



## 患者及照护者教育

# 同种异体干细胞移植后代谢综合征的管理

本信息介绍了什么是代谢综合征。其中还说明了同种异体干细胞移植后如何预防和控制代谢综合征的问题。

代谢综合征是一系列问题的组合，包括：

- 高血糖
- 腹部肥胖（腰部重量过重）
- 胆固醇水平过高或过低
- 高血压

代谢综合征使您更容易罹患心脏问题（如心脏病发作或中风）和糖尿病。

您可以使用下表检查自己是否患有代谢综合征。如果您的健康测量值与表中的 3 项或以上相符，则说明您患有代谢综合征。

健康问题	测量值
腰围偏高（腰部周围的距离）	<ul style="list-style-type: none"><li>● 40 英寸（102 厘米）或以上（如果您是男性）</li><li>● 35 英寸（88 厘米）或以上（如果您是女性）</li></ul>

甘油三酯偏高	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 150 毫克/分升 (mg/dL) 或更高，或您正在服用治疗高甘油三酯的药物</li> </ul>
高密度脂蛋白胆固醇低	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 低于 40 毫克/分升 (如果您是男性)</li> <li>• 低于 50 毫克/分升 (如果您是女性)</li> </ul>
高血压	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 130/85 或更高，或您正在服用治疗高血压的药物</li> </ul>
空腹血糖过高	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 100 毫克/分升或更高，或您正在服用治疗高血糖的药物</li> </ul>

## 代谢综合征的成因

接受异体干细胞移植后，更容易出现代谢综合征的问题。多达一半的异体干细胞移植患者会出现这类问题。这是因为放疗、化疗和抑制免疫系统药物的影响。

低睾酮、甲状腺功能低下和移植后移植物抗宿主疾病 (GvHD) 也会增加罹患代谢综合征的风险。

## 预防和控制代谢综合征

预防或控制代谢综合征问题的最佳方法是改变生活方式，如遵循有益心脏健康的饮食习惯和定期锻炼。

### 调整饮食习惯

移植后有时需要增加体重。请向医疗保健提供者或营养师咨询您应该食用哪些食物。最好食用营养丰富的高热量食物（如牛油果、坚果、瓜籽、橄榄油、鹰嘴豆泥、鸡蛋和鲑鱼），而不要食用营养不足的高热量食物（如冰淇淋和饼干）。这样既能帮助您增加体重，又能保持有利心脏健康的饮食习惯。

如果医疗保健提供者希望您遵循食物安全饮食原则，您仍然可以食用大量有益心脏健康的食物，如全谷物（如糙米和全麦面包）、豆类（如扁豆和豆子）以及大多数洗净的水果和蔬菜。如需了解更多信息，请阅读[癌症治疗期间的食品安全](http://www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/food-safety-during-cancer-treatment)([www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/food-safety-during-cancer-treatment](http://www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/food-safety-during-cancer-treatment))，或咨询营养师。

## 定期锻炼

定期锻炼也可以帮助您控制导致代谢综合征的问题。请与您的医疗保健提供者讨论移植后的锻炼问题。如果您有脚麻、骨质疏松症或容易瘀伤，这一点尤为重要。如果您对开始日常锻炼有任何顾虑，物理治疗师可以教您进行安全的锻炼。

## 更多信息

有关如何预防或控制代谢综合征的更多信息，请观看以下视频。如果您有任何问题或担忧，请与您的医疗保健提供者或营养师讨论。

以下视频介绍了同种异体干细胞移植后如何控制腹部肥胖（腹部脂肪）。

<https://www.youtube.com/watch?v=VqTZM4MOqak>

以下视频介绍了同种异体干细胞移植后如何控制血压。

<https://www.youtube.com/watch?v=19o01UsDLU0>

以下视频介绍了同种异体干细胞移植后如何控制血糖。

[https://www.youtube.com/watch?v=U\\_4RuMEzuxQ](https://www.youtube.com/watch?v=U_4RuMEzuxQ)

以下视频介绍了同种异体干细胞移植后如何控制胆固醇。

Please visit [www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/video/managing-your-cholesterol-after-allogeneic-stem-cell-transplant](http://www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/video/managing-your-cholesterol-after-allogeneic-stem-cell-transplant) to watch this video.

If you have questions or concerns, contact your healthcare provider. A member of your care team will answer Monday through Friday from 9 a.m. to 5 p.m. Outside those hours, you can leave a message or talk with another MSK provider. There is always a doctor or nurse on call. If you're not sure how to reach your healthcare provider, call 212-639-2000.

有关更多资源，请访问 [www.mskcc.org/pe](http://www.mskcc.org/pe)，在我们的虚拟图书馆中进行搜索。

Managing Metabolic Syndrome After Allogeneic Stem Cell Transplant -  
Last updated on August 26, 2021  
Memorial Sloan Kettering Cancer Center 拥有和保留所有权利