

Máte androidný typ postavy a Váš obvod pása presiahol 80 cm u žien a 94 cm u mužov? Ste “kandidátom” na Metabolický syndróm.

Na tému metabolický syndróm hovoríme v dnešnej rubrike Lekár radí s Mudr. Mikulášom Maskalíkom, lekárom špecializovanej ambulancie Oddelenia vnútorného lekárstva vo Fakultnej nemocnici s poliklinikou v Skalici.



Aké špecifiká sú príznačné pre metabolický syndróm (MS)?

Metabolický (Raevenov) syndróm dnes postihuje približne 30% dospeljej populácie. Jeho základnou zložkou je obezita, hlavne takzvaný androidný typ, kedy sa tukové tkanivo hromadí v oblasti brucha. Základom pre diagnózu je obvod pása viac ako 94 cm u mužov a 80 cm u žien a splnenie aspoň dvoch podmienok z nižšie uvedených. Za rizikové faktory sa považujú hladina krvného cukru (glykémia) pod 5,6 mmol/l, zvýšený krvný tlak nad 130/85 mmHg, hladina tukov (triglyceridy) v krvi nad 1,7 mm/l a znížená hladina HDL (tzv. “dobrý cholesterol”) pod 0,9 mmol/l.



Ako vzniká metabolický syndróm?

V rozvoji ochorenia môže zohrávať určitú úlohu genetická predispozícia. Vysoký výskyt v súčasnej populácii významným spôsobom ovplyvňuje súčasný životný štýl. Predovšetkým je to sedavý spôsob života, vysoko kalorická strava a stres.

Kľúčovú úlohu tu zohráva tzv. Inzulínová rezistencia, čo je stav zníženej citlivosti tkanív hlavne kostrových svalov na účinky inzulínu. Inzulín je hormón produkovaný pankreasom, ktorý je potrebný pre normálny metabolizmus cukrov, tukov a bielkovín. Inzulínová rezistencia postupne vedie ku vzniku cukrovky.

Aké sú riziká metabolického syndrómu?

U pacientov s metabolickým syndrómom je urýchlené ukladanie zložiek tukov a kalcia v stenách ciev (aterogenéza), čím sa znižuje prítok krvi k životne dôležitým orgánom ako sú srdce a obličky. Dôsledkom sú poruchy činnosti týchto orgánov, dochádza k ich poškodzovaniu a pri úplnom náhlom uzavretí ciev vzniká mozgový infarkt. U ľudí s metabolickým syndrómom je tiež zvýšený výskyt nádorových ochorení, žlčkových kameňov, dny a stukovatena pečene.

V čom spočíva liečba?

Prístup ku liečbe má byť komplexný, pričom základným opatrením je redukcia telesnej hmotnosti, dosiahnutá kombináciou telesnej aktivity a zmenou stravovania. Ďalej je to dôsledná korekcia krvného tlaku, ktorý by nemal presahovať hodnoty 140/90, u diabetikov by mal byť menší ako 130/80. Hypolipidemiká sú lieky znižujúce hladinu krvných tukov a cholesterolu, predpisujú sa ale až vtedy, ak sa u pacienta pri dodržiavaní diéty nedarí dosiahnuť uspokojivé výsledky.

Viem, že som androidný typ, mám predispozíciu priberať do brucha. Ako môžem zabrániť vzniku metabolického syndrómu?

Dôležité je včas zachytiť jednu zo zložiek metabolického syndrómu, napríklad hypertenziu (zvýšený krvný tlak), hyperlipidémiu (zvýšenú hladinu krvných tukov a cholesterolu) alebo prvé problémy s kumuláciou tuku na bruchu. Problémom je, že tieto ochorenia prebiehajú bezbolestne, preto im človek na začiatku nevenuje pozornosť, ich prvým prejavom však môže byť srdcový infarkt alebo cievna mozgová príhoda. Pacient môže v tomto smere urobiť veľa, hlavne úpravou svojej hmotnosti a zmenou stravovacích návykov a to čo najskôr, ideálne v štádiu nadváhy a nie až v štádiu obezity.