**Для использования в СМИ**

**и сайтов ЛПУ края**

|  |  |
| --- | --- |
| **Логотип** | **ГБУЗ СК «Ставропольский**  **краевой**  **центр медицинской профилактики»**  **г. Ставрополь, пер. Макарова 26,**  **тел. (8652) 38-38-94,**  **e-mail:** [**kraycmp@mail.ru**](mailto:kraycmp@mail.ru) |

**«Mens sana in corpore sana» -**

**Надо стремиться к тому,**

**чтобы в здоровом теле был здоровый дух.**

Римский поэт Ювенал

**Метаболический синдром у молодёжи XI века – угроза**  **здоровью**

В современном мире всё большую актуальность приобретает медицина как профилактика болезни, а не средство лечения её последствий. Не секрет, что демографическая ситуация в России остаётся на более плачевном уровне, нежели в странах бывшего СНГ, старого света и Европе в целом. Пандемия 21 века - метаболический синдром (МС) - комплекс обменных, гормональных и клинических нарушений, происходящих на фоне ожирения, причём с недавних пор и среди молодёжи. ***Проконсультировать читателей поможет - заведующая поликлиническим отделением Ставропольского краевого эндокринологического диспансера, врач-эндокринолог высшей категории Ирина Ивановна Прохоренко-Коломойцева.***

***Что характерно для этого вида эндокринной патологии?***

Для МС характерна инсулинорезистентность – состояние, когда ткани не чувствуют и не усваивают свой инсулин, и он в избытке скапливается в крови. Причина может быть как наследственной, так и приобретенной. В итоге возникают нарушения углеводного, жирового и белкового обмена, развитие атеросклероза. Кроме перечисленных заболеваний МС может вызывать подагру, жировое перерождение печени, поликистоз яичников у женщин, нарушение половой функции у мужчин, а в перспективе – бесплодие в браке, цирроз печени, тромбоз, инфаркт миокарда, инсульт, диабетическую ретинопатию (слепоту). В норме метаболизм (обмен веществ) - это процесс превращения калорий пищи в энергию для жизнедеятельности организма. А для МС характерно висцеральное (внутреннее) ожирение. Этот тип ожирения влечет за собой различные нарушения обменных процессов. Жировая ткань – огромный эндокринный орган, источник биологически активных веществ, которые способствуют развитию сахарного диабета, атеросклероза и провоцируют процессы хронического воспаления.

Как считают специалисты ВОЗ, количество больных с инсулинорезистентным синдромом, а, в перспективе и риск развития сахарного диабета 2-го типа, 40—60 миллионов человек только в Европе, в США — 34 % (или 44 % у людей старше 50 лет). Считалось, что МС - болезнь среднего возраста и в основном женщин. Но последние данные свидетельствует, что метаболический синдром демонстрирует явный рост среди подростков и молодёжи. В период с 1994 по 2000 год частота МС среди подростков выросла с 4,2 до 6,4 %. А в общенациональном масштабе количество подростков и молодых людей, страдающих «синдромом X», оценивается более чем в 2 миллиона. Сейчас это одна из наиболее актуальных проблем, обусловленная нездоровым образом жизни. С научной точки зрения не существует понятие - «скорость метаболизма». И непонятно, что именно нужно измерять и в каких единицах. Следовательно, обмен веществ невозможно «разогнать», ровно, как и замедлить. Увы, невозможно определить и ваш метаболизм - медленный, нормальный или быстрый.

***Чем же руководствоваться, чтобы поставить диагноз метаболический синдром?***

В середине прошлого века незначительно выраженные «пышные формы» женщин отнюдь не считались чем-то предосудительным. Более того, выражение «кровь с молоком» в отношении детей считалось похвалой. Но, чрезмерно подслащенные продукты питания, широкий ассортимент сладкой выпечки, конфет с бесконтрольным их поеданием у телевизора, у экрана гаджета или в кинотеатре, сыграли свою негативную роль. Вошли в моду, особенно у женщин, фигуры «90 х 60 х 90», различные диеты, длительные занятия фитнесом, контроль над объемом талии. Ведущим признаком центрального типа ожирения стала окружность талии, превышающая 80 см у женщин и свыше 94 см у мужчин. В рамках стремления вести ЗОЖ мы стали контролировать индекс массы тела. Эти два показателя позволяет достоверно и быстро определять степени ожирения и степени риска сердечно-сосудистых заболеваний.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Типы массы тела ИМТ | (кг/м²) | Риск сопутствующих заболеваний |
| Дефицит массы тела | <18,5 | Низкий (повышен риск других заболеваний) |
| Нормальная масса тела | 18,5—24,9 | Обычный |
| Избыточная масса тела | 25,0—29,9 | Повышенный |
| Ожирение I степени | 30,0—34,9 | Высокий |
| Ожирение II степени | 35,0—39,9 | Очень высокий |
| Ожирение III степени | 40 | Чрезвычайно высокий |

Существуют и дополнительные критерии:

• Артериальная гипертензия (АД >140/90 мм рт. ст.)

• Повышение уровня ТГ >1,7 ммоль/л

• Снижение уровня ХС высокой плотности <1,0 ммоль/л у мужчин; <1,2 ммоль/л у женщин

• Повышение уровня ХС низкой плотности >3,0 ммоль/л

• Гипергликемия натощак (глюкоза в плазме крови натощак более 6,1 ммоль/л)

• Нарушение толерантности к глюкозе — глюкоза в плазме крови через 2 часа после теста толерантности к глюкозе в пределах более 7,8 и ниже 11,1 ммоль/л.

• Запомните, что пройдя диспансеризацию и обнаружив один основной и два дополнительных критерия - вы подтверждаете у себя диагноз МС.

Давайте предположим, что кто-то после диспансеризации решил вплотную заняться собственным здоровьем. Наиболее часто совершаемые ошибки: человек с лишним весом для похудения взял на вооружение - физические упражнения, диету с низким количеством калорий, ананасы, богатые ферментами «разрушающими жир». Плюс стал пить больше воды. Увы, итогом будет не ускорение обмена веществ, а его резкое замедление. Почему? Тело будет сигнализировать в мозг о том, что физические нагрузки резко возросли, а поступление энергии с пищей сократилось. И у этого «энтузиаста борьбы за здоровье» организм не будет сбрасывать вес, а будет наоборот, запасаться жиром, считая, что наступили «плохие, голодные времена».

***Встаёт вопрос - как же можно ускорить метаболизм?***

Правильный метод ускорения метаболизма - это совмещение регулярных умеренных занятий спортом с повышением калорийности питания на 15-20%, кратности приёма пищи и нормализацией рациона. Причём обязательно после дополнительного обследования и консультации у своего врача!

Формула здоровья выглядит следующим образом: 50% составляет образ жизни, 20% генетические факторы, 20%- социально-бытовые условия и 10% уровень развития медицинской помощи.

**14.11.18. Игорь Долгошеев,**

**специалист по связям**

**с общественностью ГБУЗ СК «СКЦМП»**