**Diagnozowanie zespołu metabolicznego**

**Aby go zdiagnozować należy udać się do najbliższego laboratorium i zbadać poziom trójglicerydów, cholesterolu, glukozy oraz wykonać próby wątrobowe. Dotyczy on każdej osoby, która posiłki je w biegu, a między nimi fast foody i słodkie przekąski, do tego spędza wiele godzin przed komputerem czy za kierownicą, a na odstresowanie pije alkohol i pali papierosy.**

Słowo "zespół" oznacza, że jest to nie sama choroba, ale zbiór zagrożeń dla zdrowia. Zespół metaboliczny to czynniki związane przede wszystkim ze stylem życia, które w wysokim stopniu zwiększają ryzyko rozwoju cukrzycy typu 2 i chorób układu sercowo-naczyniowego (zawał serca, udar mózgu, miażdżyca), które odpowiadają za 51,2% zgonów Polek.

Dotyczy on co czwartej Polki, czyli tych, które prowadzą niezdrowy i niesportowy tryb życia, a więc mogą mieć otyłość brzuszną (obwód w pasie powyżej 80 cm) i nadciśnienie tętnicze (powyżej 130/85 mm HG). Osobom takim grozi insulinooporność (i co za nią idzie cukrzyca) lub dyslipidemia (niewłaściwy poziom trójglicerydów lub cholesterolu).

Wszystkie z wymienionych czynników wzajemnie na siebie oddziałują. Otyłość połączona z brakiem aktywności fizycznej powoduje oporność organizmu na insulinę. Ta z kolei sprawia, że dochodzi do podwyższonego stężenia insuliny i glukozy. Jeżeli w organizmie na stałe utrzymuje się zwiększony poziom glukozy, powoduje to uszkodzenie wielu narządów (głównie naczyń krwionośnych i nerek), a w konsekwencji cukrzycę.

Mimo, że wiele osób może zapobiec wystąpieniu u siebie zespołu metabolicznego poprzez zmianę stylu życia, niektóre osoby są zagrożone z powodu czynników niekontrolowanych. O ile jesteśmy w stanie walczyć ze swoją nadwagą czy otyłością, zacząć uprawiać sport, ograniczyć używki i zmniejszyć ilość tłuszczów i przetworzonych węglowodanów w posiłkach, o tyle istnieją czynniki genetyczne, na które nie mamy wpływu. Dotyczą one osób, w rodzinach których występowały wcześniej przypadki cukrzycy typu 2, choroby serca czy nadciśnienie. Ważny jest również fakt, że ryzyko wystąpienia tego zespołu wzrasta wraz z wiekiem.

**Test tolerancji glukozy**

Wykonujemy go w przypadku, gdy wynik stężenia glukozy na czczo, w ciągu dwóch różnych dni wyniesie w przedziale 100-125 mg/dl. Wówczas lekarz powinien zlecić wykonanie testu obciążenia glukozą (OGTT). Aby go wykonać należy wcześnie rano zgłosić się na czczo, do jednego z laboratoriów ogólnopolskiej sieci Diagnostyka, tam pacjent będzie miał wykonane wszystkie etapy badania tj. pierwsze pobranie krwi, po którym wypije 75 g glukozy rozpuszczonej w szklance wody. Kolejny to pozostanie 2 godziny w pozycji siedzącej, po czym następuje drugie pobranie krwi. Badanie to polega więc na monitorowaniu reakcji organizmu na podaną glukozę, analitycy muszą zbadać, w jaki sposób wydzielana jest insulina oraz jak szybko reguluje się poziom cukru we krwi pacjenta. Jego wynik jest konieczny do stwierdzenia ewentualnej insulinooporności, która jest jedną z przyczyn cukrzycy typu 1 i 2.

**Badanie poziomu stężenia trójglicerydów i cholesterolu**

Analitycy medyczni oznaczają lipidogram w celu stwierdzenia ew. dyslipidemii, którą są zaburzenia w poziomie trójglicerydów i cholesterolu, zarówno całkowitego, jak i dwóch jego frakcji. Frakcja HDL, czyli lipoproteina o wysokiej gęstości, zwana jest potocznie jako tzw. dobry cholesterol, odpowiedzialna jest za transport cholesterolu do wątroby. Z kolei LDL (lipoproteina o niskiej gęstości) to tzw. zły cholesterol, który niestety bierze udział w powstawaniu blaszek miażdżycowych w ścianach tętnic, co może prowadzić do utrudnienia przepływu krwi i zawału. Dyslipidemia dzieli się na hipercholesterolemię (zbyt wysoki poziom całkowitego cholesterolu), hipertriglicerydemię (zwiększone stężenie trójglicerydów) lub hiperlipidemię mieszaną, czyli podwyższone stężenie zarówno złego cholesterolu, jak i trójglicerydów przy jednoczesnym obniżonym stężeniu dobrego.

