کتابخانه‌ی دکتر مکس · جلد ۶۶

سندروم متابولیک

دور کمر، قند، فشار، تری‌گلیسرید و HDL: پنج معیار، چرا با هم خطرناک‌ترن، کاهش وزن ۵ تا ۷ درصدی، ورزش هوازی و قدرتی، غذای ایرانی، دارو، و برنامه‌ی چهارفازی، با ۶۹ تمرین تصویری



دکتر مکس زینلی · فیزیوتراپیست

MAXACADEMY

با دکتر مکس همراه باش

ویدیوی تمرین‌ها، تحقیقات تازه و پاسخ سؤال‌هات رو در کانال‌های دکتر مکس دنبال کن. برای باز شدن هر کانال، روی آدرسش بزن:

کانال	آدرس
اینستاگرام	instagram.com/dr.max.zeinali
کانال پخش اینستاگرام	عضویت در کانال
یوتیوب	youtube.com/@dr.max.zeinali
تلگرام	t.me/drmaxzeinalibook
کانال واتساپ	عضویت در کانال
وبسایت و تست‌های آنلاین	drmaxacademy.com

پیش از شروع بخوان

این کتاب آموزشیه و جایگزین **پزشک** تو نیست. هیچ **دارویی** رو بدون نظر پزشک قطع یا کم نکن. **زود به پزشک**: **تشنگی** و **ادرار** زیاد، **کاهش وزن** بی‌دلیل، یا فشار خون خیلی **بالا** در اندازه‌گیری خونگی. **فوراً ۱۱۵**: **درد یا فشار قفسه‌ی سینه**، یا علائم **سکته‌ی مغزی** (کجی صورت، ضعف یک طرف، اختلال صحبت). اگه **غم شدید**، **بی‌امیدی** یا **فکر آسیب به خودت** داری، همین امروز با **صدای مشاور بهزیستی ۱۴۸۰** یا پزشک تماس بگیر؛ در خطر فوری، **۱۱۵**.

© دکتر مکس زینلی · MAXACADEMY · همه‌ی حقوق محفوظ است.
هرگونه کپی، انتشار یا فروش این کتاب بدون اجازه‌ی کتبی ممنوعه.

تصاویر افراد این کتاب با کمک هوش مصنوعی ساخته شده و از نظر درستی حرکت، توسط فیزیوتراپیست بازبینی شده‌اند.

فهرست

بخش ۱: سندروم متابولیک چیه؟ ۹

۱. پنج معیار ۱۰

۲. چرا با هم خطرناک‌ترن؟ ۱۱

۳. چه کسانی بیشتر؟ ۱۲

۴. آزمایش‌ها و اندازه‌گیری ۱۳

۵. علائم خطر ۱۵

۶. باورهای غلط ۱۶

بخش ۲: شواهد ۱۸

۷. سبک زندگی: DPP ۱۹

۸. ورزش ۱۹

۹. تغذیه ۲۱

۱۰. دارو ۲۲

بخش ۳: ورزش ۲۵

۱۱. چقدر ورزش؟ ۲۶

۱۲. هوازی ۲۶

۱۳. قدرت ۲۷

۱۴. تناوبی ۲۹
۱۵. نشستن کمتر ۳۰
۱۶. قدم زدن بعد از غذا ۳۱
۱۷. زمان اثر ۳۲

بخش ۴: زندگی روزمره ۳۴

۱۸. سفره‌ی ایرانی ۳۵
۱۹. نون و برنج ۳۵
۲۰. شیرینی، میوه و نوشیدنی ۳۷
۲۱. خواب و استرس ۳۸
۲۲. سیگار و قلیان ۳۹
۲۳. اندازه‌گیری در خونه ۴۰

بخش ۵: برنامه‌ی چهارفازی ۴۳

۲۴. چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت ۴۴
۲۵. فاز ۱: شروع (هفته‌ی ۱ تا ۴) ۴۶
۲۶. فاز ۲: عادت (هفته‌ی ۵ تا ۸) ۴۷
۲۷. فاز ۳: شدت (هفته‌ی ۹ تا ۱۲) ۴۸
۲۸. فاز ۴: سبک زندگی (ماه ۴ به بعد) ۴۹
۲۹. برنامه‌ی ۱۰ دقیقه‌ای ۵۰

