

Д-р Ивайло Ценков:

„Кардиометаболитният синдром може да увеличи над два пъти риска от сърдечносъдови инциденти“

8.9.2026 - | УМБАЛ „Света Екатерина“ ЕАД

Кардиометаболитният синдром е сред сериозните заплахи за сърдечносъдовото здраве, тъй като обединява няколко рискови фактора, които взаимно усилват негативното си въздействие върху сърцето и кръвоносните съдове. За това предупреди д-р Ивайло Ценков, кардиолог в УМБАЛ „Св. Екатерина“, в интервю за News.bg, посветено на сърдечносъдовите заболявания и усилията на Европа за ограничаване на водещите рискови фактори.

За кардиометаболитен синдром се говори при съчетаването на няколко метаболитни нарушения, сред които натрупване на мазнини в областта на корема, повишени триглицериди, високо кръвно налягане, нарушения в кръвната захар и инсулинова резистентност.

„Кардиометаболитният синдром вреди на сърдечното здраве, като предизвиква синергичен ефект от няколко метаболитни нарушения, които значително ускоряват увреждането на кръвоносните съдове и сърдечния мускул. Тези рискови фактори се усилват взаимно, повишавайки риска от сърдечносъдови инциденти като инфаркт и сърдечна недостатъчност над два пъти“, обясни д-р Ценков.

Съчетаването на неблагоприятни стойности на кръвните липиди, повишена кръвна захар и хронично възпаление ускорява развитието на атеросклерозата и увреждането на съдовете. Инсулиновата резистентност също оказва неблагоприятно влияние върху начина, по който сърдечният мускул използва енергия. Кардиометаболитният синдром може да повлияе и процесите на кръвосъсирване и да увеличи склонността към образуване на тромби.

Хипертонията и високият холестерол често остават незабелязани

Сред останалите сериозни рискове за сърцето д-р Ценков откри артериалната хипертония, високия LDL холестерол, тютюнопушенето, затлъстяването, недостатъчната физическа активност, нездравословното хранене и прекомерната употреба на алкохол. Особено коварни са високото кръвно налягане и нарушенията в липидния профил, защото могат да се развиват продължително време без ясни симптоми. Хипертонията неслучайно е наричана „тихият убиец“, а повишеният LDL холестерол постепенно подпомага натрупването на атеросклеротични плаки и стесняването на артериите. Човек може да се чувства напълно здрав, докато не настъпи сериозно усложнение като инфаркт или инсулт, предупреди кардиологът.

Как можем да намалим риска?

Най-важната стъпка остава профилактиката. Д-р Ценков препоръча редовно проследяване на кръвното налягане, кръвната захар и пълния липиден профил, както и профилактични прегледи дори при липса на оплаквания.

Здравословното хранене с повече пресни храни, фибри, зехтин и ядки и с по-малко захар и наситени мазнини, поддържането на нормално телесно тегло, отказът от тютюнопушене и ограничаването на прекомерната консумация на алкохол също имат съществено значение. Не по-малко важно е движението – дори 30 минути ходене дневно могат да имат благоприятен ефект върху сърдечносъдовото здраве.

„Профилактичният преглед не отнема много време, но може да предпази пациентите от сериозни усложнения“, подчерта д-р Ценков.

Повече по темата може да прочетете тук:

<https://news.bg/comments/bolnoto-sartse-na-evropa-shte-se-spravi-li-kontinenta-s-ubiets-nomer-1-a-balgariya.html>

<https://svetaekaterina.eu?p=14102>