

# Метаболический синдром

## Ⓢ Что такое метаболический синдром (МС)?

МС – сочетание абдоминального ожирения (отложение жира в области живота), артериальной гипертензии, дислипидемии (нарушения в количественном и качественном составе различных видов холестерина), гипергликемии (повышенного содержания глюкозы в крови).

ü По разным оценкам МС страдают 10-25% населения.

ü У людей с МС смертность от всех причин в 4 раза, а от заболеваний сердечно-сосудистой системы (инфаркт миокарда, инсульт) в 5 раз выше, чем у тех, кто не имеет МС.



## Ⓢ Абдоминальное ожирение

Важна не только цифра лишних килограммов, но и то, как именно они распределились по телу. Наиболее опасным считается «мужской» («яблочный») тип отложения жира, в результате которого увеличивается окружность живота. **ОПАСНО!!!** Окружность талии у мужчин более 94 см, у женщин более 80 см.

## Ⓢ Артериальная гипертензия

Может являться одним из первых клинических проявлений МС. Способствует развитию атеросклероза, так как сосуды повреждаются давлением и высоким уровнем глюкозы в крови. **ОПАСНО!!!** Артериальное давление более 130/85 мм рт. ст.

## Ⓢ Дислипидемия

Нарушаются нормальные пропорции липидов в крови. Увеличивается количество триглицерола и «плохого» холестерина (ЛПНП), а содержание «хорошего» холестерина (ЛПВП) уменьшается. **ОПАСНО!!!** Триглицерол более 1,7 ммоль/л, ЛПВП менее 1,0 ммоль/л у мужчин и менее 1,3 ммоль/л у женщин.

## Ⓢ Гипергликемия

При МС затруднено поступление глюкозы внутрь клеток, повышается ее уровень в крови, что приводит к целому каскаду негативных последствий. **ОПАСНО!!!** Глюкоза крови более 5,6 ммоль/л.



**Лечение МС в первую очередь направлено на устранение избыточной массы тела. Главную роль в этом играют немедикаментозные методы: сокращение калорийности рациона, физическая активность.**