



Magas vércukorszint

A cukor (glukóz) biztosítja a szervezet energiaellátását. Normál esetben a cukor hamar felszívódik a vérből és beépül a szervezet energiaraktárába. Kóros esetben viszont a sejtek cukorfelvétele lelassul, a vércukorszint emelkedik, tartósan magassá válik. Cukorbetegségről beszélünk, ha az éhomi vércukorszint rendszeresen meghaladja a 6 mmol/l értéket, étkezés után 11 mmol/l fölé emelkedik, és 2 óra múlva sem tér vissza a kiindulási értékre. A felnőttkori cukorbetegség nemcsak a cukoranyagcsere zavarát jelenti, hanem mind a szénhidrátokra, mind a zsírokra és a fehérjékre is vonatkozik. A sejtek inzulin iránti érzékenysége csökken (inzulin rezisztencia), az inzulintermelés fokozódik, s a magas inzulinszint ellenére relatív inzulinhiány alakul ki. Az elhízás önmagában is elősegíti az inzulinrezisztencia kialakulását. Ha a testsúlykontroll nem elegendő, antidiabetikumok és/vagy inzulinkezelés válhat szükségessé. Előnyben kell részesíteni az inzulin érzékenységet fokozó, szénhidrát felszívódást lassító, az inzulin elválasztás korai fázisát csökkentő gyógyszereket.

Kezelés

A metabolikus szindróma hosszú távú kezelést és többszörösen kombinált eljárást igényel. Egyrészt a betegnek változtatnia kell helytelen, mozgásszegény életvitelén, egészségtelen táplálkozásán. Rendszeresen ellenőriznie kell testsúlyát, vérnyomását, étkezés utáni vércukorszint és vérzsír értékeit. Másrészt ki kell egészíteni a terápiát a tünetegyüttes egyes összetevőire közvetlenül ható gyógyszeres kezeléssel.

Megelőzés

A szindróma kialakulásáért elsősorban a hastáji elhízás a felelős, ezért alapvető fontosságú az elhízás megelőzése.

- **Testsúlycsökkentés** – Alapvető a diétás étrend (napi 1200-1800 kal), a zsírok és a szénhidrátok korlátozása. 5-10 százalékos testsúlycsökkenés már segíthet, hogy a szervezet újra képes legyen felismerni az inzulint, illetve jelentős hatással van a többi rizikófaktorra is.
- **Testmozgás** – A fokozott fizikai aktivitás enyhíti az inzulinrezisztenciát. Ez segít a vérnyomás és a „rossz” koleszterinszint csökkentésében és a „jó” koleszterinszint emelésében, ezen kívül, mérsékli a 2-es típusú cukorbetegség kialakulásának kockázatát is.
- **Szívet kímélő étrend** – Kerülendő a telített zsírok, a cukrok és a só fogyasztása. Ajánlott a zsíros ételek helyett a rostús táplálékok (gyümölcsök, zöldséfgélék, gabonatermékek) beiktatása a mindennapi étrendbe. Fontos az alkohol- és a kávéfogyasztás mérséklése, a dohányzás abbahagyása.



Észben Tartott Egészség
www.hazipatika.com/simple/eip

Ingyenes zöldszám: 06 80 201-466



RICHTER GEDEON

www.richter.hu

ÉSZBEN TARTOTT EGÉSZSÉG
Egészségügyi Információs Program

Tudta?

Tudja-e hogy, Magyarországon közel kétmillió elhízott és négymillió túlsúlyos ember él? A hastáji elhízás nemcsak esztétikai problémát jelent. Az elhízottak között igen jelentős mértékben fordul elő magas vérnyomás, jellemző a magas vérszír-szint, a magas vércukorszint vagy a cukorbetegség. Ezt az anyagcsere tünetegyüttest, illetve ezek együttes előfordulását nevezik metabolikus szindrómának. Előfordulási gyakorisága a felnőtt lakosság körében kb. 21 százalék, gyakorisága az életkor előrehaladtával tovább növekszik. „Halálos négyes”-ként is emlegetik, mert ezen rizikófaktorok megléte a szívinfarktusra már 4-8 szoros kockázatot jelent, de megnöveli az érelmeszesedés, a koszorúér-betegség, a stroke kialakulásának esélyét is. Magyarországon pedig a halálozási statisztikákat a szív- és érrendszeri betegségek vezetik.

