

«Жасөспірім  
шақтағы семіздіктің  
алдын алу»  
тақырыбындағы диплом  
жұмысы



## ***Тақырыптың өзектілігі:***

Қазіргі таңда артық салмақ мәселесі бүкіл әлемдегі күрделі іске айналып отыр. Дүние жүзінде семіздік пен артық салмақ қосқан адамдардың саны 2 миллиардқа жетті. ДДСҰ-ның деректері бойынша, 2008 жылы әлем бойынша 1,4 миллиард адам артық салмақпен тіркелген. 1970-жылдармен салыстырғанда балалар мен жасөспірімдер арасындағы семіздік 10 есеге артқан. 2011 жылы 5 жасқа дейінгі 40 миллион балада артық салмақ анықталған. ДДСҰ-ның болжамы бойынша, 2016 жылға қарай әлем бойынша 2,3 миллиард адамда артық салмақ болса, 700 миллион тұрғын семіздік дертіне шалдығуы мүмкін.

Қазақстанда 4 миллионнан астам адам семіздікке шалдыққан. Семіздік бойынша Шығыс Қазақстан облысы (9,8%) Павлодар облысы (9,8%) және Оңтүстік Қазақстан облысы (11,8%), Алматы қаласы (13,7%) жоғарғы көрсеткіш көрсетсе, Атырау облысы (2,2%), Батыс-Қазақстан облысы (2,3%) и Жамбыл облысы (2,6%) төменгі көрсеткіш көрсетті. Бұл біздің елімізде тұратын халықтың санын ескергенде, үлкен көрсеткіш болып табылады. Әсіресе, балалар мен жасөспірімдер арасында артық салмақ қосу көбеюде.

ҚазАқпарат мәліметтері бойынша, балалар мен жасөспірімдер арасында семіздікке шалдығу Еуропа елдеріне қарағанда бізде бүгінде 10 есеге өскен. Қазіргі уақытта 5 жасқа дейінгі балалардың 11,4% артық дене салмағына мен семіздікке шалдыққан.

Артық салмақ өмір сүру ұзақтығын шамамен 7 жылға қысқартатыны дәлелденген. Ертеде арықтық өлім-жітімнің басты себебі ретінде айтылса, қазіргі кезде артық салмақ ажалға апаратын басты себептердің бірі болып отыр.

**▣ Зерттеудің мақсаты:**

- 1) Семіздіктің мүмкін болатын салдары және оның алдын алу шаралары мен емдеу тәсілдері туралы баяндау.
- 2) Салауатты өмір салтын насихаттау.
- 3) Семіздіктің жасөспірімдер үшін әсерін анализдеу
- 4) Жасөспірімдер арасындағы семіздік көрсеткішін азайту мақсатында жаңа идея ұсыну.

**▣ Зерттеудің міндеті:**

- Әдебиеттер оқу;
- Әдіс таңдау, сипаттама беру;
- Зерттеу жүргізу объектісі
- Анализдеу
- Зерттеу қорытындысы
- Ақпарат көздері



# Теориялық негіздеме:

## Жоспары:

### I. Кіріспе

Семіздік туралы жалпы түсінік

### II. Негізгі бөлім

А) Этиология мен патогенезі

Б) Қауіп факторлары

В) Семіздіктің жіктелуі

Г) Клиникалық белгілері

Д) Диагностика критерийлері

Ж) Емдеу тактикасы

З) Семіздіктің алдын алу шаралары

### III. Қорытынды

Семіздіктің алдын алудағы мейірбикенің рөлі





# Семіздік



тері асты шеліне және басқа да организмдегі тіндерде майдың жиналуының нәтижесінде ден салмағының 20%-ке, немесе одан да көп артуы.

## *Этиология мен патогенезі.*

Семіздіктің барлық түрінде май алмасуын реттейтін орталық механизмдер бұзылады.

### Семіздік дамуының қауіп факторлары

дұрыс тамақтанбау (шамадан тыс тамақ қабылдау, негізгі тағам көлемін кешкі сағаттарда қабылдау)

физикалық жүктеменің азаюы.

