

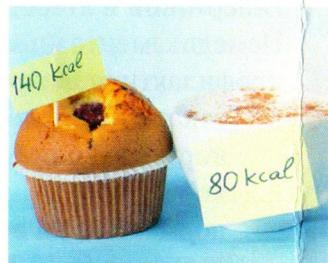
- изменение режима питания:
увеличение потребления
растительной пищи, увеличение в
рационе калия, кальция (содержатся в
овощах, фруктах, зерновых) и магния
(содержится в молочных продуктах),
а также уменьшение потребления
животных жиров.

Важно! Мероприятия по профилактике
МС должны проводиться пожизненно.

Каковы нормы средней суточной калорийности еды?

Не менее 1200 ккал
у женщин и 1500
ккал у мужчин. **2**

Очень
низкокалорийная –
800 ккал и ниже,
называется
разгрузочно-
диетической и применяется в виде
разгрузочных дней.



Как сократить калорийность суточного рациона?

Следует уменьшить калорийность Вашего
суточного рациона на одну пятую часть,
т.е. на 20%. Это и есть рекомендуемая для
Вас калорийность суточного рациона.

**Внимание! Уменьшение калорийности
рациона до величины ниже 1200 ккал в
сутки опасно для здоровья!**

Каковы общие принципы здорового питания?

3

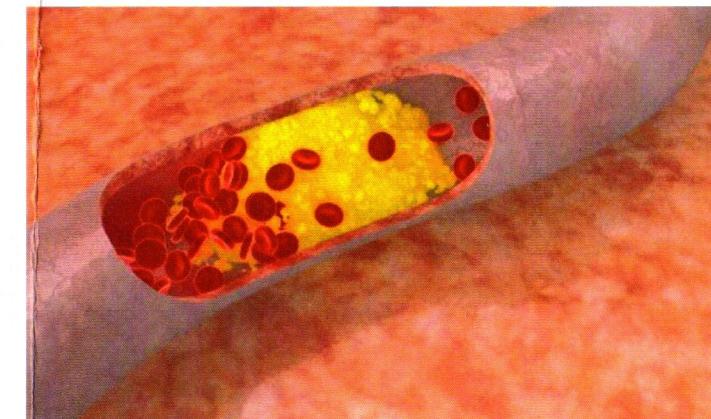


- Небольшой объем еды (250-300 г – на один прием).
- Частый дробный прием пищи (4-6 раз в день), последний прием пищи не позднее, чем за 3 часа до сна.
- Потребление жидкости в среднем по 30–40 мл на кг массы тела (вода, чай, соки, компот из сухофруктов, отвар шиповника).

*МБУЗ «Городской центр медицинской профилактики» города Ставрополя, Кафедра организации здравоохранения, экономики и социальной работы СтГМУ
тел./факс: 38-38-94
Авторы: д.м.н. Амлаев К. Р.
Хорошилова Е. Ю.
Койчуева С. М.
Белоха В. А.*

Азбука пациента

4



Метаболический синдром X



5

Что такое метаболический синдром?

Метаболический синдром (МС) – это комплекс нарушений, которые увеличивают риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, сахарного диабета, подагры, половой дисфункции и др.

Какие нарушения входят в состав метаболического синдрома?

1. Гипергликемия натощак (глюкоза в плазме крови натощак $\geq 6,1$ ммоль/л) нарушение толерантности к глюкозе (глюкоза в плазме крови через 2 часа после нагрузки глюкозой в пределах $\geq 7,8$ и $\leq 11,1$ ммоль/л). **1**
2. Наличие, по крайней мере, двух из следующих критериев:
 - абдоминальное ожирение (объем талии у мужчин ≥ 94 см и более 80 см у женщин или соотношение объем талии/объем бедра $> 0,90$, или индекс массы тела ≥ 30);
 - дислипидемия - триглицериды сыворотки крови ≥ 150 мг/дл (1,7 ммоль/л) или липопротеиды высокой плотности < 35 мг/дл (0,9 ммоль/л);
 - артериальная гипертония (артериальное давление $\geq 140/90$ мм рт. ст.).



Каковы симптомы МС?

Метаболический синдром развивается постепенно, и длительное время протекает без явной клинической симптоматики.

Какие последствия для здоровья при МС?

Основными органами, страдающими в результате развития метаболического синдрома, являются:

- сердечно-сосудистая система: атеросклероз сосудов, инфаркт миокарда или тромбоз сосудов других органов;
- почки: мочекислая нефропатия вплоть до почечной недостаточности или поражение почек в результате гипертонии и/или диабета;
- печень: неалкогольный стеатогепатит (или жировой гепатоз), очень схожий с алкогольным поражением печени;
- головной мозг: атеросклероз церебральных сосудов и развития гипертонической энцефалопатии, самым печальным последствием может явиться развитие инсульта;
- репродуктивная система: гиперинсулинемия приводит к нарушению метаболизма половых гормонов, у женщин репродуктивного возраста развивается поликистоз яичников и вторичное бесплодие, с угревой сыпью, у мужчин –

увеличиваются молочные железы (гинекомастия), снижается половая функция.

Как избежать развития МС?

Первичная профилактика основана на мероприятиях по изменению образа жизни.

Особенно внимательно отнестись к своему здоровью нужно людям с избыточной массой и ожирением, а также у тех, у кого имеется наследственная предрасположенность к ожирению, сахарному диабету, артериальной гипертонии и атеросклерозу.

Немедикаментозные методы профилактики включают в себя:

- отказ от курения;
- нормализация массы тела (ИМТ < 25 кг/м²);
- нормализация артериального давления ($\leq 130/80$ мм рт. ст.);
- контроль сахара (глюкозы) крови: не более 5,5 ммоль/л;
- снижение холестерина до 5 ммоль/л;
- снижение потребления алкогольных напитков: < 30 г чистого алкоголя в сутки для мужчин и < 20 г/сутки для женщин;
- увеличение физической нагрузки – регулярная аэробная (динамическая) физическая нагрузка по 30–40 мин не менее 4 раз в неделю;
- снижение потребления поваренной соли до 5 г/сут;