Memorial Sloan Kettering Cancer Center

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ И УХАЖИВАЮЩИХ ЗА НИМИ ЛИЦ

Методы лечения метаболического синдрома после аллогенной трансплантации стволовых клеток

В этом материале описано, что такое метаболический синдром. В нем также объясняется, как предотвратить или устранить проблемы, из которых состоит метаболический синдром, после аллогенной трансплантации стволовых клеток.

Метаболический синдром — это совокупность симптомов, в том числе следующих:

- высокое содержание сахара в крови;
- абдоминальное ожирение (скопление жира на талии);
- высокий или низкий уровень холестерина;
- высокое кровяное давление;

При метаболическом синдроме повышается вероятность проблем с сердцем, таких как инфаркт или инсульт, а также диабета.

Вы можете определить, есть ли у вас метаболический синдром, по приведенной ниже таблице. Если ваши показатели совпадают с 3 или более показателями в этой таблице, значит у вас метаболический

синдром.

Проблема со здоровьем	Показатель
Большая окружность талии (обхват талии)	• 40 дюймов (102 см) или больше (для мужчин) • 35 дюймов (88 см) или больше (для женщин)
Высокий уровень триглицеридов	• 150 миллиграммов на децилитр (мг/дл) или выше **или** прием лекарств от высокого уровня триглицеридов
Низкий уровень холестерина липопротеинов высокой плотности	• Меньше 40 мг/дл (для мужчин) • Меньше 50 мг/дл (для женщин)
Высокое артериальное давление	• 130/85 или выше **или** прием лекарств от высокого артериального давления
Высокий уровень глюкозы в крови натощак	• 100 мг/дл или выше **или** прием лекарств от высокого уровня глюкозы в крови

Причины метаболического синдрома

Аллогенная трансплантация стволовых клеток повышает вероятность возникновения проблем, из которых состоит метаболический синдром. Эти проблемы возникают почти у половины людей, которым проводится аллогенная трансплантация стволовых клеток. Они вызваны воздействием радиации, химиотерапии и лекарств для подавления иммунной системы.

Низкий уровень тестостерона, гипофункция щитовидной железы, реакция «трансплантат против хозяина» (graft versus host disease, GvHD) после трансплантации также увеличивают риск возникновения метаболического синдрома.

Предотвращение и лечение метаболического синдрома

Лучший способ предотвратить или вылечить метаболический синдром — это изменение образа жизни, например соблюдение полезной для сердца диеты и регулярные занятия спортом.

Изменения в рационе питания

Иногда людям необходимо набрать вес после трансплантации. Обсудите с медицинским сотрудником или диетологом, какую пищу вам нужно употреблять. Лучше всего употреблять высококалорийные продукты с высоким содержанием питательных элементов (например авокадо, орехи, семечки, оливковое масло, хумус, яйца и лосось) вместо высококалорийных продуктов с низким содержанием питательных элементов (например мороженого и печенья). Это поможет вам набрать вес, продолжая придерживаться полезной для сердца диеты.

Если ваш диетолог посоветовал вам соблюдать диету, необходимую для вашего здоровья, вы также можете употреблять полезные для сердца продукты, такие как цельные злаки (например, коричневый рис и хлеб из цельной пшеничной муки), бобовые (например, чечевица и фасоль) и хорошо вымытые фрукты и овощи. Для получения дополнительной информации прочитайте материал *Безопасное употребление продуктов питания во время лечения рака* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/food-safety-during-cancer-treatment) или попросите связать вас с врачом-диетологом.

регулярно заниматься спортом.

Регулярные занятия спортом также могут помочь вам справиться с вызванными метаболическим синдромом проблемами. Поговорите с вашим медицинским сотрудником о физических упражнениях после трансплантации. Это особенно важно, если вы чувствуете онемение в ступнях, у вас остеопороз или легко образуются синяки. Если у вас есть какие-либо опасения по поводу начала тренировок, физиотерапевт может научить вас упражнениям, которые будут для вас безопасны.

Дополнительная информация

Для получения дополнительной информации о том, как предотвратить или устранить проблемы, из которых состоит метаболический синдром, посмотрите видео ниже. Если у вас есть вопросы или опасения, обратитесь к вашему медицинскому сотруднику или диетологу.

Видео ниже поможет вам узнать, как справиться с абдоминальным ожирением (брюшным жиром) после аллогенной трансплантации стволовых клеток.

https://www.youtube.com/watch?v=VqTZM4MOqak

Видео ниже поможет вам узнать, как контролировать кровяное давление после аллогенной трансплантации стволовых клеток.

https://www.youtube.com/watch?v=19o01UsDLU0

Видео ниже поможет вам узнать, как контролировать содержание глюкозы (сахара) в крови после аллогенной трансплантации стволовых клеток.

https://www.youtube.com/watch?v=U_4RuMEzuxQ

Видео ниже поможет вам узнать, как контролировать уровень холестерина после аллогенной трансплантации стволовых клеток.

Пожалуйста, посетите **www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/video/managing-your-cholesterol-after-allogeneic-stem-cell-transplant** чтобы посмотреть это видео.

If you have questions or concerns, contact your healthcare provider. A member of your care team will answer Monday through Friday from 9 a.m. to 5 p.m. Outside those hours, you can leave a message or talk with another MSK provider. There is always a doctor or nurse on call. If you're not sure how to reach your healthcare provider, call 212-639-2000.

Дополнительную информацию см. в нашей виртуальной библиотеке на сайте www.mskcc.org/pe.

Managing Metabolic Syndrome After Allogeneic Stem Cell Transplant - Last updated on August 26, 2021

Все права защищены и принадлежат Memorial Sloan Kettering Cancer Center