Mi a metabolikus szindróma?

A metabolikus szindróma egy olyan állapot, amelyre hastáji elhízás, magas vérnyomás, magas vércukorszint és kóros vérszír-összetétel jellemző. Ezen kockázati tényezők együttes jelenléte nagyban megnöveli a szív- és érrendszeri megbetegedések (infarktus, stroke,



érelmeszesedés, koszorúér betegség, trombózis) és elhalálozások valamint a 2-es típusú cukorbetegség kockázatát. A metabolikus szindróma tényezői nem véletlenül társulnak egymással, ugyanis egymásra is hajlamosítanak, éppen ezért bármelyik fennállása esetén a többit is keresni kell. A kockázati tényezők többnyire helytelen táplálkozásra és a testmozgás hiányára vezethetők vissza.

Elhízás

A hastáji zsírszövet felszaporodása, az ún. alma típusú elhízás (has és a törzs körül) nemcsak esztétikai probléma, ugyanis a hasi zsírszövetek anyagcseréje különbözik a bőr alatti zsírszövetekétől, és beindít egy sor olyan folyamatot, amely további anyagcsere rizikófaktorok fellépését idézi elő. Az elhízás mértékének megállapításában a testtömegindex (BMI) nyújt segítséget. Kiszámítása: testsúly (kg-ban) osztva a testmagasság (m-ben) négyzetével (kg/m²). Normális értéke 20-25 között van. 25-30 között túlsúlyosságról, e fölött pedig elhízásról beszélünk. Hastáji elhízást jelent az is, ha a haskörfogat meghaladja nőknél a 80 cm-t, férfiaknál a 94 cm-t.

Magas vérnyomás

A magas vérnyomás önmagában nem okoz tüneteket, azonban a tartósan emelkedett vérnyomás súlyos szövődmenyes szervi károsodásokat okoz. A magas vérnyomás a szívinfarktus és az agyvérzés elsőrendű rizikófaktor, és a legtöbb esetben kimutatható további szív- és érrendszeri betegségek, érelmeszesedések, trombózisok, vesebetegségek hátterében. A vérnyomás érték 140/90 Hgmm alatt



tekinthető normálisnak. Statisztikák szerint a legkedvezőbb érték a 110/70 Hgmm. 160/95 Hgmm fölött pedig már feltétlenül gyógyszeres kezelést kell alkalmazni. Előnyösek azok a gyógyszerek, amelyek nem rontják a különböző anyagcserezavarokat, fix dózisú kombinációs készítményként javítják a beteg gyógyszerbevételi hajlandóságát.

Magas vérszír-szint

A koleszterin egyfajta zsír a vérben. A koleszterin származhat a bevitt élelmiszerekből, de a máj is termeli. Magas a vérszír-szint, ha a koleszterinszint meghaladja az 5,2 mmol/l normál értéket. A magas koleszterinszint megnöveli az érelmeszesedés kialakulásának kockázatát. A kockázatot a kis sűrűségű, ún. veszélyeztető „rossz” LDL-koleszterin emelkedése növeli, míg a nagy sűrűségű, ún. védő hatású „jó” HDL-koleszterin emelkedése csökkenti. Metabolikus szindrómában egy másik vérszír, a triglicerid szint is emelkedik. Normál értéke 2,4 mmol/l alatt van. Az elhízás emeli a LDL koleszterin és a triglicerid szintet és csökkenti a védő HDL koleszterin mennyiségét. Kezelésében elsősleges a diéta. Ha a diéta önmagában nem elég, akkor a koleszterin belső termelését csökkentő gyógyszeres kezelés (statin) szükséges.