**Próby wątrobowe**

Nieodpowiednie odżywianie i nadużywanie alkoholu odciska swoje piętno m.in. na wątrobie, która produkuje i wydziela do dwunastnicy żółć, a więc odgrywa podstawową rolę w trawieniu. Narząd ten u osób spożywających zbyt dużo tłuszczu czy alkoholu może nieprawidłowo funkcjonować (np. być otłuszczony). O stanie komórek wątroby, czyli hepatocytów świadczą aminotransferazy, czyli enzymy wątrobowe, których aktywność wzrasta na skutek ich uszkodzenia czy zniszczenia, np. w niedotlenieniu lub pod wpływem działania toksyn czy wirusów. Aby zbadać stężenie enzymów wątrobowych i bilirubiny należy wykonać w laboratorium Diagnostyki badanie prób wątrobowych: ALT (Alat), AST (Aspat), ALP (fosfataza alkaliczna, inaczej zasadowa), Bilirubina i GGTP (Gamma-glutamylotransferaza).

Aby nie znaleźć się w grupie osób, których dotyczy zespół metaboliczny należy prawidłowo się odżywiać, unikać w szczególności produktów wysoce przetworzonych, cukrów prostych, słodyczy i słodkich napojów, produktów mało wartościowych. Do tego zaleca się regularną kontrolę masy swojego ciała i ciśnienia tętniczego oraz uprawianie aktywności fizycznej minimum 3 razy w tygodniu. Przynajmniej raz na 3 lata, a optymalnie co rok, powinniśmy zlecić wykonanie podstawowego badania krwi, w szczególności poziomu glukozy na czczo i oznaczenie lipidogramu. Do takich badań zaleca się standardowo zjeść lekką kolację o godz. 18 dnia poprzedniego i po odpoczynku nocnym, przyjść rano na czczo na badanie.

Biorąc pod uwagę, iż w polskich rodzinach zwykle kobiety dbają o zdrowie całej rodziny, Diagnostyka zainicjowała ogólnopolską kampanię profilaktyczną pt. "Jestem kobietą i dbam o siebie ...". Do 30 czerwca 2014 r. trwać będzie pierwszy etap poświęcony samym kobietom, a następne etapy to "... dbam o siebie i o ...": "... partnera" (jesień 2014), "... dzieci" (wiosna 2015) oraz "... rodziców" (jesień 2015). Celem zaplanowanej na dwa lata akcji jest zwrócenie uwagi na znaczenie profilaktyki prozdrowotnej na każdym etapie życia, od wczesnego dzieciństwa do pełnej dojrzałości.

W ramach pierwszego etapu firma wraz z ośrodkami Malinowe Hotele\*\*\*\* Medical SPA ( <http://www.malinowehotele.pl/> ), które mieszczą się w dwóch uzdrowiskowych miejscowościach, organizuje konkurs na propozycję hasła (do 400 znaków ze spacjami) promującego badania profilaktyczne dla kobiet. Aby wziąć w nim udział należy zlecić firmie jednorazowo badania laboratoryjne o wartości min. 50 zł, a następnie za pomocą formularza na stronie kampanii <http://www.kobieta.diagnostyka.pl/> , zgłosić propozycję swojego hasła i dane kontaktowe. Wykonać badania za minimum tą kwotę, jak i wypełnić zgłoszenie należy do 31 maja 2014.

10 osób wygra nagrodę główną, czyli voucher na pobyt 3-dniowy, jednoosobowy w Medical SPA Malinowy Zdrój (5 osób spędzi weekend w hotelu partnera Diagnostyki w Solcu-Zdroju w województwie świętokrzyskim, a 5 w Świeradowie-Zdroju w Sudetach). Pozostałe nagrody to zestawy balneokosmetyków (dla 50 osób) oraz vouchery na badania (dla 100 osób).

Więc kobiety zróbcie wszystko, żeby zadbać o siebie, teraz Wasz czas. Opisy innych badań dostępne są na stronie sieci Diagnostyka [http://diagnostyka.pl](http://diagnostyka.pl/) .