Тұқымқуалаушылық  
ата-анасы арықтау болса, баласында 14% жағдайда;  
ал анасы мен әкесі де артық салмақты болғанда -  
80% жағдайда

## Балаларда семіздік даму қаупінің қосымша факторлары

Ананың жүктілік кезінде үйлесімсіз немесе жеткіліксіз тамақтануы;

Ана сүтімен қоректендіруді 6 айлық жасқа дейін жеткізбеу;

Балаларды «ересек» тамақтануға ерте көшіру;

Тәуліктік рационда көкөністер мен жемістердің жеткіліксіз мөлшері болуы;

Қанттарды тұтынудың жоғары болуы;

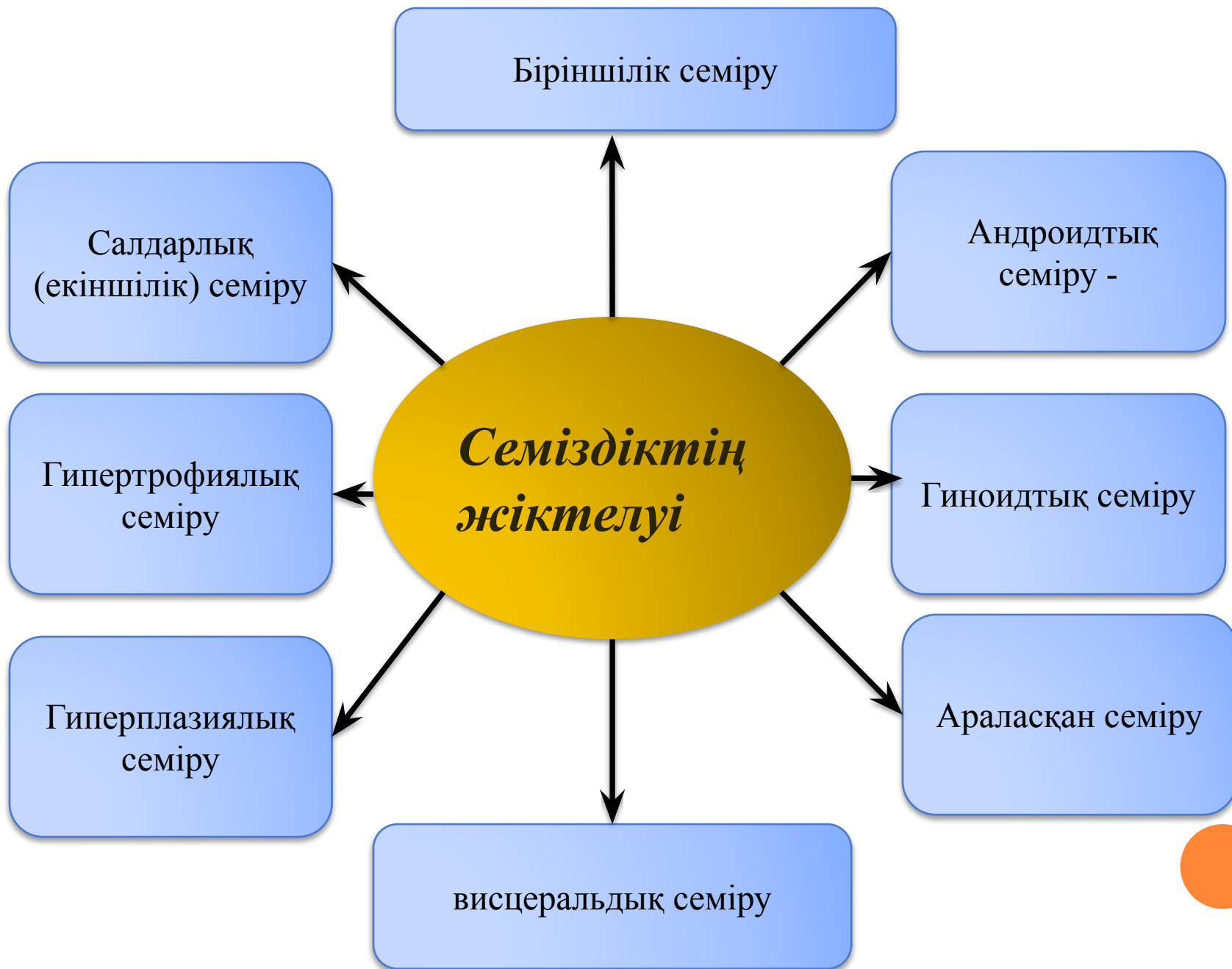
Теледидар бағдарламаларын көріп отырып тамақтану;

Телебағдарламалар, телефильмдер, мультфильмдерді, т.б. ұзақ уақыт бойы көру.

