

## **A metabolikus szindróma klinikai jelentősége**

Útmutató pszichiátriai betegség miatt  
kezelésben részesülők számára

## Mi a metabolikus szindróma?

Metabolikus szindróma elnevezéssel szív- és érrendszeri kockázati tényezők együttes előfordulását jelöljük. Sokáig vitatott volt, hogy milyen eltérések tartoznak a metabolikus szindrómához, napjainkban a Nemzetközi Diabetes Szövetség (IDF: International Diabetes Federation) útmutatását tekintjük általánosan elfogadottnak (diabetes = cukorbetegség).

A metabolikus szindróma klinikai jelentőségét az adja, hogy jelenléte esetén a szív- és érrendszeri megbetegedések (szív-infarctus, szélütés), ill. a 2-es típusú cukorbetegség kialakulásának nagy a veszélye. Indokolt ezért a metabolikus szindrómát időben felismerni, s megfelelő terápia bevezetésével elérni azt, hogy a fenyegető szövödmények végül ne alakuljanak ki.

A metabolikus szindróma meglehetősen gyakran fordul elő a lakosság körében, európai felmérések szerint a felnőtt lakosság 25-35%-át érinti ez az eltérés. Hazai adatok szerint a felnőtt lakosság kb. 25%-a szenved metabolikus szindrómában. A metabolikus szindróma előfordulási gyakorisága az életkor előrehaladtával együtt nő.

## Hogyan ismerhető fel a metabolikus szindróma?

A metabolikus szindrómát alkotó eltérések középpontjában a hasra lokalizálódó elhízás áll. Ez teremti meg az alapját annak, hogy egyéb kóros tényezők is kialakuljanak egy adott betegnél. Metabolikus szindróma akkor állapítható meg, ha haskörfogat egy megadott határértéknél nagyobb, s emellett még a jellemző négy kóros tényezőtől legalább kettő kimutatható. A kóros tényezőket és azok számszerű határértékét az 1. táblázat tünteti fel.

## 1. táblázat. A metabolikus szindróma megállapításának kritériuma

- *hasra lokalizálódó elhízás (haskörfogat >94 cm [férfi], ill. >80 cm [nő])\* és az alábbi négy körülmény közül bármelyik kettő*
- *vérzsír emelkedése (szérum triglycerid >1,7 mmol/l), vagy zajló lipidcsökkentő kezelés*
- *a védő cholesterolin csökkenése (HDL-cholesterin <1,04 mmol/l férfiaknál, <1,29 mmol/l nőknél), vagy zajló lipidcsökkentő kezelés*
- *magasvérnyomás (systolés érték  $\geq$ 130 Hgmm, vagy diastolés érték  $\geq$ 85 Hgmm), vagy zajló vérnyomáscsökkentő kezelés*
- *emelkedett vércukor (éhomi vércukor  $\geq$ 5,6 mmol/l), vagy korábban dokumentált 2-es típusú cukorbetegség*

\* Európai népesség számára megadott határérték (más népcsoportban más értékek mérvadóak)

## Előfordulhat-e metabolikus szindróma pszichiátriai betegek körében?

Igen, számos adat utal arra, hogy a metabolikus szindróma kialakulására pszichiátriai betegséggel kezelték körében (pl. szkizofrénia, hangulati élet zavarai) is számíthatunk. A szkizofrénia kezelésében elsősorban a pszichiátriai tüneteken van a hangsúly, azonban a fizikális állapot (különösen a testtömeg-gyarapodás és más anyagcsere-faktorok) nyomkövetése szintén fontos tényező a betegek gondozása során. Bizonyos gyógyszerek, pl. antipszichotikumok szedése a testtömeg növekedésével járhat együtt. A szkizofrén betegek körében gyakori az elhízás és a szív- és érrendszeri megbetegedés szerepel az elsődleges halálokként.

Érdemes ezért e betegek ellenőrzésekor figyelemmel kísérni a metabolikus szindróma jellegzetességeit. Ez meglehetősen egyszerű, hiszen a kórisme megállapításához csak a haskörfogat, a vérnyomás, két vérzsíradat (szérum triglycerid, szérum HDL-cholesterin) és az éhomi vércukor értékének ismerete szükséges.

A leginkább gyanút keltő eltérés a hasra kiterjedő elhízás (pocak) megjelenése.

