

Чем опасен метаболический синдром



Метаболический синдром часто называют «смертельным квартетом». В этом определении нет преувеличения - метаболический синдром не только широко распространен, но и ведет к развитию таких смертельных последствий, как атеросклероз, тромбозы, диабет, инфаркт и инсульт. Раннее выявление метаболического синдрома имеет большое значение, так как с одной стороны, это состояние является обратимым, и при соответствующем лечении можно добиться исчезновения основных его проявлений, с другой – оставленный без лечения, он неизбежно приводит к формированию жизнеугрожающих состояний.

Факторы, которые приводят к развитию метаболического синдрома общеизвестны:

- низкий уровень физической активности,
- большое количество рафинированных углеводов в пище,
- дефицит витаминов, минералов и других полезных веществ.

К сожалению, метаболический синдром стремительно молодеет. Если раньше врачи полагали, что это удел людей среднего и пожилого возраста, то сейчас все чаще диагноз «метаболический синдром» ставится совсем молодым людям и даже детям.

Метаболический синдром – это совокупность некоторых симптомов или признаков, отражающих нарушение обменных процессов в организме, которые приводят к увеличению риска смерти от инфаркта или инсульта:

- Ожирение в области живота. У мужчин окружность талии более 102 сантиметров, у женщин – более 88 сантиметров.
- Повышенное артериальное давление. Его показатели превышают 130/85 мм рт. ст.
- Высокий уровень глюкозы в крови (натощак $\geq 6,1$ ммоль/л).
- Повышенное содержание липопротеидов высокой плотности и триглицеридов крови.

Уровень триглицеридов в крови = 150 мг/дл

Уровень ЛПВП:

Мужчины < 40 мг/дл

Женщины < 50 мг/дл

Помимо основных признаков могут возникать и второстепенные: тяга к сладкому или постоянное чувство голода, хроническая усталость, нарушения в эмоциональной сфере - чрезмерная сентиментальность, раздражительность, приступы паники, агрессивность.

В результате развития метаболического синдрома страдают все системы организма. Быстро формируется атеросклероз сосудов, увеличивается толщина сердечной мышцы (гипертрофия миокарда), что резко повышает риск развития инфаркта миокарда или тромбоза сосудов других органов. Головной мозг страдает в результате развития атеросклероза церебральных сосудов и развития гипертонической энцефалопатии, самым печальным последствием может явиться инсульт.

Происходит нарушение метаболизма половых гормонов. У женщин репродуктивного возраста развивается поликистоз яичников и вторичное бесплодие. У мужчин – увеличиваются молочные железы (гинекомастия), снижается половая функция.

Большинство больных метаболическим синдромом нуждаются в назначении лекарственных средств. Но основным лечебным мероприятием является уменьшение массы тела, которое достигается немедикаментозными методами – применением низкокалорийной диеты и повышением физической активности. Снижение избыточной массы тела благоприятно влияет на уровень артериального давления, сопровождается улучшением липидного и углеводного обменов, снижает риск развития инфаркта миокарда и инсульта.

Важно знать, что нежелательно достигать резкого уменьшения массы тела. Начальная цель лечения - снижение веса на 10% от исходного в течение 3-5 мес. Рекомендуется соблюдение диеты с умеренным снижением калорийности, со сниженным содержанием жиров и углеводов. Необходимо вводить в дневной рацион как можно больше продуктов, богатых витаминами и клетчаткой, отказаться от сладких напитков, крепкого алкоголя, пива, сладких вин.

Соблюдение диеты должно сочетаться с увеличением физической активности, введением в план коррекции веса регулярных занятий физкультурой. Оптимальным является начальный ритм тренировок 3 раза в неделю по 40 минут с постепенным увеличением продолжительности и интенсивности занятий. Физические тренировки следует расценивать как важную часть программы по уменьшению массы тела.

Необходим отказ от курения табака и потребления иных никотинсодержащих продуктов. Доказано, что курение является одним из основных факторов развития атеросклероза.

К лекарственной терапии метаболического синдрома относится прием препаратов, повышающих чувствительность тканей к инсулину, снижающих артериальное давление и уровень опасных липидов в крови.

Помните о том, что Ваше здоровье и продолжительность Вашей жизни, находятся в Ваших руках!

Заведующая отделом организации
медицинской профилактики,
врач-методист

И.А. Зуева