## Семіздікке шалдыққан адамдарда:

- Жүрек-қан тамырлары аурулары (қан қысымының жоғарылауы, атеросклероз, жүректің ишемиялық ауруы, стенокардия, инфаркт және инсульт),
- Түрлі ісіктер (жатыр мойнының, аналық бездің, сүт безі, тоқ ішек, тік ішек, бүйрек, бауыр, өт қабығының қатерлі обыры),
  - Қант диабеті,
  - Остеопороз, артрит,
  - Өт және несеп жолдарында тас түзілуі,
- Жүктілік және босану кезіндегі асқынулар,
  - Бала өрбіту қызметінің бұзылуы,
- Тыныс алу мүшелерінің созылмалы ауруларының даму мүмкіндігі жоғары болады

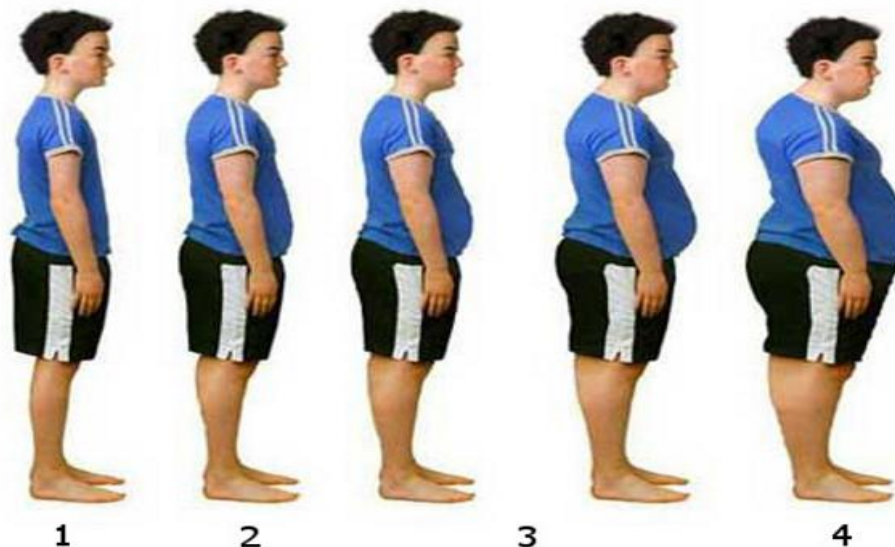






## Клиникалық белгілері

Семіздіктің  
дәрежелері



Мөлшерлі салмақтан асып кеткен адамдар (**I-II дәрежеге дейін семірген адамдар**) дәрігерге өздігінен келе қоймайды, өйткені олар өздерінің сырқат екендігін сезбейді.

**II – IV дәрежеге дейін** семірген адамдар алғашқы уақытта жұмыс істегенде, ауру асқынған кезде, жаяу жүргенде ентігіп жүрісі бәсеңдейді. Осындай семірген адам ұмытшақ, терлегіш, тез шаршайтын болады. Ондай адамдардың үлкен дәреті іштен қатып түседі. Ал әйел адамдардың етеккірі келуі бұзылуы мүмкін.



# ДИАГНОСТИКА

Дене салмағының  
индексі (ДСИ)

$$\text{ИМТ} = \frac{\text{масса тела (кг)}}{\text{рост (м}^2\text{)}} \left( \text{кг/м}^2 \right)$$

Мықын мен сан сәйкестігін өлшеу

Семіздікті анықтағаннан соң науқасты терапевтке, көрсетімдер бойынша – невропатологқа және эндокринологқа жіберіледі..



## ЕМДЕУ ТАКТИКАСЫ

**дәрігермен анықталады.**

Семіздіктің барлық формасында ұсынылады:

1. Өмір салтын өзгерту:
2. Емделушіні оқыту



# Семіздіктің алдын алу шаралары

## мемлекеттік деңгейде



- Салауатты өмір салтының әлеуметтік жарнамасы;
- Спорттық құрал-жабдық құрылымдарын дамыту және халықтың кең ауқымына қол жетімділік жағдайын қамтамасыз ету;
- Қалалық инфрақұрылымды дамытуда халықтың дене белсенділігін қолдауды ескеру (жаяу жүргіншілердің, велосипедшілердің, т.б. жолдарын салу);
- Көкөністер мен жемістерге салықты азайту;
- Жоғары калориялы өнімдерге салықты арттыру;
- Өнімдерге құрамы, майлар мөлшері, калориялығы көрсетілуімен міндетті таңбалауды енгізу;
- «салауатты емес» тағам өнімдерін жарнамалауды шектеу немесе тиым салу;
- Мектептерде және мектепке дейінгі балалар мекемелерінде дене шынықтыру сабақтары аясын кеңіту;
  - Білім беру мекемелерінде балалар мен жасөспірімдердің тамақтану рационалын оңтайландыру;
  - Оңтайлы тамақтану және дене белсенділігі бойынша ұлттық ұсыныстарды жасау.