۳۰. برنامه‌ی نگهداری مادام‌العمر و برنامه‌ی پیاده‌روی ۵۱

۳۱. روزهای بد ۵۴

بخش ۶: کتابخونه‌ی تمرین‌ها ۵۶

بخش ۷: خانواده، زندگی و داستان‌ها ۱۲۶

۳۲. خانواده ۱۲۷

۳۳. مهمونی و رمضان ۱۲۸

۳۴. خونه ۱۲۹

۳۵. داستان آقای کریمی: پنج از پنج ۱۳۱

۳۶. داستان نازنین خانم: لاغر با شکم ۱۳۲

۳۷. داستان آقای شریفی: قرص و ورزش ۱۳۳

بخش ۸: پرسش‌ها، جدول‌ها و واژه‌نامه ۱۳۵

۳۸. ۵۰ سؤال رایج ۱۳۶

۳۹. جدول‌های پیگیری ۱۴۳

۴۰. واژه‌نامه ۱۴۸

منابع علمی ۱۴۹

پیش‌گفتار

«دکتر گفت قندم مرزیه، چربیم بالاست، فشارم هم کمی بالاست؛ ولی هیچ‌کدومش هنوز بیماری نیست.» «شکمم بزرگ شده ولی بقیه‌ی بدنم لاغره.»

سندروم متابولیک اسم یک **خوشه** از عوامل خطره که **با هم** میان: **دور کمر** زیاد، **قند ناشتا** بالا، **فشار خون** بالا، **تری‌گلیسرید** بالا و **HDL** (کلسترول خوب) پایین. هر کدوم **به‌تنهایی** شاید «کمی» بالا باشه، ولی **با هم** خطر **دیابت نوع ۲** و **بیماری قلبی** رو بیشتر می‌کنن.

خبر خوب: سندروم متابولیک به **سبک زندگی** خیلی **واکنش** نشون می‌ده. در **برنامه‌ی پیشگیری از دیابت** (DPP، ۲۰۰۲)، **تغییر سبک زندگی** با هدف **۷ درصد** کاهش وزن و **۱۵۰ دقیقه** ورزش در هفته، بروز دیابت رو **۵۸ درصد** کم کرد؛ و در تحلیل بعدیش، سندروم متابولیک هم کمتر شد.

این کتاب کمکت می‌کنه **عددهات** رو بفهمی، و با **ورزش**، **غذای ایرانی** و **عادت‌های کوچیک**، کم‌کم برشون گردونی.

- **بخش ۱** پنج معیار، چرا خطرناکه، چه کسانی، آزمایش‌ها، علائم خطر و باورهای غلط.
- **بخش ۲** شواهد: سبک زندگی، ورزش، تغذیه، دارو.
- **بخش ۳** ورزش: چقدر، هوازی، قدرت، تناوبی، نشستن کمتر، بعد از غذا، و زمان اثر.

- **بخش ۴** زندگی روزمره: سفره‌ی ایرانی، نون و برنج، شیرینی و میوه، خواب و استرس، سیگار، و اندازه‌گیری خونگی.
- **بخش ۵** برنامه‌ی چهارفازی.
- **بخش ۶** کتابخونه‌ی تصویری تمرین‌ها.
- **بخش ۷** خانواده، مهمونی و رمضان، خونه، و داستان‌ها.
- **بخش ۸** جواب سؤال‌های رایج، جدول‌ها و واژه‌نامه.

دکتر مکس زینلی

فیزیوتراپیست

بخش ۱

سندروم متابولیک چیه؟

پنج معیار، چرا با هم خطرناک‌ترن، چه کسانی، آزمایش‌ها، علائم خطر و باورهای غلط.

فصل ۱

پنج معیار

طبق تعریف **هماهنگ‌شده** (۲۰۰۹)، اگه **۳ مورد** از این ۵ مورد رو داشته باشی، سندروم متابولیک داری:

معیار	حد
دور کمر	بسته به **کشور** و **قومیت**؛ برای ایرانی‌ها، معیار ملی حدود **۹۵ سانتی‌متر** برای **زن و مرد** پیشنهاد شده (با پزشک چک کن)
تری‌گلیسرید	**۱۵۰** یا بیشتر (یا دارو)
HDL (کلسترول خوب)	کمتر از **۴۰** در مرد، کمتر از **۵۰** در زن (یا دارو)
فشار خون	**۱۳۰/۸۵** یا بیشتر (یا دارو)
قند ناشتا	**۱۰۰** یا بیشتر (یا دارو)

نکته‌ی دکتر مکس

واحد چربی و قند: **میلی‌گرم در دسی‌لیتر**؛ همون عددی که در برگه‌ی آزمایش‌های ایران و ترکیه می‌بینی.

برنامه‌ی پیاده‌روی ← ص ۵۷ · بلند شدن از صندلی ← ص ۶۴

سه از پنج: سندروم متابولیک.

چرا با هم خطرناک‌ترن؟

☐	
	هسته‌ی مشترک: **مقاومت به انسولین** و **چربی دور شکم**
	خطر **دیابت نوع ۲** بیشتر
	خطر **بیماری قلبی** و **سکته** بیشتر
	کبد چرب خیلی شایع‌تره
	هر کدوم «**کمی بالا**» باشه، **جمع**شون مهمه

چند «کمی بالا» با هم، یک خطر بزرگ.