

Риски развития метаболического синдрома у людей с избыточной массой тела

Мундитукова Татьяна Дмитриевна

Белорусский государственный медицинский университет, Минск

Научный(-е) руководитель(-и) – Цимберова Екатерина Игоревна, Белорусский государственный медицинский университет, Минск

Введение

Метаболический синдром – полиэтиологическое патологическое состояние, способствующее развитию многих заболеваний, являющихся основной причиной инвалидизации и высокой смертности населения на сегодняшний день. По мнению экспертов ВОЗ, «...мы сталкиваемся с новой пандемией XXI века, охватывающей индустриально развитые страны. Это может оказаться демографической катастрофой для развивающихся стран. Распространенность метаболического синдрома в 2 раза превышает распространенность сахарного диабета, и в ближайшие 25 лет ожидается увеличение темпов его роста на 50%». В связи с этим возникает необходимость его ранней диагностики и профилактики.

Цель исследования

Цель: оценить риски развития метаболического синдрома у людей с избыточной массой тела.

Материалы и методы

Использовались физиометрические и соматометрические методы исследования, анкетирование. Статистические расчеты выполнялись с помощью программы Excel.

Результаты

В исследовании принимали участие 25 человек с ИМТ выше 25, 13 Мужчин и 12 женщин в возрасте от 24 и до 57 лет. Оценивались такие факторы риска как окружность талии более 94см у мужчин и более 80см у женщин, превалирование окружности талии над окружностью бёдер, повышенное артериальное давление, осложнённый семейный анамнез (гипертония, ожирение, сахарный диабет 2 типа, ишемическая болезнь сердца, атеросклероз), индекс массы тела больше 30. В результате проведенного исследования определено, что 95% опрошенных людей с лишним весом имеют риски развития метаболического синдрома разной степени выраженности. Кроме этого были проанализированы рационы питания всех обследованных и выявлены следующие нарушения: несоответствие энергетической ценности, несбалансированность по БЖУ, неправильный режим питания.

Выводы

Таким образом, распространенность и прогностическая значимость метаболического синдрома делает актуальным изучение механизмов его развития и разработку методов эффективной профилактики. Обязательным условием успешной профилактики метаболического синдрома являются мероприятия по изменению образа жизни, направленные на снижение веса тела. Ключом к достижению последовательной потери веса является полное изменение пищевых привычек, включающее снижение количества поглощаемых жиров и легкоусвояемых углеводов, а также соблюдение режима питания. В результате потери веса улучшается чувствительность к инсулину, снижается артериальное давление, отмечается улучшение показателей липидного спектра. Также для достижения долгосрочных результатов необходимо увеличение физической активности, которая должна быть регулярной и умеренной.