

Metabolik sendrom: Önemi ve önlenmesi

Metabolic syndrome: importance and prevention

Metabolik sendrom (MetS) kardiyovasküler hastalıklar ve diyabetes mellitus gelişimi için risk faktörlerinin bir arada kümelendiği klinik durumdur (1). Çağımızın hastalığı, epidemisi olarak da isimlendirilen bu sendrom, gelişmiş ülkelerde daha sık olmak üzere tüm dünyada ve ülkemizde giderek ön plana çıkan bir sağlık sorunudur. Ve maalesef görünen odur ki, zamanla bu sendromu barındıran insan sayısı artmaya devam edecektir. Metabolik sendrom önlenbilir ve tedavi edilebilir bir risk faktörüdür. Bu nedenle MetS'un gelişimine neden olan faktörlerin belirlenmesi ve bu klinik tablonun önlenmesine yönelik tedbirlerin mümkün olan en erken yaşta alınması büyük önem arz etmektedir.

Kitiş ve ark. (2) bu çalışmada İç Anadolu bölgemizin bir ilçesinde yaşayan 20 yaş üstü bayan nüfustaki MetS sıklığını ve bunu etkileyen faktörleri ayrıntılı bir şekilde incelemiş ve çok önemli bilgileri bizlere sunmuşlardır.

Ülkemizde yapılan MetS Araştırması (METSAR) verilerine göre erişkin nüfusumuzun %35'inde MetS mevcuttur ve kadınlarda erkeklerden daha fazladır (3). Sadece bayan nüfusun dahil edildiği Kiriş ve ark. (2) çalışmasında elde edilen sonuçlar da bu doğrultusundadır. Metabolik sendrom sıklığının yaklaşık %32 saptandığı bu popülasyonun alt grup verilerine bakıldığında düşük yüksek yoğunluklu lipoprotein (HDL) kolesterol ve karın şişmanlığının en sık izlenen MetS bileşenleri olduğunu görmekteyiz. Kentsel yaşam tarzının hakim olduğu bu popülasyonun, yarıdan fazlasında ise MetS bileşenlerinden en az ikisinin bulunduğu ortaya konmuştur. Ancak burada şunu belirtmek lazım ki, MetS kırsal kesimde de giderek artan ve kentsel yaşam tarzına sahip popülasyona benzer oranlarda görülen bir sağlık sorunudur (4). Tüm bu veriler bize MetS'un ne denli yaygın ve önemli bir risk faktörü olduğunu göstermektedir.

Bu çalışmanın ortaya koyduğu verilerden bir tanesi de, sigara kullanımının MetS bileşenlerinden kan basıncı, kan şekeri ve bel çevresi ile ilişkili oluşudur. Bu nedenle kendi başına kardiyovasküler hastalıklar için bağımsız bir risk faktörü olan sigara kullanımının, MetS gelişimi üzerine de olumsuz etkilerinin ortaya konmuş olması dikkat çekicidir.

Metabolik sendrom gelişiminin bağımsız öngördürücülere ise, yaş ve öğrenim durumu olarak saptanmıştır. Bekleneceği üzere yaş ilerledikçe MetS sıklığında artış olmaktadır. Öğrenim durumu iyileştikçe MetS gelişim riskinin azaldığı görülmüştür. Bu veri bize sağlıklı yaşam tarzının eğitim durumu ile ilişkili olduğunu göstermektedir.

Bu çalışmada doğum oranı-sayısı incelenmemiş olmakla birlikte, altı çizilmesi gereken önemli bir konunun da bayan nüfu-

sumuzla ilgili hamilelik sırasında alınan kiloların doğum sonrası verilemiyor olmasıdır. Kanımca, bu durum da obezitenin-MetS gelişiminin önlenmesi açısından önemle üzerinde durulması gereken konulardan biridir. Doğum öncesi kiloya dönüş açısından toplumun bilinçlendirilmesi gerekmektedir.

Genetik ve çevresel çoklu etkenlerin gelişiminde önemli rol oynadığı MetS'un önlenmesi ve tedavisinde yaşam tarzı değişiklikleri büyük önem arz etmektedir.

Hareketsiz yaşamın giderek benimsenen bir yaşam biçimi haline geldiği yadsınamaz bir gerçektir. Buna ilave olarak, yeme alışkanlığının bozulması, ihtiyaç duyulandan fazla kalori alımı obezite gelişimini hızlandıran temel faktördür.

Beslenme ile ilgili olarak toplumun bilinç düzeyi iyileştirilmeli, düzenli egzersizin önemi ve nasıl olması gerektiği anlatılmalıdır. Günlük kalori ihtiyacı, her bireyin aktivite durumuna göre belirlenmeli ve mutlaka alınan kalori harcanan kaloriye denk gelecek şekilde ayarlanmalıdır.

Bu çalışma bize bir kez daha tüm çıplaklığı ile göstermiştir ki, bir risk faktörleri yumağı olan MetS erişkin bayan nüfusta oldukça yaygın rastlanan bir klinik durumdur. Bu sendromun önlenmesine yönelik toplum bilinçlendirilmeli, yaşam biçimi değişikliklerinin önemi anlatılmalı ve diğer koruyucu tedbirler ivedilikle alınmalıdır.

Hüseyin Bozbaş

Güven Hastanesi, Kardiyoloji Kliniği, Kavaklıdere, Ankara, Türkiye

Çıkar çatışması: Bildirilmemiştir.

Kaynaklar

1. Grundy SM, Bryan Brewer H, Cleeman JI, Smith SC, Lenfant C. Definition of metabolic syndrome. Report of the National Heart, Lung and Blood Institute/American Heart Association Conference on Scientific Issues Related to Definition. NHLBI/AHA Conference Proceedings. *Circulation* 2004; 109: 433-8.
2. Kitiş Y, Bilgili N, Hisar F, Ayaz S. Yirmi yaş ve üzeri kadınlarda metabolik sendrom sıklığı ve etkileyen faktörler. *Anadolu Kardiyol Derg* 2010; 10: 111-9.
3. Türk Kardiyoloji Derneği. METSAR "Türkiye Metabolik Sendrom Araştırması" 21.Ulusal Kardiyoloji Kongresi; 2005 16-20 Kasım: Antalya, Türkiye.
4. Onat A, Şansoy V. Halkımızda koroner hastalığın başsuçlusu metabolik sendrom: Sıklığı, unsurları, koroner risk ile ilişkisi ve yüksek risk bileşenleri. *Türk Kardiyol Dern Arşivi* 2002; 30: 8-15.

Yazışma Adresi/Address for Correspondence: Doç. Dr. Hüseyin Bozbaş, Güven Hastanesi, Kardiyoloji Kliniği, Paris Cad. No: 58 Kavaklıdere, Ankara, Türkiye
Tel: +90 312 457 25 25 Faks: +90 312 426 79 66 E-posta: hbozbas@gmail.com

© Telif Hakkı 2010 AVES Yayıncılık Ltd. Şti. - Makale metnine www.anakarder.com web sayfasından ulaşılabilir.
© Copyright 2010 by AVES Yayıncılık Ltd. - Available on-line at www.anakarder.com
doi:10.5152/akd.2010.034