

Пандемия XXI века

Эксперты Всемирной организации здравоохранения предупреждают, что каждый четвертый гражданин в развитых странах страдает метаболическим синдромом.

Метаболический синдром — это не заболевание, а состояние, объединяющее группу факторов риска, которые приводят к развитию болезней сердца, диабета и инсульта. Помимо сердечно-сосудистых заболеваний и сахарного диабета, метаболический синдром ведет к неалкогольному гепатиту, ряду онкологических заболеваний, в том числе раку груди, толстого кишечника, простаты. Выявлена также связь метаболического синдрома с возникновением псориаза и некоторых психоневрологических нарушений.

Диагноз «метаболический синдром» устанавливается при:

абдоминальном ожирении – окружность талии более 94 см у мужчин и 80 см у женщин;

артериальном давлении выше 130/80;

повышенном уровне холестерина в крови;

повышенном уровне триглицеридов в крови;

увеличении концентрации глюкозы в крови.

В основе развития метаболического синдрома лежит как генетическая предрасположенность, так и ряд внешних факторов: низкая физическая активность, нарушения питания. Считается, что ведущую роль играет нарушение функционирования жировой ткани и развитие резистентности (устойчивости) к инсулину.

Кто в группе риска: страдающие ожирением; ведущие малоподвижный образ жизни; люди старше 60 лет; больные сахарным диабетом 2-го типа или те, чьи родственники страдают им; люди с сердечно-сосудистыми заболеваниями, повышенным артериальным давлением; женщины с синдромом поликистозных яичников.

Основой лечения пациентов с метаболическим синдромом является достижение и удержание нормального веса. Достаточно постепенно уменьшить вес на 10-15%, но не более чем на 2-4 килограмма в месяц.

Лучшим путем решения этой проблемы является профилактика: сбалансированное питание; достаточная физическая активность; регулярные профилактические осмотры для людей, находящихся в группе риска.

Психолог отдела общественного здоровья Буглак Е.И.

