

Метаболический синдром: вопросы и ответы

Что такое метаболический синдром? И как часто он встречается?

Метаболический синдром (МС), или синдром X – это целый набор изменений в организме, которые связаны с глубоким нарушением обмена веществ (метаболизма).

Считается, что метаболический синдром – это своеобразная расплата человечества за урбанизацию. Он характерен для высокоразвитых стран, где значительная часть населения постоянно переедает и ведёт малоподвижный образ жизни.

Главный признак МС – ожирение, которое Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) признала глобальной проблемой. По прогнозу экспертов ВОЗ, к 2025 г. ожирением будет страдать более 300 млн. человек. При этом доказано: тучные люди живут в среднем на 20 лет меньше, чем люди с нормальным весом.

В развитых индустриальных странах Европы признаки метаболического синдрома имеют около 20 % людей старше 30 лет. В США этот показатель – 25 %. Растёт и число подростков с МС: в этой возрастной категории он встречается у 6,4 % населения.

Метаболический синдром развивается постепенно в течение 10–20 лет и приводит человека к таким грозным осложнениям, как инфаркт и инсульт.

По каким критериям можно заподозрить метаболический синдром? Каковы его признаки?

Основные признаки МС:

1. Абдоминальное (брюшное) ожирение:

- окружность талии более 80 см у женщин.
- окружность талии более 94 см у мужчин.
- индекс массы тела больше 30,0 (ИМТ определяется как отношение веса человека в килограммах к квадрату его роста в метрах).

2. Высокое артериальное давление (больше 140/90 мм рт. ст.).

3. Нарушение обмена глюкозы:

- содержание глюкозы в крови натощак более 5,5 ммоль/л;
- содержание глюкозы в крови через 2 часа после теста на толерантность к глюкозе выше 7,8 ммоль/л.

4. Нарушение обмена холестерина:

- повышение уровня ЛПНП (липопротеинов низкой плотности, или «плохого» холестерина) – более 3,0 ммоль/л;
- снижение уровня ЛПВП (липопротеинов высокой плотности, или «хорошего» холестерина) – менее 1,0 ммоль/л у мужчин и менее 1,3 ммоль/л у женщин;
- повышение уровня триглицеридов (жиров) – более 1,7 ммоль/л.

Дополнительные признаки метаболического синдрома:

- повышение уровня мочевой кислоты (подагра, мочекаменная болезнь);
- ранний атеросклероз;
- повышение уровня мужских половых гормонов у женщин;
- ишемическая болезнь сердца.

Считается, что абдоминальное ожирение в сочетании с двумя другими критериями (признаками) означает метаболический синдром.

Кому необходимо обследование на наличие МС?

Людям с избыточной массой тела и всем, кто ведёт малоподвижный образ жизни.

Тем, кто страдает повышенным артериальным давлением (гипертонией) или вегето-сосудистой дистонией.

Больным с уже имеющимся сахарным диабетом, ишемической болезнью сердца и другими заболеваниями, которые связаны с атеросклерозом.

Тем, у кого прямые родственники страдают (или страдали) ожирением, сахарным диабетом, атеросклерозом.

Больным с нарушением обмена мочевой кислоты (подагра, мочекаменная болезнь).

Женщинам с поликистозом яичников и женщинам в постменопаузе.

Мужчинам с эректильной дисфункцией.

Как исправить ошибки? Можно ли провести коррекцию метаболического синдрома?

Для коррекции МС необходимо изменение образа жизни:

1. Формирование правильного пищевого поведения:

- умеренное ограничение потребляемых калорий;
- уменьшение потребления насыщенных жиров и легкоусвояемых углеводов;
- ограничение потребления соли;
- достаточное потребление продуктов, содержащих полноценные белки и полиненасыщенные жирные кислоты, а также продуктов, содержащих большое количество пищевых волокон;
- коррекция дефицита витаминов, макро- и микроэлементов с помощью биологически активных добавок (БАД) и продуктов функционального питания;
- щадящее приготовление блюд (варка, тушение, запекание, готовка на пару или в мультиварке);
- достаточное потребление чистой воды;
- соблюдение режима питания.

2. Достаточная физическая активность. Её минимальный уровень – ходьба пешком в переменном темпе 3–5 км в день.

3. Отказ от курения.

4. Отказ от чрезмерного употребления алкоголя.

5. Умение противостоять стрессу. Обучение антистрессовым методикам и обретение психоэмоциональной устойчивости.

6. Нормализация режима труда, сна и отдыха в соответствии с природными биоритмами.

7. Ежегодное профилактическое обследование в Центрах здоровья, диспансеризация и т.п. с целью раннего выявления признаков МС и их коррекции.

8. Самообразование в области сохранения здоровья, обучение в Школах здоровья в кабинетах медпрофилактики лечебно-профилактических учреждений и Центров здоровья.

Что нужно лечить при метаболическом синдроме?

Необходимо **лечение проявлений МС:**

- ожирения;
- нарушений углеводного обмена (нормализация уровня глюкозы крови);
- нарушений жирового обмена (нормализация уровня холестерина);
- артериальной гипертензии;
- ишемической болезни сердца;
- нарушений обмена мочевой кислоты (подагры, мочекаменной болезни).

Лечение должен проводить врач-специалист!

Что главное в работе над собой при коррекции метаболического синдрома?

Очень важно принять **решение быть здоровым**, составить свой план «исправления ошибок» и каждый день следовать простым правилам здорового образа жизни. Тогда метаболический синдром вам не грозит!

Если у вас уже есть признаки МС, вы достигните улучшения состояния своего здоровья, а значит увеличите продолжительность своей жизни и улучшите её качество!

Татьяна Аркадьевна Селезнёва, врач ОЦМП