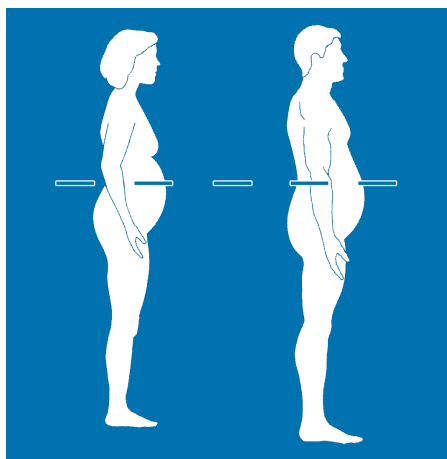
A haskörfogatot közönséges centiméterrel kell mérni (ld. 1. ábra), a vérnyomás mérése hagyományos úton (felkarra tett mandzsettával) történik, a vérszírok és a vércukor értékét éhomi (12 órás koplalást követő) vénás vérmintából laboratóriumban kell meghatározni.

## Mi a teendő metabolikus szindróma diagnózisa esetén?

A kezelés tengelyében a fizikai aktivitás fokozása (rendszeres testmozgás) és étrendi előírások betartása áll annak érdekében, hogy az általánosan jellemző testsúlyfelesleg nem-gyógyszeres módszerekkel csökkenthető legyen.

Az antipszichotikus kezelés megválasztásakor, ill. annak folytatásakor mérlegelni kell az antipszichotikumok metabolikus, ill. testsúlygyarapodást okozó mellékhatásait is. Az összes körülményt mérlegelve a pszichiátriai gyógyszer váltása is indokoltá válhat.

### 1. ábra: A haskörfogat mérése



A haskörfogat mérési módja: a csípőlapát felső széle és az alsó borda közötti távolság felezővonalában közönséges mérőszalagot alkalmazva, azt vízszintesen felhelyezve, közepes belégzéskor állapítható meg a haskörfogat.

## Testi egészség kérdőív

Az elhízás tünetei szemmel is jól láthatók, így nem nehéz azokat felfedezni. A látható tünetek mellett azonban vannak egyéb, érezhető jelek is, melyeket érdemes megfigyelni önmagunkon. Az elhízás következtében kialakuló anyagcsere-rendellenességek szintén jellegzetes tüneteket okozhatnak. Életmódbeli sajátosságok szintén fokozhatják az elhízás kialakulásának kockázatát.

### Az alábbi állítások közül melyek igazak Önre?

- |   |            |
|---|------------|
| 1. Az utóbbi időben pocakom nőtt.   | Igen – Nem |
| 2. A korábban kényelmes szoknyám/nadrágom derékrésze szorít, passzosabbak lettek a ruháim.              | Igen – Nem |
| 3. Fizikai munka és erő kifejtés (pl. hosszabb séta, lépcsőn járás) során légszomjам van, verejtékezek. | Igen – Nem |
| 4. Nehezen hajolok le, ha a földről fel kell vennem valamit.  | Igen – Nem |
| 5. Csípő, térd- vagy bokaízületeim fájdalmasak.   | Igen – Nem |
| 6. Napközben aluszékonyabb vagyok.  | Igen – Nem |
| 7. Éjjel horkolok, ami korábban nem volt jellemző rám.  | Igen – Nem |
| 8. Gyakran vagyok szomjas, sokszor kell innom.  | Igen – Nem |
| 9. Éjjel többször is felkelek, mert WC-re kell mennem.  | Igen – Nem |
| 10. Étvágyam fokozódott, főétkezések közben is gyakran bekapok valamit.                                 | Igen – Nem |

## Testi egészség kérdőív

11. Étrendemben nagy szerepet játszanak az állati zsiradékok (pl. szalonna, sertészsír) és a finomított szénhidrátok (pl. fehér kenyér, cukor), jellemzően kevés zöldséget és gyümölcsöt fogyasztok. Igen – Nem

12. Jellemzően kevesebb, mint heti 3x15-60 perces intenzív testmozgást végzek. Igen – Nem

Amennyiben a fenti állítások többségére igennel válaszolt, felmerülhet az Ön esetében is az elhízás és a következményes anyagcsere-rendellenességek lehetősége. Természetesen, ezek a jelek és tünetek más megbetegedésekben is előfordulhatnak, így önmagukban nem kórjelzőek. Éppen ezért kérje kezelőorvosát, hogy testtömeg-méréssel és szükség esetén egyéb vizsgálatokkal tisztázza a diagnózist és nyújtson segítséget a helyes táplálkozási szokások, valamint az egészséges életmód kialakításában.

AKZ007/61 2007.06.10.