

Metabolinis sindromas nėra laikomas atskiru susirgimu. Tai derinys kelių rizikos veiksnių ar susirgimų, kurie kartu sukelia daug sunkesnes pasekmes nei kiekvienas atskirai. Pavyzdžiui, du kartus padidina širdies ligų riziką, penkis kartus – cukrinio diabeto riziką.

Metabolinis sindromas – tai patologija, jungianti 4 svarbiausius lėtinius susirgimus (sutrikimus):

1. Aukštą arterinį kraujospūdį, kuris labai padidina krūvį, tenkantį širdies ir kraujagyslių sistemoms, todėl ilgainiui jose išsivysto negrįžtami pokyčiai.
2. Pilvinio tipo nutukimą, kai riebalai kaupiasi ne tik poodyje, bet ir aplink vidaus organus.
3. Aukštą cholesterolio kiekį kraujo plazmoje – ypač trigliceridų ir mažo tankio lipoproteinų.
4. Aukštą cukraus lygį kraujo plazmoje.

Metabolinis sindromas – tai sudėtinga, kompleksinė patologija, sujungianti arterinę hipertenziją, nutukimą, hiperlipidemiją ir cukrinį diabetą. Be to, jis susijęs su atsparumu insulinui ir jo hipersekrecija organizme, kai perkraunama kasa. Atsparumas insulinui reiškia, kad organizmas efektyviai nereaguoja į nuolatinius insulino kiekio svyravimus ir tai reikšmingai padidina pavojų susirgti antrojo tipo cukriniu diabetu. Taigi, jei turite tris ar daugiau čia išvardytų susirgimų ar simptomų, atsiranda didelė tikimybė išsivystyti metaboliniam sindromui.

Čia pateikiamos biocheminių tyrimų normos ir kiti dydžiai, kuriuos reikėtų žinoti ir sveikiems žmonėms, ir sergantiems metaboliniu sindromu:

- **Vyrų liemens apimtis turi būti mažesnė nei 102 cm (apie 94 cm ar mažiau), moterų – mažesnė nei 88 cm (apie 80 cm ar mažiau).**
- **Europos aterosklerozės draugija siūlo tokias fiziologines kūno masės indekso (KMI) normas suaugusiems: vyrams – 20,1–25,0; moterims – 18,7–23,8.**
- **Arterinis kraujo spaudimas visada turėtų būti arti normos: sistolinis neviršyti 135–140 mm Hg, o diastolinis – neviršyti 85–90 mm Hg. Idealus – 120/80 mm Hg.**
- **Cukraus kiekis kraujo plazmoje ryte, nevalgius (apie 8 valandas), turi būti 4,4–6,7 mmol/l.**
- **Bendrojo cholesterolio kiekis – ne daugiau kaip 5,18 mmol/l, „gerojo“ (DTL) cholesterolio leistina žemutinė riba vyrams – 1–1,3 mmol/l, moterims – 1,3–1,5 mmol/l. Trigliceridų kiekis neturi viršyti 2,3 mmol/l, „blogojo“ (MTL) cholesterolio – 4,1 mmol/l.**

Yra nustatyta, kad naudingi gyvensenos pokyčiai gali turėti didelę reikšmę šio sindromo eigai, todėl kartu su gydančiu gydytoju ir kitais specialistais reiktų sudaryti realistišką asmeninį sveikatos stiprinimo veiksmų planą. Jis turi būti ne deklaratyvus, o pagrįstas konkrečiais asmeniniais žingsniais, kuriuos jūs galite ir turite įvykdyti.

Sveikatos stiprinimo veiksmų planas galėtų atrodyti maždaug taip:

- Jei jūsų svoris per didelis, pirma ir sunki užduotis bus sumažinti jį bent 5–10 proc.

- Nuolat kontroliuokite cukraus kiekį kraujyje, valgydami nedideliais kiekiais ir gerai subalansuotą maistą – taip kontroliuosite lengvai įsisavinamų angliavandenių suvartojimą. Mažiau vartokite ar visai atsisakykite riebių, sūrių ir saldžių užkandžių! Jeigu specialistai pataria, įsigykite asmeninį gliukomatį.



- Į valgiaraštį būtina įtraukti grūdinių produktų, ypač rupaus malimo, sėklų, vaisių ir daržovių bei liesų pieno produktų. Venkite sviesto ir gyvulinės kilmės riebalų. Bent du kartus per savaitę valgykite žuvies, stenkitės su maistu nuolat gauti Omega 3 riebiųjų rūgščių.
- Neleiskite kraujospūdžiui pakilti daugiau nei 135/85 mm Hg. Siekiant sureguliuoti pakilusį kraujospūdį gali būti reikalinga gydytojo konsultacija ir ilgalaikis medikamentinis gydymas.
- Sumažinkite valgomosios druskos (natrio) suvartojimą bent iki 2,5 g per parą.
- Nuolat išsimiegokite bent septynias valandas kasnakt.
- Būtinai vartokite jums gydytojo paskirtus vaistus. Nekaitaliokite vaistų ar jų dozių. Jei

kyla kokių nors neaiškumų dėl vaistų, klauskite savo gydytojo ar vaistininko.



- Vykdykite visus gydytojo nurodymus. Visada laiku atlikite būtinus laboratorinius tyrimus (bent 1 ar 2 kartus per metus) ir paprašykite, kad jūsų gydytojas išsamiai pakomentuotų jų rezultatus.
- Norint reikšmingai pagerinti sveikatos būklę, būtina padidinti fizinio aktyvumo lygį iki 300 minučių per savaitę (aerobinių pratimų). Tai siekiamybė. Tačiau iš pradžių (ypač, jeigu nesimankštinote ir nesportavote anksčiau) reikėtų pradėti bent nuo 150 minučių per savaitę.
- Fizinės veiklos metu būtina pasiekti 50–60 proc. maksimalaus širdies susitraukimų dažnio normos. Mažesnio krūvio treniruotė neduos norimo efekto. Maksimalus širdies susitraukimų dažnis skaičiuojamas taip: 200 minus amžius, išreikštas metais. Tik kontroliuojant pulsą ištvermės treniruotė optimaliai veikia metabolizmą ir širdies bei kraujagyslių sistemą! Kad vyktų maksimali riebalų oksidacija, vėliau

būtina pasiekti 65–75 proc. maksimalaus širdies susitraukimų dažnio. To siekite laipsniškai, per keletą mėnesių.

- Norint daryti reikšmingą įtaką organizmo metaboliniams procesams ir mikrocirkuliacijai, treniruotė turėtų trukti ne trumpiau kaip 30–45 minutes ir mažiausiai 3 kartus per savaitę. Siekiamas tikslas – 6 kartai per savaitę.



- Tinka įvairios aerobinės treniruotės rūšys: ėjimas su lazdomis, važiavimas dviračiu, plaukimas, aerobika, bėgimas ristele ir pan. Žinoma, jūs galite turėti fizinės veiklos apribojimų (pavyzdžiui, sąnarių artrozę ir pan.), todėl konsultuokitės su reabilitologais, kineziterapeutais ir kitais specialistais.

Metabolinis sindromas gali būti kontroliuojamas išmintingai pakeitus gyvenimą. Taip galima sumažinti padidėjusį kraujospūdį, cukraus kiekį kraujyje, cholesterolio lygį ir pilvinį nutukimą. Prisiminkite – nepakeitus gyvenimo būdo ir įpročių, gydymas gali būti neefektyvus!

Nuotraukos iš interneto svetainės www.webmed.com



METABOLINIS SINDROMAS: JĮ GALIME KONTROLIUOTI



www.smlpc.lt