

# Metabolický syndrom na Human Power Forum 2010

22.4.2010, Štířín

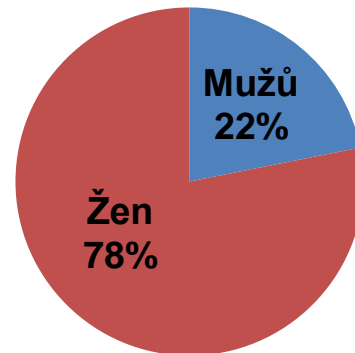


**Kardia, s.r.o.**

**poskytovatel závodně – preventivní péče**

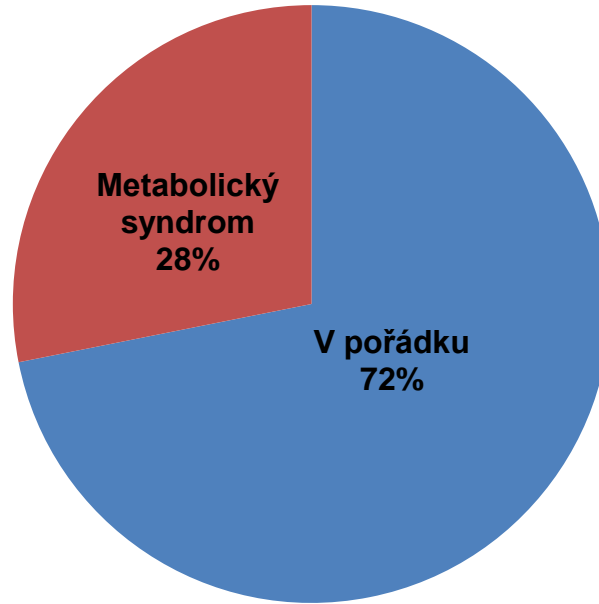
# Souhrnné výsledky

- Vyšetřeno 32 osob
  - 7 mužů
  - 25 žen (78%)



- Pro diagnózu metabolického syndromu je postačující přítomnost alespoň 3 patologické hodnoty z 5 vyšetřovaných rizikových faktorů
- **Metabolický syndrom diagnostikován u 9 vyšetřených (28%) - odpovídá incidenci v české populaci**

# Souhrnné výsledky II.



**Každý třetí vyšetřený trpěl metabolickým syndromem!**

# Souhrnné výsledky III.

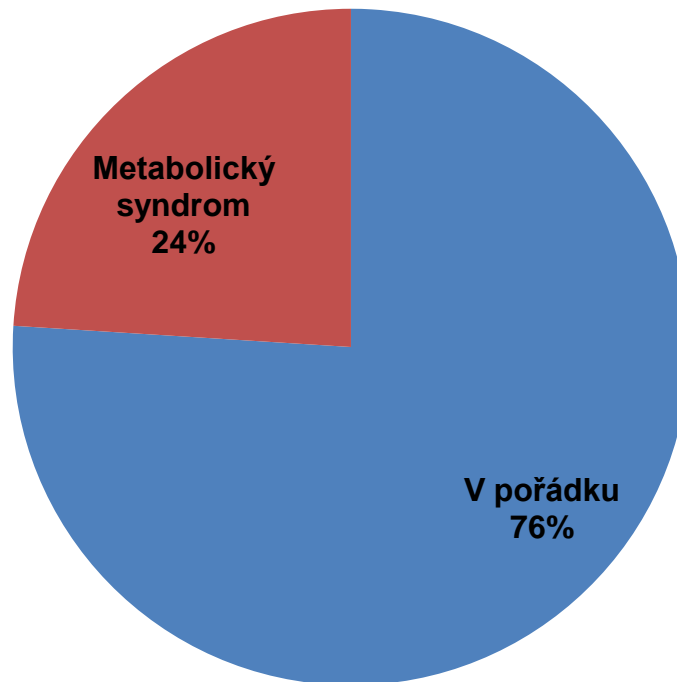
Rizikové faktory	Průměrné výsledky		Referenční hodnoty
Glykémie	4,9	☺	< 5,1 mmol/l
Triglyceridy	2,6	☹	< 1,7 mmol/l
Cholesterol (celk.)	4,9	☺	< 5 mmol/l
Krevní tlak	122/80	☺	< 130/85
Obvod pasu - muži	85	☺	< 102 cm
Obvod pasu - ženy			< 88 cm

# Souhrnné výsledky IV.

- Průměrný vyšetřený personalista je tedy žena, většina sledovaných rizikových faktorů je v normě, pouze hladina triglyceridů je vyšší.
- Hladinu triglyceridů lze úspěšně snižovat:
  - hlavně pravidelnou fyzickou aerobní zátěží (4x týdně 30 min)
  - zdravou životosprávou (omezení tuků, preference rostlinných tuků, pravidelnost- 5x denně menší porce)