## жеке деңгейі

- Нольдік энергетикалық балансқа қол жеткізу; майларды тұтынуды шектеу; көкөністерді, жемістерді, дәнді дақыл өнімдерін тұтынуды арттыру; қанттарды тұтынуды шектеу;
- Дене белсенділігін, кемінде, күніне 30 минутқа дейін арттыру.
- Семіздіктің алдын алудың жеке деңгейін ұйымдастыру үшін әңгіме жүргізу, көрнекі насихат құралдары жарамды.
- Сонымен қатар, семіздіктің алдын алуда ата-ананың, мектептің, мүше мемлекеттердің атқаратын рөлі ерекше.

## АТА-АНАЛАР РӨЛІ



- Тамақтану режимін және бөліп тамақтану ұстанымын сақтау (күніне 4-5 рет). Күніне 4-5 рет тамақтану ең оңтайлы тәсіл болып саналады, себебі, тағам ағзаға жиі және аздаған мөлшерде келіп түседі. Күн соңындағы тағамды ұйықтардан 3-4 сағат бұрын қабылдау пайдалы.
- Қаныққан май қышқылдарына бай мал өнімдерінің майларына (сары май, майлы ет және ет өнімдері, мал майы, құйрық май, іш май, тоңмай), транс-майлы қышқылдарға бай маргаринге, жеңіл сіңетін көмірсуларына (қант, тәттілер, кондитерлік өнімдер) шектеу қою арқылы ас мәзірінің құнарлылығын азайту.
- Ас тұзын қолдану мөлшерін күніне 2-3 грамға дейін (бір шай қасық) шектеу.
- Күн сайын 30 минутқа дейін орташа немесе қарқынды салмақ түсіретін жаттығулар жасау.
- Шикі көкөністер мен жемістерді көбірек (күніне 400 грамнан кем емес) және жиірек (күніне кем дегенде 4-5 рет) тұтыну.
- Нан, әсіресе, ақ нан жеуге шектеу қою. Негізгі тамақтану сәтінде мал өнімдерінің ақуыздарын тұтыну (майлылығы төмен сүт, ет, балық өнімдері).
- Сыра мен алкогольдік сусындар ішуді толық тоқтату.
- Тәбет ашатын тұздықтарды, дәмдеуіштерді, ащы тісбасарларды ас мәзірінен алып тастау.
- Тамақты асықпай, аздаған көлемде, мұқият шайнай отырып жеу.
- Дәрігердің кеңесімен аптасына 1-2 рет жеңілдік күнін (құнарлылығы аз ас ішу) өткізу.
- Тәтті тағамдарды тұтыну деңгейін күрт шектеу, тіпті, толықтай тоқтату, ал көкөністер тұтыну көлемін арттыруға кеңес беріледі.



## Үйде салауатты тамақтануды қамтамасыз етуге арналған ұсыныстар



### Емшек жасындағы және жас сәбилер үшін:

- 4-6 айлық жасқа дейін тек ана сүтімен қоректендіруді жүргізу;
- Құрғақ балалар қоспасымен қоректендіруде қанттар мен крахмал қоспауға тырысу;
- Баланың энергия тұтынуды реттеу қабілетін қабылдау және тарелкаға салынған тамақты қалайда тауысуға итермелеуден алшақ болу;
- Оңтайлы дамуға қажетті сәйкес қоректік микроэлементтерді тұтынуды қамтамасыз ету.



### Балалар мен жасөспірімдер үшін:

- Мектепке кетер алдында салауатты таңғы ас беру;
- Мектеп буфеттерінде салауатты тағам беру (тұтас дәндер, көкөністер, жемістер);
- Жемістер мен көкөністер тұтынуға септестік ету;
- Тәтті салқындататын сусындарды тұтынуды шектеу;

Отбасы аясында түскі ас/кешкі астарды ұйымдастыру; Салауатты тағам таңдау үшін ақпарат пен машықтармен қамтамасыз ету.



