

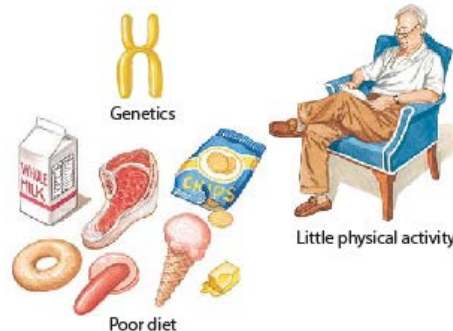


กลุ่มอาการเมตาบอลิกจากปัจจัยหลายอย่าง que เพิ่มความเสี่ยงต่อการเป็นโรคหัวใจและหลอดเลือด (เช่น โรคหัวใจและหลอดเลือดตีบ) โรคไต และโรคเบาหวาน ผู้ใหญ่เกือบ 47 ล้านคนในสหรัฐอเมริกาเป็นโรคซินโดรม พบได้บ่อยในวัยกลางคนและผู้สูงอายุ



## สาเหตุ

สาเหตุที่แท้จริงไม่เป็นที่รู้จัก แต่พันธุกรรมและการเลือกในการดำเนินชีวิต (เช่น อาหาร การบริโภคอาหาร การไม่ออกกำลังกาย) ต่างก็มีบทบาท กลุ่มอาการเมตาบอลิกไม่สามารถติดหรือส่งต่อจากคนสู่คนได้



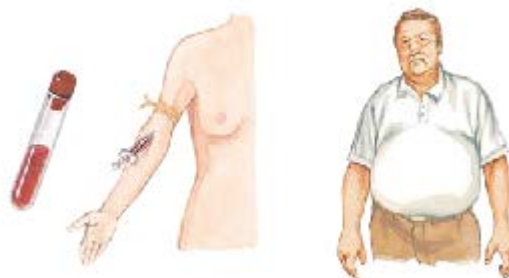
## อาการ

กลุ่มอาการเมตาบอลิกไม่มีอาการเฉพาะ หลายคนไม่รู้ว่ามีอาการและพบได้ก็ต่อเมื่อตรวจเลือดเท่านั้น การวัดรอบเอวและประเมินความดันโลหิต



## วินิจฉัย

แพทย์ทำการวินิจฉัยว่ามีความเสี่ยงบางอย่างรวมกันหรือไม่ ปัจจัยที่มีอยู่: ไขมันรอบเอว (หน้าท้อง) มากเกินไป ดัชนีมวลกายมากกว่า 40 นิ้วในผู้ชายและ 35 นิ้วในผู้หญิง



ปัจจัยที่สองคือไตรกลีเซอไรด์ในเลือดสูงระดับ (สูงกว่า 150 มก./ดล.) ไตรกลีเซอไรด์เป็นไขมันชนิดหนึ่งในเลือด. อีกปัจจัยหนึ่งคือไลโปโปรตีนความหนาแน่นสูง (HDL) ระดับต่ำกว่า 40 มก./ดล. ในผู้ชาย และ 50 มก./ดล. ในผู้หญิง HDL เป็นโคเลสเตอรอลชนิดดีเพราะนำโคเลสเตอรอลได้แก่ ไลโปโปรตีนความหนาแน่นต่ำ (LDL หรือคอเลสเตอรอล

ชนิดเลว) ให้ออกจากหลอดเลือดแดงและกลับไปอยู่ที่ตับเพื่อกำจัดออกจากร่างกาย ปัจจัยอื่น ๆ ได้แก่ ความดันโลหิตสูง (130/85 mmHg หรือสูงกว่า) และระดับน้ำตาลในเลือด (กลูโคส) สูง (100 มก./ดล.หรือสูงกว่า)

## การรักษา

อันดับแรก การเปลี่ยนแปลงการดำเนินชีวิต อาหารเฉพาะทาง น้ำหนัก การออกกำลังกาย มีความสำคัญ การลดน้ำหนักเพียงเล็กน้อยสามารถนำไปสู่การลดลงของความดันโลหิต อย่างมาก ระดับไขมันในเลือด และระดับน้ำตาลในเลือด การเปลี่ยนแปลงอาหารเพื่อลดคอเลสเตอรอลรวมทั้งการใช้ไม่อิ่มตัว แทนไขมันอิ่มตัว ลดปริมาณไขมันทั้งหมดถึง 30% ของแคลอรีต่อวันและกิน โคเลสเตอรอลไม่เกิน 300 มกต่อวัน. นอกจากนี้ควรใช้เกลือให้น้อยลง ออกกำลังกาย ปานกลางทุกวัน เป็นเวลา 30 นาที เดินหรือวิ่ง 15 นาที เป็นประโยชน์ต่อสุขภาพ ลด น้ำหนัก ออกกำลังกาย ลดเกลือ ลดความดันโลหิตได้แน่นอน หากไม่เป็นเช่นนั้น แพทย์ อาจจ่ายยาให้ แพทย์อาจสั่งยาลดคอเลสเตอรอล เช่น statins (เช่น lovastatin, pravastatin, simvastatin, atorva statin, rosuvastatin) หากการเปลี่ยนแปลงการ กินแล้วไม่ลดระดับคอเลสเตอรอล



## ควรไม่ควร

- ✓ อย่าลืมหอดอาหารอย่างน้อย 12 ชั่วโมงก่อนการตรวจระดับ คอเลสเตอรอลในเลือด ไตรกลีเซอไรด์ และระดับกลูโคสที่ถูกต้อง
- ✓ พบแพทย์หากคุณมีความดันโลหิตสูง ต้องการคำแนะนำเกี่ยวกับ อาหารหรือการออกกำลังกายหรือมีอาการของโรคเบาหวาน (เพิ่มความกระหาย, ปัสสาวะ เพิ่มขึ้น, การมองเห็นผิดปกติและการกินมากเกินไป)
- ✓ พบแพทย์หากคุณต้องการทราบระดับ HDL, LDL โคเลสเตอรอล และไตรกลีเซอไรด์
- ✗ อย่าสูบบุหรี่ การสูบบุหรี่เป็นปัจจัยเสี่ยงที่สำคัญสำหรับโรคหลอดเลือดหัวใจ
- ✗ อย่าลืมว่าการเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตที่เหมาะสมสามารถมีประโยชน์มหาศาลในการเพิ่ม โอกาสในการเผาผลาญอาหารและโรคหัวใจและหลอดเลือด