# Výsledky ženy

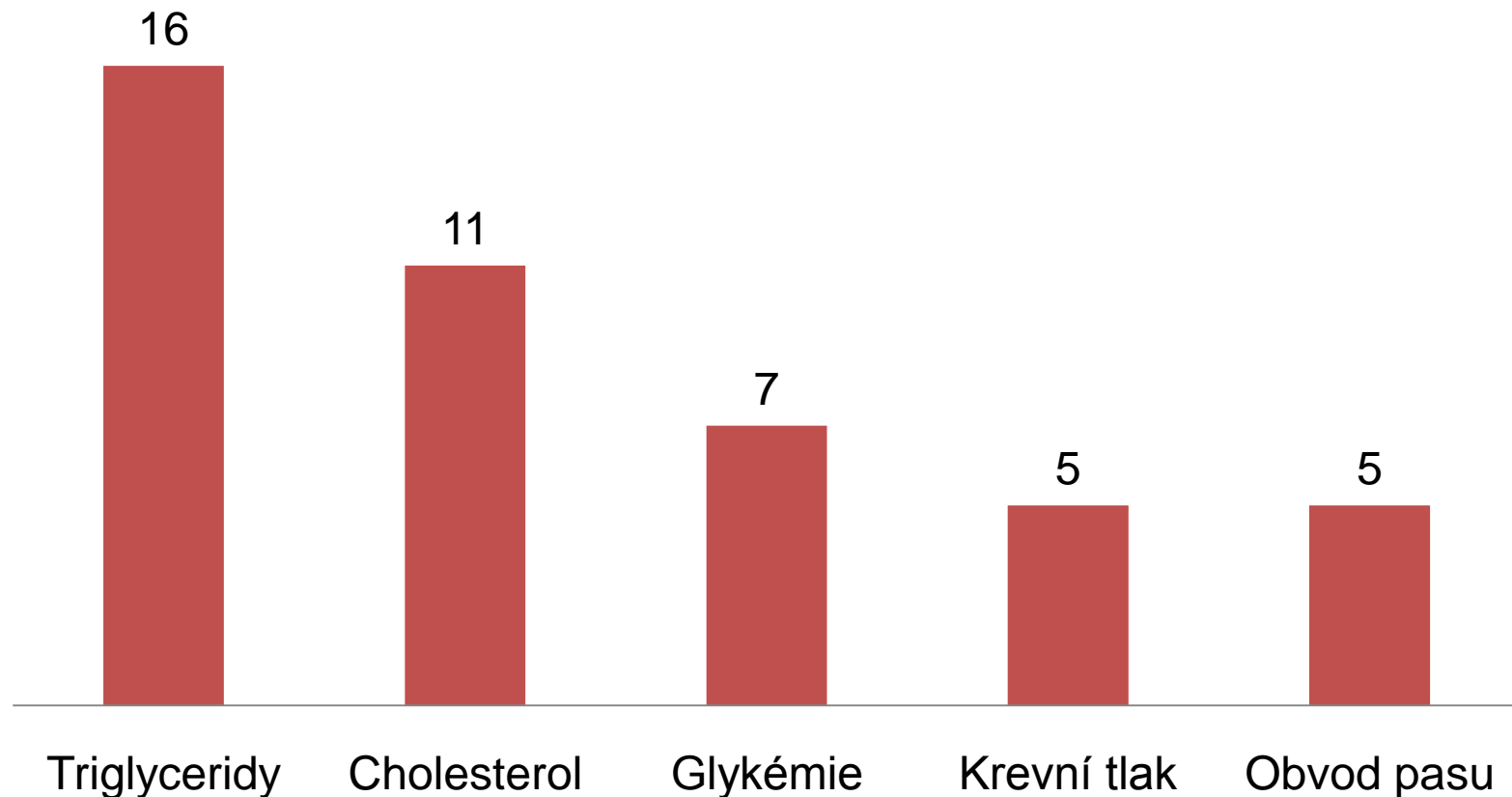
- Metabolický syndrom prokázán u 6 žen z 25 (24%)



# Výsledky ženy II.

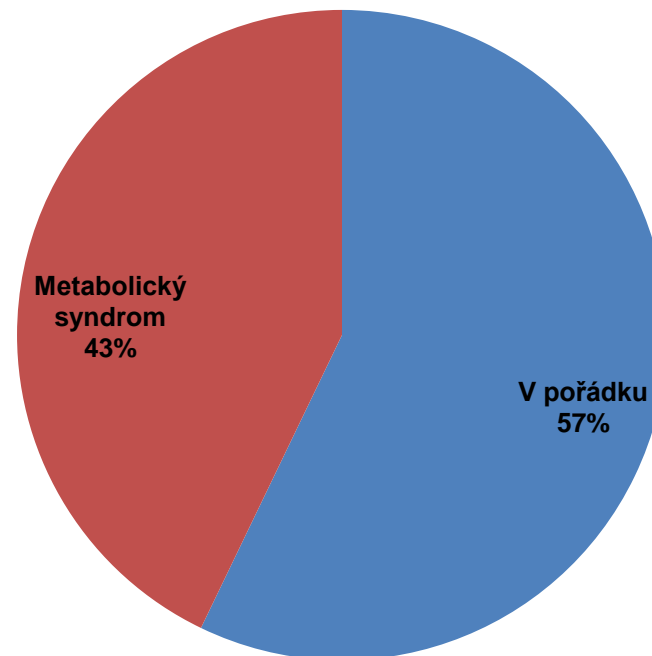
Rizikové faktory	Průměrné výsledky		Referenční hodnoty
Glykémie	4,9	☺	< 5,1 mmol/l
Triglyceridy	2,7	☹	< 1,7 mmol/l
Cholesterol (celk.)	4,9	☺	< 5 mmol/l
Krevní tlak	121/78	☺	< 130/85
Obvod pasu - ženy	81	☺	< 88 cm

