

Оңтүстік Қазақстан мемлекеттік фармацевтика академиясы

Гигиена-2 кафедрасы

Семіздік және оны шешу жолдары

Орындаған: Қонысбаева А.Б

Тобы: 502 А МПД

Қабылдаған: Асқаров Қ.А

Жоспар

- **I.Кіріспе**
- **II.Негізгі бөлім**
 - Семіздік, оның пайда болу себептері.
Қазақстандағы семіздіктің жиілігі
 - Семіздіктің түрлері, дәрежелері, емдеу шаралары.
 - Семіздіктің алдын-алу шаралары.
- **III.Қорытынды**
- **IV.Пайдаланған әдебиеттер**

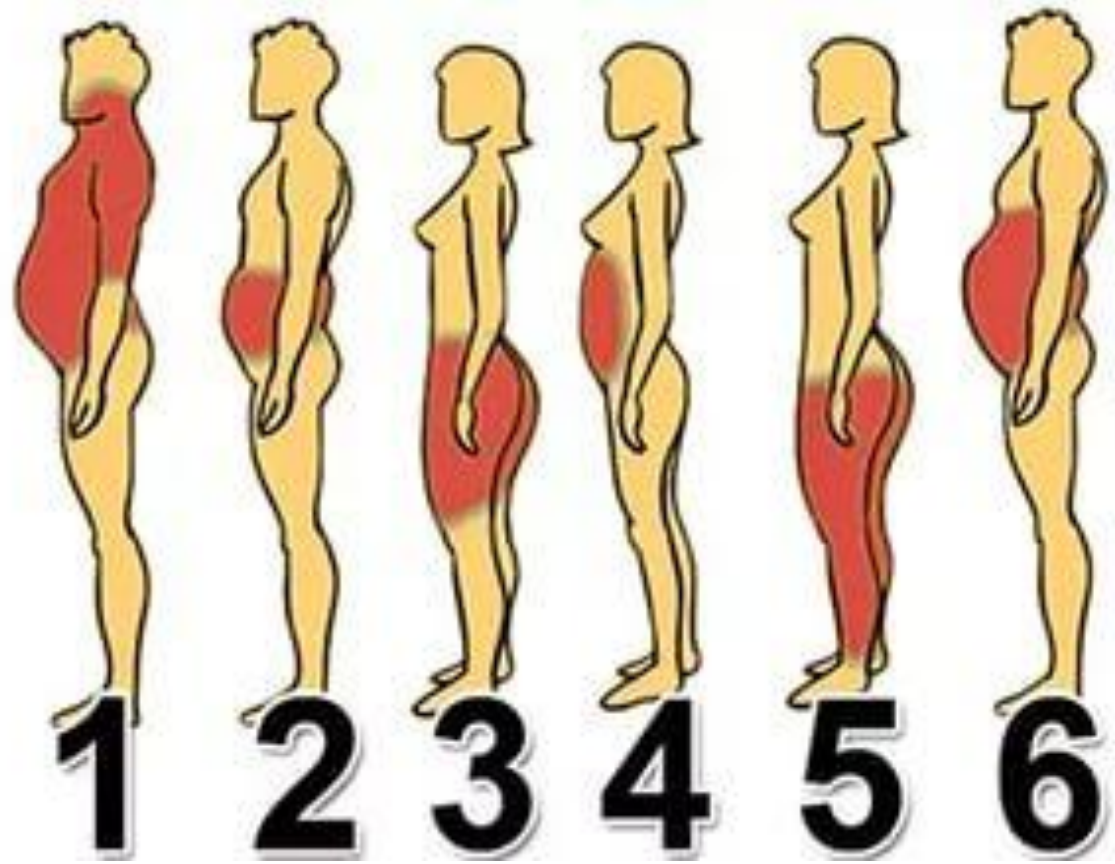
Кіріспе

- XX-шы ғасырдың екінші жартысында экономикасы дамыған елдерде халықтың аурушандығы белең алды. Оның негізгі үлесі «метоболизм процесінің өзгерісінен туындайтын аурулар» немесе «жұқпалы емес аурулар» деп аталып жүрген сырқаттарға тиесілі. Осы аурудың бірі-семіздік.
- Семіздік — ғылыми тілмен айтқанда, май тінінің артық жиналуымен сипатталатын созылмалы ауру. Қарапайым тілмен айтқанда, семіздік ағзаға түсетін энергия шығарылатын энергиядан басым болғанда дамиды. Бұл баланстың бұзылу себептері әртүрлі, тағамның түрі мен тамақтану сипатына, өмір салтына байланысты. Алайда, тамақтану семіздіктің дамуында ең басты рөл атқарады.

