

PRESS CLIPPING SHEET

PUBLICATION:	Al Shorouq
DATE:	10-October-2015
COUNTRY:	Egypt
CIRCULATION:	280,000
TITLE :	Metabolic syndrome ...diabetes and hypertension
PAGE:	15
ARTICLE TYPE:	General Health News
REPORTER:	Staff Report

متلازمة التمثيل الغذائي.. السكر وارتفاع الضغط

متلازمة التمثيل الغذائي إنما يمكنك بلا شك الحد من أثرها:

- حاول الحفاظ على وزن مثالي. إنقاص وزنك يفيد في تخفيض معدلات ارتفاع ضغط الدم يؤدي أيضا لزيادة حساسية الجسم للإنسولين الأمر الذي يعني ثبات نسبة السكر.
- اختر دائما مواد نشوية صحية وقلل من كل السكريات، اختر الحبوب الكاملة والألياف والبقول والخضراوات والفواكه الطازجة وامتنع تماما عن المشروبات السكرية والغازية.
- الجهد البدني أمر لازم يعود بالنفع على العضلات والدورة الدموية والحالة الصحية عامة فلا تتردد في القيام به بانتظام.

- الممنة خاصة في منطقة البطن: قياس محيط الخصر يزيد على ٤٠ بوصة للرجال، ٣٥ بوصة لدى السيدات يعد مؤشرا مهما على سمنة الخصر.
- منسوب منخفض من الكوليسترول الجيد يقل عن ٤٠ لدى الرجال أو ٤٥ عند النساء.
- ارتفاع في نسبة الدهون الثلاثية: ١٥٠ فأكثر بعد صيام ١٢ ساعة.
- ارتفاع ضغط الدم أكثر من الطبيعي: ٨٥/١٣٠ فأكثر.
- ارتفاع معدل الجلوكوز في الدم عن ١١٠ فأكثر.

من المتعارف عليه أن نسبة السكر إذا زادت ١٠٠ . ١٢٥ فهي إشارة لاحتمالات الإصابة بالسكر بالفعل. مراجعة تلك العوامل تجعل من الضروري الاهتمام بها كل على حدة، ليس هناك علاج سحري

متلازمة التمثيل الغذائي Metabolic Syndrome هي مجموعة من العوامل ترتبط بمخاطر أمراض شرايين القلب التاجية. هي أيضا ملاحظة علمية تربط بين مختلف العمليات البيولوجية الخاصة بالتمثيل الغذائي وما ينتج عنها من تداعيات تكون بمثابة مقدمة لتأثر شرايين القلب التاجية. تزايد نسبة السكر في الدم الساري في الشرايين وتعاظم نسبة دهائن الكوليسترول التي تترسب على جدران الشرايين من الداخل إلى جانب ارتفاع ضغط الدم في الشرايين هو المقصود به أثر التمثيل الغذائي على صحة وسلامة الشرايين. إذا اجتمعت لك ثلاثة من العوامل التالية فانت تعاني من متلازمة التمثيل الغذائي:

ورد في صفحة صحة وتقنية الأكثر من مرة تعبير «متلازمة التمثيل الغذائي» في معرض الحديث عن المخاطر الصحية التي تؤدي للإصابة بأمراض القلب والشرايين التاجية. وجاء أن تشخيصها وما علاقه التمثيل الغذائي بأمراض القلب؟ وهل هي أمر يمكن تفاديه؟

رجائي عبدا القادر.
مادون شرعي