

Kasutatud allikad:

- ¹ International Diabetes Federation. (2023). IDF Consensus Worldwide Definition of the Metabolic Syndrome. (<https://idf.org/media/uploads/2023/05/attachments-30.pdf>)
- ² Synbase. Metaboolne sündroom – EBM ravijuhend. (<https://app.synbase.eu/app/et/ravijuhendid/ebm/ebm00498/metaboolne-sundroom#s2bv>)
- ³ Harvard Health Publishing. (2020). Metabolic syndrome is on the rise: What it is and why it matters. (<https://www.health.harvard.edu/blog/metabolic-syndrome-is-on-the-rise-what-it-is-and-why-it-matters-2020071720621>)
- ⁴ Mayo Clinic. Metabolic syndrome: Symptoms and causes. (<https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/metabolic-syndrome/symptoms-causes/syc-20351916>)
- ⁵ DynaMed. Metabolic syndrome in adults. (https://www.dynamed.com/condition/metabolic-syndrome-in-adults#MAKING_THE_DIAGNOSIS)
- ⁶ Med24. (2024). Maksarasvõbi – maksahaigus, millele tasub tähelepanu pöörata. (<https://med24.ee/ajakirjad/perearst/mai-2024/maksarasvobi-maksahaigus-millele-tasub-tahelepanu-poorata>)



Metaboolne sündroom

Arsti meelespea



SYNLAB Eesti klienditugi
Tel: 17123
E-post: klienditugi@synlab.ee
www.synlab.ee

Version 1 (juuli 2025)



Miks?

Metaboolne sündroom (MetS) on kiiresti kasvav rahvatervise probleem kogu maailmas. Selle levimus on seotud rasvumise sagenemise, vähese kehalise aktiivsuse ja ebatervisliku toitumisega.

MetS on ateroskleroosiga seotud südame-veresoonkonnahaiguste ja diabeedi riski suurendavate sümptomite kogum, mida iseloomustavad:

- Ülekaalulisus ja abdominaalne rasvumine
- Kõrgvererõhktõbi
- Düsliipideemia
- Hüperglükeemia insuliinresistentsuse tõttu

Arvestades südame-veresoonkonnahaiguste, 2. tüüpi diabeedi ja rasvumise laialdast levikut kogu maailmas, on metaboolse sündroomi varajane äratundmine ning ennetustegevus võtmeküsimuseks diabeedi ja südame-veresoonkonnahaiguste profülaktikas. MetS korral on inimesel 5-10 aasta jooksul südamehaiguse tekkerisk 2 korda ja 2. tüüpi diabeedi tekkerisk 5 korda suurem kui metaboolse sündroomita inimesel.

Viimasel paaril aastakümnel on MetS inimeste hulk plahvatuslikult suurenenud, peegeldades muutusi elustiilis ja toitumises. Rahvusvahelise Diabeediföderatsiooni andmetel on MetS-i levimus maailmas hinnanguliselt umbes 20% täiskasvanud elanikkonnast¹ ehk igal viiendal täiskasvanul võib olla sündroom, mis suurendab oluliselt südame-veresoonkonnahaiguste ja diabeedi riski. Soomes on 24–75-aastaste inimeste valimis MetS-i levimus 35% (FINRISKI 2007).² MetS esinemissagedus suureneb vanusega - Hispaanias tehtud uuringutes on üle 60 a vanuste inimeste seas levimus ligikaudu 60%.³

Kellele?

Metaboolne sündroom on **kompleksne ainevahetushäire**, mille puhul esineb vähemalt kolm sümptomit viiest:²

- Abdominaalne rasvumine ja suurenenud vööümbermõõt: meestel vööümbermõõt >102 cm, naistel >88 cm
- Vererõhk $\geq 130/\geq 85$ mm Hg või hüpertoonia ravi
- Triglütseriidide tase $\geq 1,7$ mmol/l või düsliipideemia ravi
- HDL-kolesterool $\leq 1,0$ mmol/l meestel või $\leq 1,2$ mmol/l naistel või düsliipideemia ravi
- Paastuglükoos $\geq 5,6$ mmol/l või hüperglükeemia ravi

Metaboolse sündroomi riskifaktoriteks on:⁴

- Ülekaal (kehamassiindeks >25)
- Vähene liikumine
- Vanus
- Metaboolse düsfunktsiooniga seotud maksarasvtõbi (MASLD) või steatohepatiit (MASH)

- Hüperurikeemia
- Protrombootiline ja proinflammatoorne seisund
- Gestatsioonidiabeet
- Insuliiniresistentsus
- 2. tüüpi diabeedi esinemine perekonnas
- Obstruktiivne uneapnoe
- Polütsüstiliste munasarjade sündroom
- Depressioon kui elustiilimuutuse elluviimist raskendav faktor

Kuidas?

MetS-i diagnoosimiseks tuleb mõõta **vööümbermõõt ja vererõhk**.

Vereanalüüsides on soovitatav määrata:^{2, 5, 6}

Glükoosi ainevahetushäire ja insuliini resistentsuse selgitamiseks:

- Glükoos
- HbA1c
- Glükoositaluvuse proov (vajadusel)
- Insuliin
- C-peptiid

Düsliipideemia selgitamiseks:

- Kolesterool
- LDL-kolesterool
- HDL-kolesterool
- Mitte-HDL kolesterool
- Triglütseriidid

Hüpertensiooni põhjuse selgitamiseks:

- Kreatiniin
- Alb/Crea suhe uriinis

Maksarakkude seisundi hindamiseks:

- ALAT

Hüperurikeemia hindamiseks:

- Kusihape

Põletiku esinemise hindamiseks:

- CRP

Vereanalüüsides loetelu on koostatud tuginedes Rahvusvahelisele Metaboolse Sündroomi ravijuhendile, Rahvusvahelise Diabeediföderatsiooni soovitudele ja erinevatele erialastele artiklitele.

Analüüsid on koondatud SYNLABi elektroonsesse tellimislisti **Metaboolne sündroom**.