대사 증후군

◎ 정의

대사 증후군은 여러가지 신진대사(대사)와 관련된 질환이 동반된다(증후군)는 의미 입니다. 고중성지방혈증, 낮은 고밀도콜레스테롤, 고혈압 및 당뇨병을 비롯한 당대사 이상 등 각종 성인병이 복부 비만과 함께 발생하는 질환을 의미합니다.

◎ 원인

대사 증후군의 원인은 명확하지 않습니다. 인슐린 저항성이 근본적인 문제라고 추정됩니다. 인슐린 저항성은 혈당을 낮추는 호르몬인 인슐린에 대한 신체의 반응이 감소함으로써, 근육 및 지방세포가 포도당을 잘 섭취하지 못하게 되고, 이를 해결하고자 더욱 많은 인슐린이 분비되어 여러 문제를 유발하는 것을 의미합니다.

복강 내의 내장지방은 대사적으로 매우 활발하게 활동하며 여러 물질을 분비합니다. 이러한 물질은 혈압을 올리고 혈당 조절 호르몬인 인슐린의 역할을 방해합니다. 이는 고인슐린혈증, 인슐린 저항성, 혈당 상승을 초래합니다. 당뇨병과 심혈관 질환의 발생 위험성을 높이고, 혈관 내 염증과 응고를 유도하여 동맥경화를 유발합니다. 이렇게 유발된 고혈압, 당뇨병, 고인슐린혈증은 심혈관 질환이 발생할 위험성을 높입니다.

Seegene

대사 증후군

◎ 증상

대사 증후군의 주요 증상으로는 복부 비만이 있습니다. 이외에는 별다른 증상이 나타나지 않지만, 그 구성 요소나 합병증으로 인한 증상이 나타나기도 합니다.

【비만】

◎ 진단

아래의 기준 중 세가지 이상에 해당하는 경우에 대사 증후군으로 진단.

Seegene

대사 증후군

◎ 치료

대사 증후군을 치료하기 위해서는 **체지방, 특히 내장지방을 줄이는 것**이 가장 중요합니다. 이를 위해서는 적절한 식사 조절과 규칙적이고 꾸준한 운동이 필요합니다. 대사 증후군을 구성하는 질환은 생활습관병입니다. 균형 잡힌 식사, **규칙적인 운동과 금연, 절주** 등으로 건강한 생활습관을 유지한다면, 대사 증후군을 치료하고 이로 인한 합병증을 예방하여 건강한 삶을 유지할 수 있습니다.

◎ 경과

대사 증후군이 있는 환자는 허혈성 심장병, 뇌졸중과 같은 심혈관계 질환이 발생하여 사망할 확률이 대사 증후군이 없는 사람에 비해 4배 정도 높습니다. 대사 증후군 환자가 당뇨병에 걸릴 확률은 그렇지 않은 사람보다 3~5배 정도 높습니다. 그 외에 대사 증후군은 지방간, 폐쇄성 수면 무호흡과 관련이 깊습니다. 각종 암에 의한 사망률 역시 높아집니다.

Seegene