# Метаболический синдром у детей и подростков

Метаболический синдром (МС) – это комплекс симптомов, включающих в себя нарушения обмена веществ, повышенный уровень глюкозы в крови, повышенное содержание триглицеридов и холестерина в крови, а также ожирение и повышенное артериальное давление. Метаболический синдром является одним из наиболее распространенных заболеваний у детей и подростков, и его распространение продолжает расти.

## Причины возникновения метаболического синдрома у детей и подростков

Основными причинами возникновения метаболического синдрома у детей и подростков являются неправильное питание и недостаток физической активности. Современный образ жизни, характеризующийся низкой физической активностью и потреблением большого количества высококалорийной пищи, является основной причиной роста числа случаев метаболического синдрома у детей и подростков.

## Симптомы метаболического синдрома у детей и подростков

Ожирение является одним из основных симптомов метаболического синдрома у детей и подростков. Однако, не все дети и подростки с ожирением страдают от метаболического синдрома. Другими симптомами могут быть повышенный уровень глюкозы в крови, повышенное содержание триглицеридов и холестерина в крови, а также повышенное артериальное давление.

## Диагностика метаболического синдрома у детей и подростков

Диагностика метаболического синдрома у детей и подростков включает в себя измерение артериального давления, уровня глюкозы, триглицеридов и холестерина в крови, а также измерение индекса массы тела (ИМТ) и обхвата талии. Если ребенок имеет три или более из этих параметров, то ему может быть поставлен диагноз метаболического синдрома.

## Лечение метаболического синдрома у детей и подростков

Лечение метаболического синдрома у детей и подростков включает в себя изменение образа жизни, включая правильное питание и увеличение физической активности. Рекомендуется потреблять больше фруктов, овощей, зерновых продуктов, рыбы и мяса с низким содержанием жира, а также ограничить потребление сладостей, жирной и высококалорийной пищи. Также необходимо увеличить физическую активность, включая занятия спортом и прогулки на свежем воздухе.

В некоторых случаях может потребоваться применение лекарственных препаратов для снижения уровня глюкозы в крови, триглицеридов и холестерина. Однако, лекарственное лечение должно проводиться только под наблюдением врача.

## Профилактика метаболического синдрома у детей и подростков

Профилактика метаболического синдрома у детей и подростков включает в себя правильное питание и увеличение физической активности. Дети и подростки должны потреблять больше фруктов, овощей, зерновых продуктов, рыбы и мяса с низким содержанием жира, а также ограничить потребление сладостей, жирной и высококалорийной пищи. Также необходимо увеличить физическую активность, включая занятия спортом и прогулки на свежем воздухе.