# Výsledky ženy – patologické hodnoty (n= 25)



# Výsledky muži

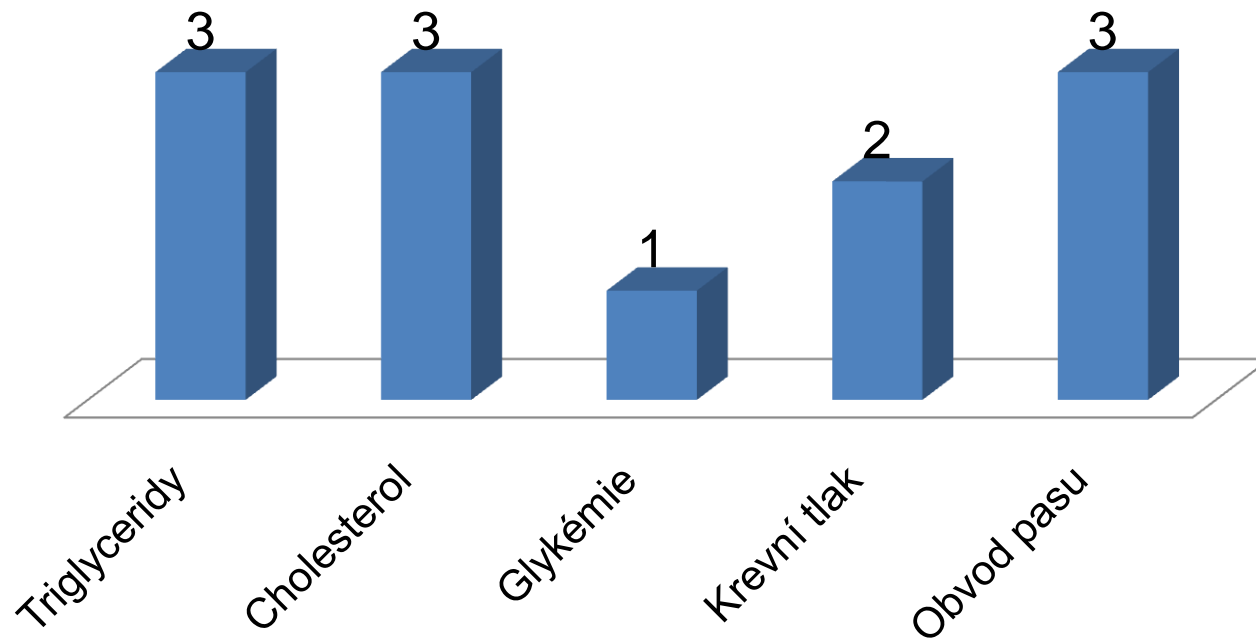
- Metabolický syndrom prokázán u 3 mužů z 7 (43%)



# Výsledky muži II.

Rizikové faktory	Průměrné výsledky		Referenční hodnoty
Glykémie	5	☺	< 5,1 mmol/l
Triglyceridy	2,4	☹	< 1,7 mmol/l
Cholesterol (celk.)	4,9	☺	< 5 mmol/l
Krevní tlak	127/83	☺	< 130/85
Obvod pasu - muži	102	☹	< 102 cm

# Výsledky muži – patologické hodnoty (n= 7)



# Metabolický syndrom

- Metabolický syndrom je soubor příznaků, které představují riziko:
  - pro aterosklerózu (kornatění tepen)
  - kardiovaskulární nemoci (infarkt, mozková příhoda)
  - diabetes 2. typu (cukrovka)
- Každé druhé úmrtí v České republice je v souvislosti s chorobami oběhové soustavy!
- V roce 2008 v České republice:
  - 15 357 osob prodělalo akutní infarkt myokardu
  - přes 27 000 osob mělo mozkovou příhodu
  - u 40 000 osob byla odhalena ischemická choroba srdeční
  - více než 1 000 000 osob se léčilo s cukrovkou

# Metabolický syndrom II.

- Včasným odhalením metabolického syndromu můžete včas změnit svůj životní styl nebo zahájit léčbu a předcházet tak rozvoji závažných onemocnění a jejich komplikací.
- Test je vhodný pro každého v jakémkoliv věku, zvláště pokud se v rodině vyskytl infarkt, mrtvice nebo cukrovka. Rodinné dispozice jsou významným rizikovým faktorem pro rozvoj stejných onemocnění i u Vás.
- Vyšetření spočívá v
  - Měření krevního tlaku a obvodu pasu
  - Odběru kapilární krve z prstu k zhodnocení glykémie, cholesterolu a triglyceridů