Семіздіктің түрлері:

Даму себебіне байланысты семіздік екіге бөлінеді :экзогенно-конституционды және эндогенді.

- **Экзогенді-конституционды** түрі адамның дұрыс тамақтанбауына және аз қозғалуы байланысты дамып, тұқым қуалайды.
- **Эндогенді** түрі ағзада белгілі бір аурудың себебінен дамиды (бүйрек, бауыр, жүрек-қан тамыр жүйесінің аурулары және қант диабеті)



Семіздіктің себептері:

- **Алиментарлы** (шамадан тыс тамақтану)
- **Эндокринді** (ішкі секреция бездерінің қызметінің бұзылуы –мысалы, гипотиреоз, Иценко-Кушинг аурулары және т.б)
- **Церебральды** (мидың ісікпен зақымдалуында, нейроинфекцияларда немесе ми жарақатары және т.б)
- **Дәрілік** (гормональды және т.б дәрілерді қабылдағанда тамаққа тәбеттің артуы)





Дәрігерлер семірудің келесі себептерін анықтаған:

- 1. Тұқым қуалаушылық;
- 2. Эндокринды аурулар;
- 3. Аз қимылдау және тамақ құрамындағы майдың шамадан тыс көп болуы;
- 4. Мидың нақты бөлшегінің жарақаттануы;
- 5. Кейбір психикалық ауытқулар.

Семірудің 4 дәрежесі

- I дәрежелі семіздік: дененің нақты салмағы идеал массадан 29%-ға дейін асады.
- II дәреже: дененің нақты салмағы идеал массадан 30-40%-ға дейін асады.
- III дәрежелі семіздік: 50-99% пайызға дейін асуы.
- IV дәреже: айырмашылық 100%-дан жоғары.

Семіздікті емдеу

- Артық салмақты өз бетіңізбен толық емдей алмайсыз, алдын ала дәрігермен кеңескен дұрыс. Мүмкін семіздік белгілі бір аурудың салдары шығар. Бұл жағдайда сол ауруды емдеу керек.
- Семіздікті емдеу тәсілдері:
- **1.Дәрі-дәрмексіз тәсілдер.** Калориясы төмен азыққа негізделген емдәм мен жүйелі дене жаттығулары.
- Барлық диеталар келесі талаптарға сай болу қажет: калорияның айқын тапшылығын қалыптастыра отырып, денсаулыққа зиянын тигізбеу үшін тиімді және үйлестірілген тағам пайдалану. Бірде-бір дәрігер өте аз уақыт ішінде салмақ тастауға көмектесетін диетаны құптамайды. Семіздіктен біртіндеп арылу қажет.



- **2. Дәрі-дәрмекті тәсіл.** Дәрігер тәбет қашыратын және құнарлы заттардың сіңірілуін азайтатын немесе гормоналды жағдайыңызды қалыпқа келтіретін препараттарды жазып беруі мүмкін.
- **3. Хирургиялық тәсілдер:**
- - Липосакция, яғни тері астынан артық майды алу;
- - асқазан көлемін кішірейту үшін кигізілетін арнайы сақиналарды асқазанға орнату операциясы;
- - Абдоминопластика – салбырап қалған немесе тым үлкен қарынды жоятын ота.

ЕСІҢІЗДЕ БОЛСЫН!

- Дәрігерлер аяғы ауыр әйелдер мен кішкентай балаларға арықтауға рұқсат бермейді. Әдетте балалар дене қимылының аздығынан семіреді. Дұрысы, томпақ балақайдың бойы салмағын «қуып жеткенше» бір қалыпта ұстауға тырысу керек.
- Семіздік – медициналық мәселе. Сондықтан, толық адамды оның дене бітімі үшін кемсітуге болмайды.

Пайдаланылған әдебиеттер

- 1.Нутрициология:оқулық Л.З Тель Алматы: ЖШС 2012-588с
- 2.Гигиена питания:Королев А.А 2006ж
- 3.Терехин С.П , Ахетова С.В Лечебное питание -Қарағанды 2005ж
- 4.Тутельян В.А Лечебное пособие 2008ж
- 5.Тутельян В.А Государственная политика здорового населения:руководство М. 2008ж



НАЗАРЛАРЫҢЫЗҒА РАХМЕТ!