

# Метаболічний синдром

**Метаболічний синдром** – це термін, який описує умови, за яких людина набуває вищого ступеню ризику розвитку діабету 2<sup>го</sup> типу та серцево-судинних захворювань. Таке визначення метаболічного синдрому зроблене Американською Радою Експертів щодо виявлення, оцінки і лікування високого рівня холестерину у крові дорослих.

Якщо ви маєте три чи більше з показників, наведених нижче, то ви маєте метаболічний синдром:

- Високий рівень цукру крові натще (на голодний шлунок) (5.6 мМоль/л чи вище)
- Високий артеріальний тиск крові (130/85 мм рт ст чи вище)
- Високий рівень тригліцеридів, які є окремим типом жирів у вашій крові (1.7 мМоль/л чи вище)
- Низькі рівні ліпопротеїнів високої щільності (HDL), відомих як „добрий холестерин” (нижче ніж 1.0 мМоль/л у чоловіків чи 1.3 мМоль/л у жінок).
- Черевне ожиріння – занадто багато жиру навколо вашої талії (окружність талії більше 102 см (40 дюймів) у чоловіків і більше ніж 88 см (35 дюймів) у жінок.

Чим більше з цих характеристик ви маєте – тим вищий є ризик для вас захворіти на діабет 2<sup>го</sup> типу чи хворобу серця.

Ще досі на сьогодні точаться дискусії щодо того, що саме викликає метаболічний синдром. Деякі дослідники вважають, що це може бути пов'язане з опірністю до інсуліну – так званою інсуліновою резистентністю (коли тіло неефективно використовує інсулін, щоби перетворити цукор, отриманий з їжею в енергію для потреб організму). Спадковість, похилий вік та спосіб життя, включаючи харчування і малорухливість – також відіграють роль у цьому процесі.

## Зменшіть ваш ризик

Доброю новиною є те, що навіть помірне покращення у вашій звичній їжі чи у фізичній активності, як було доведено, може покращити характеристики, пов'язані з метаболічним синдромом і зменшити небажані наслідки для здоров'я. Результати дослідження „Програма попередження діабету” виявили, що зменшення ваги тіла лише на 5-7% і збільшення тривалості фізичної активності до 150 хв на тиждень, можуть зменшити ризик розвитку діабету 2<sup>го</sup> типу у осіб з ожирінням.

Виконуйте наступні поради задля покращення вашого стилю життя і це допоможе вам знизити ризик розвитку метаболічного синдрому, хвороби серця і діабету 2го типу:

- Дотримуйтеся режиму здорового харчування
- Робіть постійно фізичні вправи
- Підтримуйте здорову вагу тіла
- Постійно вимірюйте ваш цукор, холестерин і тиск крові.

Якщо ж у вас вже є хоч якась з наведених характеристик, поговоріть з вашим лікарем про те як можна змінити ваш стиль життя і чи якісь ліки можуть зменшити ваш ризик.