

В последние годы все чаще словосочетание «метаболический синдром» звучит в кабинетах врачей-кардиологов и эндокринологов, которые всерьез обеспокоены состоянием здоровья населения.

По данным международных исследований метаболическим синдромом (МС) страдает около 20% лиц среднего и пожилого возраста, а среди курильщиков, любителей «fast food», людей с низкой физической активностью – более 50%. В настоящее время распространенность метаболического синдрома в два раза превышает распространенность сахарного диабета.

Опасность данного состояния и его значимость определяется тем, что у пациентов с МС в 2-4 раза выше частота развития инфаркта миокарда, инсульта головного мозга и других сердечно-сосудистых заболеваний, сахарного диабета.

Что же представляет собой метаболический синдром?

Название болезни состоит как бы из двух понятий. Слово «метаболический» означает «связанный с обменом веществ в организме»; «синдром» - это совокупность нескольких отдельных симптомов или признаков. МС имеет и второе название – «смертельный квартет», обусловлено тем, что недуг имеет четыре основных проявления:



- ✳ **Избыточный вес и ожирение.**
- ✳ **Повышение уровня артериального давления.**
- ✳ **Повышение уровня холестерина и/или триглицеридов в крови.**
- ✳ **Сахарный диабет второго типа или нарушение толерантности («устойчивости») к глюкозе.**

Проверь себя:

- ✳ Для определения нормального веса необходимо рассчитать индекс массы тела:
- ✳ $ИМТ = \text{Вес (кг)} / \text{рост (м)}^2$. Нормальный ИМТ – от 18,5 до 25. Индекс массы тела более 25 означает избыточный вес и необходимость коррекции веса. Но! Даже, если $ИМТ < 25$, но объем талии более 102 см для мужчины и 88 см для женщины – имеет место абдоминальное (брюшное) ожирение!
- ✳ **Артериальное давление** в норме должно быть ниже 140/90 мм рт.ст. в любом возрасте. Для того чтобы узнать свое АД необходимо несколько раз в течение, например, недели измерять его в разное время суток.
- ✳ **Повышение холестерина** крови повышает риск развития атеросклероза (холестерин липопротеидов низкой плотности $\geq 3,0$ ммоль/л, триглицериды $\geq 1,7$ ммоль/л).
- ✳ **Уровень сахара в крови (гликемия)** – повышенным считается уровень глюкозы натощак 6,1 ммоль/л и более, однако уже при гликемии натощак > 5.2 ммоль/л – риск развития атеросклероза возрастает в 5 – 8 раз.

Метаболический синдром – своего рода расплата за нашу урбанизацию. К нему приводят:

- Ⓜ **гиподинамия** и низкий уровень физической активности;
- Ⓜ **неправильное питание** и большое количество углеводов в пище;
- Ⓜ **дефицит витаминов, минералов** и других полезных веществ;
- Ⓜ **хронические стрессы;**

- Ⓜ **курение** и злоупотребление алкоголем;
- Ⓜ **нарушения** в эмоциональной сфере: чрезмерная сентиментальность, раздражительность, приступы паники, агрессивности и т.п.

Основные принципы лечения метаболического синдрома

В настоящее время разработаны рекомендации по диагностике и лечению МС, которые используются врачами при обследовании пациентов и последующем наблюдении.

В основе лечения МС лежат немедикаментозные мероприятия, направленные на снижение массы тела, повышение физической активности, коррекцию стереотипов питания, отказ от вредных привычек.

В зависимости от степени тяжести заболевания может быть назначено медикаментозное лечение. Спектр препаратов, используемых для лечения метаболического синдрома, достаточно широк, и медикаментозное лечение подбирается индивидуально каждому больному на основании клинических и инструментальных методов обследования.



В первую очередь необходимо решать проблему избыточного веса. В программу лечения включается увеличение физической активности, диета, прием лекарственных препаратов при необходимости. Рекомендуется медленное похудание, не более чем на 500 граммов в неделю. За первый год лечения потеря веса должна составить 10-15%, за второй – еще 5-7%. Ожирение – хроническое заболевание, поэтому мероприятия по поддержанию веса должны быть пожизненными.

