

**Kasutatud allikad:**

- <sup>1</sup> International Diabetes Federation. (2023). IDF Consensus Worldwide Definition of the Metabolic Syndrome. (<https://idf.org/media/uploads/2023/05/attachments-30.pdf>)
- <sup>2</sup> Synbase. Metaboolne sündroom – EBM ravijuhend. (<https://app.synbase.eu/app/et/ravijuhendid/ebm/ebm00498/metaboolne-sundroom#s2bv>)
- <sup>3</sup> 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>)
- <sup>4</sup> Mayo Clinic. Metabolic syndrome: Symptoms and causes. (<https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/metabolic-syndrome/symptoms-causes/syc-20351916>)
- <sup>5</sup> DynaMed. Metabolic syndrome in adults. ([https://www.dynamed.com/condition/metabolic-syndrome-in-adults#MAKING\\_THE\\_DIAGNOSIS](https://www.dynamed.com/condition/metabolic-syndrome-in-adults#MAKING_THE_DIAGNOSIS))
- <sup>6</sup> Med24. (2024). Maksarasvõbi – maksahaigus, millele tasub tähelepanu pöörata. (<https://med24.ee/ajakirjad/perearst/mai-2024/maksarasvõbi-maksahaigus-millele-tasub-tähelepanu-pöörata>)



SYNLAB Eesti klienditugi  
Tel: 17123  
E-post: [klienditugi@synlab.ee](mailto:klienditugi@synlab.ee)  
[www.synlab.ee](http://www.synlab.ee)

Version 2 (märts 2026)



# Metaboolne sündroom

Arsti meelespea



## 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:**

- Ülekaalus ja abdominaalne rasvumine
- Kõrgvererõhktõbi
- Düslipideemia
- 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 elanikkonnast<sup>1</sup> 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).<sup>2</sup> MetS esinemissagedus suureneb vanusega - Hispaanias tehtud uuringutes on üle 60 a vanuste inimeste seas levimus ligikaudu 60%.<sup>3</sup>

## Kellele?

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

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

## Metaboolse sündroomi riskifaktoriteks on:<sup>4</sup>

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

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

## Kuidas?

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

**Vereanalüüsides** on soovitatav määrata:<sup>2,5,6</sup>

Glükoosi ainevahetushäire ja insuliini resistentsuse selgitamiseks:

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

Düslipideemia selgitamiseks:

- Kolesteroolipakett (kolesterool, LDL-kolesterool, HDL-kolesterool, mitte-HDL kolesterool, triglütseriidid)
- Lipoproteiin a

Hüpertensiooni põhjuse selgitamiseks:

- Kreatiin
- 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**.