

Метаболический синдром

Ритм жизни современного человека стал значительно медленнее, у большинства из нас преобладает сидячая малоподвижная работа. Гиподинамия в сочетании с высококалорийным несбалансированным питанием, а также привычкой заедать стресс, приводит к набору веса и, как следствие, развитию метаболического синдрома. Дополнительными факторами в его развитии могут быть гормональные нарушения и генетическая предрасположенность.



МЕТАБОЛИЧЕСКИЙ СИНДРОМ

это сложное нарушение здоровья человека, затрагивающее миллионы людей. В настоящее время его называют пандемией 21 века. Он лежит в основе развития сердечно-сосудистых заболеваний, сахарного диабета, стеатогепатоза, синдрома поликистозных яичников, подагры, онкологии и ряда других заболеваний.

МЕТАБОЛИЧЕСКИЙ СИНДРОМ

представляет собой комплекс нарушений, включающий несколько взаимосвязанных факторов:



- ❶ ожирение,
- ❶ дислипидемия,
- ❶ гипергликемия,
- ❶ инсулинорезистентность,
- ❶ артериальная гипертензия.

ИЗБЫТОЧНЫЙ ВЕС

Особенно ожирение в области живота (висцеральное ожирение) является одним из самых значимых факторов риска. У женщин этот тип ожирения усугубляется после наступления менопаузы.

К сожалению, сейчас все больше детей и подростков также страдают от ожирения. Чтобы проверить, находится ли взрослый человек в зоне риска, можно измерить объем талии: у женщин он не должен превышать **80** см, а у мужчин – **94** см.



ГИПЕРГЛИКЕМИЯ

— это повышение уровня глюкозы натощак или ее резкое повышение после еды. Верхняя граница нормы глюкозы натощак составляет **5,5** ммоль/л, через 1.5-2 часа после еды — **7,8** ммоль/л. Важно стремиться к показателям ниже этих значений, иначе это будет уже пограничное состояние (нездоровое).

ИНСУЛИНОРЕЗИСТЕНТНОСТЬ

— это нарушение способности клеток организма реагировать на инсулин, который регулирует обмен глюкозы в организме. Показатель инсулинорезистентности (индекс HOMA) не должен превышать **2.27**. Сочетание повышенного уровня глюкозы с появлением инсулинорезистентности постепенно приводит к развитию сахарного диабета.

Нарушение жирового обмена в виде дисбаланса липопротеидов с накоплением «плохого» холестерина (ЛПНП и ЛПОНП) и триглицеридов запускает механизм развития атеросклероза сосудов. Высокое артериальное давление в сочетании с атеросклерозом сосудов может привести к ишемической болезни сердца и нарушению кровообращения головного мозга.

Давление выше **140/90** мм.рт.ст является поводом для обращения к врачу.



Существуют и другие факторы, влияющие на развитие метаболического синдрома:

- ❶ повышение уровня мочевой кислоты в крови,
- ❶ эндотелиальная дисфункция,
- ❶ хроническое воспаление

— все это в совокупности с вышеперечисленными запускает каскад метаболических нарушений.

Патологические нарушения, приводящие к метаболическому синдрому, развиваются медленно и зачастую без выраженных симптомов. О неблагополучии наряду с избыточной массой тела могут свидетельствовать:

- ❶ повышенные показатели АД,
- ❶ быстрая утомляемость,
- ❶ слабость, сонливость, одышка,
- ❶ повышенный аппетит, жажда,
- ❶ сухость или потливость кожи.



ПРИ НАЛИЧИИ ТАКИХ СИМПТОМОВ ОБЯЗАТЕЛЬНО ОБРАТИТЕСЬ К ВРАЧУ!

Лечение метаболического синдрома должно быть комплексным. Важно учесть и постараться нормализовать все метаболические нарушения. Часто пациенты считают, что лечение метаболического синдрома подразумевает немедленное назначение препаратов; однако это вторично.

ВАЖНО ИЗМЕНИТЬ ОБРАЗ ЖИЗНИ!

В этом вам может помочь опытный врач-нутрициолог.



Перейти на диету с низким содержанием насыщенных жиров и простых углеводов; увеличить потребление сложных углеводов и пищевых волокон. Рекомендуется больше есть свежих фруктов и овощей, цельнозерновых продуктов и белков с низким содержанием жира.



Регулярная физическая активность, например, быстрая ходьба, плавание или езда на велосипеде, должна стать частью ежедневной рутины. Дополнительно рекомендуется не менее **150** минут умеренных аэробных упражнений в неделю.



Снижение веса на **5-10%** может значительно улучшить метаболические показатели: уровни глюкозы и холестерина в крови, а также артериальное давление.



ПОДДЕРЖАНИЕ ЗДОРОВОГО ВЕСА, РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ, ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ И ОТКАЗ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК — ПРЕКРАСНЫЙ СПОСОБ ПРОФИЛАКТИКИ РАЗВИТИЯ МЕТАБОЛИЧЕСКОГО СИНДРОМА.