Коррекция углеводного обмена в основном направлена на уменьшение уровня глюкозы в крови и на преодоление инсулинорезистентности («нечувствительность» тканей организма к инсулину – гормону, который необходим для усвоения глюкозы).

Коррекция дислипидемии (нарушение липидного состава крови, которое приводит к развитию атеросклероза) проводится преимущественно статинами.

Снижение АД и поддержание его в дальнейшем на должном уровне является основной задачей антигипертензивной терапии. В лечении артериальной гипертензии необходимо добиться достижения целевого уровня артериального давления, который для пациентов с нарушенным углеводным обменом **должен быть ниже 130/80 мм рт.ст.**

Несколько шагов к здоровью или рекомендации для желающих жить долго

Многие болезни, в том числе и метаболический синдром легче предупредить, чем лечить, но все-таки это заболевание, если оно не запущено, поддается лечению. Немаловажную роль в этом играют немедикаментозные методы.

Их использование при первых же признаках нарушения обмена веществ (чаще всего ожирение) позволяет избежать серьезных проблем со здоровьем в будущем. Что необходимо для этого делать?

Самое надежное и простое - ограничить калорийность пищи, сократив потребление рафинированных жиров (масло, сметана, майонез) и углеводов (шоколад, са-



хар, конфеты, сладкие напитки). В вашем рационе должно быть большое количество клетчатки в виде овощей и фруктов. Периодически (1-2 раза в неделю) устраивайте себе «разгрузочные» дни - молочные, кефирные, рисово-компотные и арбузные.

Ваши друзья в борьбе с избыточным весом: овощи, зелень, шпинат, чеснок, фрукты, свежевыжатые соки, постное мясо, индейка, курица (отварные, запечённые на гриле, приготовленные на пару), морепродукты (морская капуста, жирные сорта рыбы, мидии, кальмары), обезжиренные молочные и кисломолочные продукты, растительные масла, отруби, хлеб из муки грубого помола, крупяные каши из неочищенных зёрен, фасоль, чечевица, сок, сухофрукты (курага, изюм, чернослив), мёд, травяные и фруктовые чаи.

Ваши враги в борьбе с избыточным весом: жирное мясо (особенно в жареном и копчёном виде), колбасы, сосиски, паштеты, субпродукты (печень, почки, мозги), жирные молочные и кисломолочные продукты (сливки, сметана, цельное молоко), животные жиры (сливочное масло, маргарин, сало), яичные желтки (не более 1 раза в неделю), соль (не более 1 чайной ложки в день), продукты быстрого приготовления, алкоголь.

☀ **Наладьте режим питания**, разделив дневной рацион на четыре-пять приемов пищи, основной упор сделав на завтрак. Последний раз садитесь за стол не позднее, чем за 1,5-2 часа до сна. По возможности исключите из своего рациона острые приправы и алкогольные напитки. Они усиливают аппетит.

☀ **Избегайте стрессов.** А если уж пришлось поволноваться, держитесь подальше от холодильника. Научитесь контролировать аппетит.

☀ **Старайтесь как можно больше двигаться.** Даже если вы живете на 20-м этаже, пройдите несколько лестничных пролетов пешком. Очень полезно! Ежедневно проходите пешком не менее трех километров.

Помните, что помимо автомобиля есть замечательное оздоровительное средство – велосипед. Катайтесь на нем ежедневно неподалеку от дома, а еще лучше – в ближайшем парке.

☀ **В отпуске не отсыпайтесь, а отправляйтесь в походы по окрестностям** – вы не только узнаете много интересного, но и обязательно сбросите пару лишних килограммов.

Знайте! На сегодняшний день нет препарата-панацеи, который лечил бы одинаково эффективно все компоненты метаболического синдрома.

Помните! Ваше здоровье зависит от Вас самих – от Вашего желания изменить свой образ жизни!

Автор:
Редактор:
Компьютерная верстка и оформление:
Ответственный за выпуск:

Иванова Е.В., врач-кардиолог, зав отделением
медицинской реабилитации УЗ «МГКД»
Арский Ю.М.
Згирская И.А.
Тарашкевич И.И.

УЗ «Минский городской кардиологический диспансер»
Городской Центр здоровья

Метаболический синдром



Минск