

?

CO JE TO METABOLICKÝ SYNDROM?

Metabolický syndrom je současný výskyt několika rizikových faktorů srdečně-cévních onemocnění. Jeho přítomnost znamená výrazné zvýšení rizika vzniku srdečního infarktu, cévní mozkové příhody (mrtvice) a diabetes mellitus 2. typu (cukrovky). Typickým znakem metabolického syndromu je nadbytek tukové tkáně v oblasti pasu (centrální obezita). Tato tkáň je méně citlivá k hormonu inzulínu, jehož hladina stoupá a vede k zadržování tekutin v těle a ke vzestupu krevního tlaku. Současně se z této tkáně více uvolňují tukové látky (mastné kyseliny), které způsobují růst hladiny krevních tuků zvaných triglyceridy. Právě vyšší krevní tlak a vyšší hladina krevních tuků vedou k poškození tepen zásobujících srdce a mozek. V určitém okamžiku nestačí už ani vyšší hladiny inzulínu a v krvi začne stoupat hladina krevních cukrů, což je jeden z příznaků cukrovky a další faktor přímo poškozující naše cévy.

?

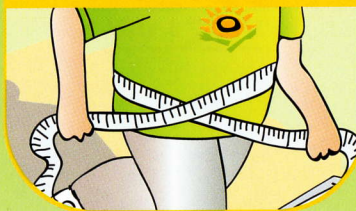
JAK JE METABOLICKÝ SYNDROM ČASTÝ?

Metabolický syndrom je velmi častý. Nacházíme ho u dvaceti až třiceti procent obyvatel vyspělých zemí, včetně České republiky, která se v jeho výskytu řadí na přední evropská i světová místa. Častější je u starších osob.

?

JAK METABOLICKÝ SYNDROM POZNAJÍ LÉKAŘI?

Lékař Vám diagnostikuje přítomnost metabolického syndromu, pokud u Vás najde nejméně tři z následujících pěti rizikových faktorů:



1. Obvod pasu více než 102 centimetrů u mužů, více než 88 centimetrů u žen
2. Hladina triglyceridů (druh krevních tuků) nalačno rovná či větší než 1,7 mmol/l
3. Ochranný HDL cholesterol u mužů menší než 1,0 a u žen menší než 1,3 mmol/l
4. Systolický tlak rovný nebo větší než 130 mm Hg anebo diastolický krevní tlak rovný nebo větší než 85 mm Hg (případně užíváte-li již léky ke snížení krevního tlaku)
5. Hladina glykémie (krevního cukru) nalačno rovná či větší než 6,1 mmol/l

?

JAK METABOLICKÝ SYNDROM POZNÁM JÁ?

Přítomnost metabolického syndromu je u Vás pravděpodobná, pokud máte nadváhu. Ta se nejlépe zjistí pomocí indexu tělesné váhy, který vypočítáte, když vydělíte svou váhu v kilogramech svou výškou v metrech na druhou.

Například vážíte-li 70 kilogramů a měříte-li 175 cm, je Váš index tělesné hmotnosti $70 : 1,75^2$, tedy $70 : 3,06 = 22,9$. Pokud máte index tělesné hmotnosti nad 25, stačí si ještě změřit obvod pasu přibližně v oblasti pupku obyčejným krejčovským metrem. V případě, že obvod pasu je u mužů větší než 102 cm a u žen větší než 88 cm, je již přítomnost metabolického syndromu pravděpodobná.

Máte-li navíc ještě vyšší tlak, vyšší hladinu krevních tuků, cukru či další uvedené hodnoty, je přítomnost metabolického syndromu téměř jistá.

?

JE METABOLICKÝ SYNDROM DĚDIČNÝ?



Ano i ne. Je sice zřejmé, že se metabolický syndrom vyskytuje více v určitých rodinách, viníkem však nemusí být vrozené vlohly (geny), ale spíše předávání nevhodných životních návyků - nedostatek pohybu a špatné stravovací zvyklosti.

?

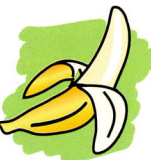
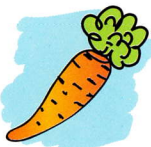
JAK SE METABOLICKÝ SYNDROM LÉČÍ?

V současné době máme již k dispozici účinné léky k léčbě vysokého krevního tlaku, vysoké hladiny krevních tuků a cukru. Tyto léky však řeší v naprosté většině až projevy metabolického syndromu a ne jeho příčinu.

Představte si umyvadlo, do kterého přitéká více vody, než z něj odtéká. Po určité době začne přetékat. Jediným správným řešením je utáhnout kohoutek s přitékající vodou, či zlepšit odtok (nejlépe oboje). V případě metabolického syndromu to znamená omezit příjem potravy, nebo zvýšit pohybovou aktivitu, nejúčinnější je samozřejmě kombinace obou. Podávání léků na různé poruchy spojené s metabolickým syndromem lze označit spíše jako neustálé vytírání mokré podlahy pod umyvadlem. Podlaha bude sice poměrně suchá (budete mít normální tlak, normální hladiny krevních tuků), problém přetékání to ale nevyřeší (budete stále trpět nadváhou, centrální obezitou, zvýšeným krevním tlakem a vysokou hladinou krevních tuků).

Hadr na vytírání se opotřebuje a podlaha se nakonec stejně promočí, léky už Vám nebudou stačit a dojde k cévní katastrofě – mozkové mrtvici, infarktu myokardu.

Hlavním hráčem v léčbě této poruchy jsou proto pacienti, kteří by se měli snažit výrazně snížit váhu. Jak již bylo řečeno, nejdůležitější v tomto úsilí je dostatečná pohybová aktivita. Na druhém místě je vhodná dieta, zaměřená především na omezení jednoduchých cukrů – to v praxi znamená nahradit bílé pečivo tmavým, celozrnným, omezit co nejvíce sladkosti a ovoce částečně nahradit zeleninou (jedna třetina ovoce, dvě třetina zeleniny).



Fórum zdravé výživy

IKEM, Vídeňská 800

140 21 Praha 4

www.fzv.cz



?

CO JE TO METABOLICKÝ SYNDROM?

