СОВРЕМЕННЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА И МЕТАБОЛИЧЕСКИЙ СИНДРОМ

Ашомко Полина
Букатич Е. Г.
Мозырский государственный медицинский колледж
г. Мозырь, Беларусь

В жизни современного человека появляется все больше автоматизированной техники, избавляющей от необходимости применять физический труд. Продукты питания проходят обработку, лишающую их витаминов. А появление в семье очередного автомобиля способствует не только экономии времени, но и лишает человека необходимости передвигаться на своих ногах. Все эти факторы приводят к развитию ряда опасных неизлечимых заболеваний, одним из них является метаболический синдром (МС).

О «метаболическом синдроме» можно говорить, если присутствуют не менее трех из следующих симптомов: избыточный вес, артериальная гипертония, повышение уровня сахара в крови, дислипидемия (изменение соотношения липидов в крови).

Целью исследования стало выявление причинно-следственной связи между образом жизни современного человека и метаболическим синдромом. Задачи исследования включали: изучение данных анкетирования, проведенного среди учащихся и сотрудников колледжа; выявление степени распространения данной патологии в исследуемой группе, и причин, способствующих развитию метаболического синдрома; а также выработку рекомендаций по профилактике заболевания.

Объектом исследования стали ключевые критерии метаболического синдрома, а предметом исследования – результаты сравнительного анализа и социологического опроса учащихся и сотрудников по данной проблеме. Исследовательская работа содержит информацию о показателях ключевых критериев метаболического синдрома, об их

влиянии на здоровье человека и клинических проявлениях отклонения этих показателей.

Автором было проведено анкетирование 96 человек: 91 женщины и 5 мужчин. По возрасту исследуемые были распределены следующим образом: от 17 до 44 лет всего обследуемых было 73 человека, из них 4 мужчин, 69 женщин; от 45 до 59 лет было 15 человек из них 1 мужчина, 14 женщин; старше 60 лет - 8 человек, 2 мужчины и 6 женщин.

При исследовании было выявлено 17 человек с повышенной массой тела, из них 2 мужчины и 15 женщин, и 25 с индексом массы тела (ИМТ) свыше 30, 1 мужчина и 24 женщины. Повышенный уровень артериального давления наблюдался у 20 человек, 19 женщин и 1 мужчины. Нарушения толерантности к глюкозе наблюдалось у 16 человек, из них 2 мужчин и 14 женщин. Наследственный фактор отягощен у 32 человек, из них 1 мужчина и 31 женщина.

Нарушение толерантности к глюкозе наблюдался у 16 человек. Среди них 2 мужчин и 14 женщин. По возрастной градации данные распределились следующим образом: 6 женщин и 1 мужчина молодого возраста, 4 женщины среднего возраста и 2 мужчин и 3 женщины пожилого возраста. У обследуемых с нарушением толерантности к глюкозе были выявлены следующие отклонения: повышенный ИМТ, у всех определялись повышенное артериальное давление и отягощенная наследственность ИМТ свыше 30 имели 25 человек. 3 мужчины и 24 женщины, из них 4 молодого возраста, 8 среднего и 2 пожилого возраста. У обследуемых с ИМТ свыше 31 были выявлены следующие отклонения: 14 человек имели нарушения толерантности к глюкозе, у всех определялись повышенное артериальное давление и отягощенная наследственность.

Проведенное исследование позволяет сделать следующие выводы: у 16 (16,67%) обследованных учащихся и сотрудников были обнаружены признаки метаболического синдрома. Так как статистика по распространению метаболического синдрома в нашей стране не ведется, мы можем сравнивать результаты со средними значениями

распространенности метаболического синдрома в странах западной Европы. В западных странах распространенность метаболического синдром составляет 25–35 %. Процент распространенности метаболического синдрома в колледже можно считать низким значением при сравнении с западными странами. Всем обследованным с признаками метаболического синдрома были даны следующие рекомендации:

1. Вести здоровый образ жизни;
2. Соблюдать диету;
3. Расширить физическую активность;
4. Лечить ожирение;
5. Корректировать липидный спектр;
6. Подобрать гипотензивную терапию;
7. Лечить сахарный диабет 2 типа и нарушения толерантности к углеводам.

ИНФОРМАЦИОННЫЕ ИСТОЧНИКИ

1. Гинзбург, М. М., Крюков Н. Н. Ожирение. Влияние на развитие метаболического синдрома. Профилактика и лечение. 2012: 39 – 47.
2. Перова Н.В., Метельская В.А., Оганов Р.Г. Патогенетические основы метаболического синдрома как состояния высокого риска атеросклеротических заболеваний. Международный медицинский журнал 2011;7(3):6 – 10.