# Мектеп ролі



- Оқушылар денсаулыққа оң әсері бар жағдайға ие болып, салауатты мінез-құлық, дағдыларды таңдауына, ақпараттану көмегімен шешімдер қабылдауына қажетті білім, сенім, ұстаным мен машықтар алуы үшін санитарлық ағартуды қамтамасыз ету;
  - Мектептегі азық-түлік бағдарламалары шеңберінде салауатты тағамға қол жетімділікті кеңейту шарасын қамтамасыз ету (мысалы, таңғы астар, түскі астар және/немесе төмен бағалы бірәсарлар);
  - Мектептерде берілетін тағам өнімдерінің тамақтанудың минималдық стандарттарына сәйкес келуін қамтамасыз ету;
- Оқушылардың қажеттіліктерін, қызығушылықтары мен қабілеттерін мейлінше ескере отырып күнделікті алуан түрлі дене шынықтыру сабақтарын ұсыну;
- Қоғамдық іс-шаралар ұсыну: жарыс сипатты емес мектеп бағдарламалары мен мектептік спорт сабақтары (мысалы, сабақ арасындағы үзілістердегі белсенді сабақтар);
- Оқушылар мен қауымдастықтар үшін дене белсенділігін ұштауға арналған орындар мен құрал-жабдықтарға қол жетімділігін қамтамасыз ету.

## *Мүше-мемлекеттер ролі*



Қоғамдық денсаулық сақтау саласындағы, тамақтану мен дене белсенділігі бойынша ұлттық институттар арнайы білім беріп, жағдайдың дамуына мониторинг жасап, іс-шараларды үйлестіре алады, халықаралық деңгейдегі бірлескен еңбек етуге қатысып, шешім қабылдайтын тұлғаларға кеңес береді.





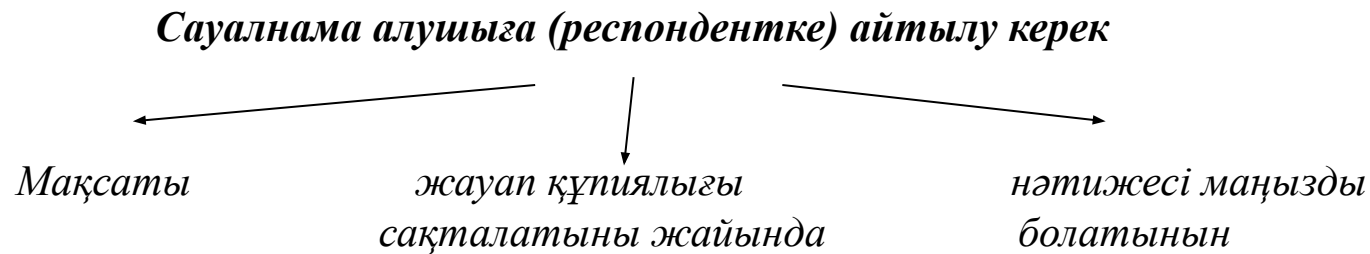
## СЕМІЗДІКТІ АНЫҚТАУДА ЖӘНЕ АЛДЫН АЛУДАҒЫ МЕЙІРБИКЕНІҢ РӨЛІ

- өз емделушілерінің салмағын өлшеу, артық дене салмағында тексеруге және дәрігер консультациясына жолдау;
- дене салмағын динамикада бақылау, ұсыныстарды дәрігердің дұрыс орындауы;
- емделушілерге тұрақты қолдау көрсету және жетісті салмақ тастауға көмектесу;
- тамақтануды өзгертіп, физикалық жүктемелер көмегімен біртіндеп, дене салмағын төмендетуді қолдау;
- салмақты төмендеткеннен соң, салауатты тамақтанудың маңызы зор;
- семіздік туралы тұрғындар арасында түсінік жұмыстарын жүргізу, салауатты өмір салты бойынша нұсқаулар.
- Семіздікке шалдыққан пациенттерге күтім ерекшеліктері тек семіздікке қана емес, сондай-ақ оларда жиі кездесетін қосымша дерттермен анықталады.



## Сауалнама

– пікір сұрау өткізу үшін іріктелген респонденттерге бірқатар сұрақтар қойып, олардан жауап алатын пікір сұрау парағы



*Сауалнаманы жауап берушінің табысы туралы және оның жеке басына қатысты сұрақтардан бастауға болмайды*

### *Стандартталу типі бойынша*

#### *Ашық түрі*

Зерттеу мақсаты айқын болған кезде қолданылады, алайда сұрақтарға жауап ашық түрде қалады.

#### *Жабық түрі*

Бірыңғайландырылған әдіспен алынған жауаптарды рәсімдеу мен айқындау және жасырын себептерді (мотивтерді) табу мүмкіншіліктеріне қол жеткізеді

## Пікір сұрау

### Анонимді

респондент өзінің аты-жөні және басқа да деректемелері құпия болуын қалайды

### Құпиялы

өзі туралы тек зерттеушінің ғана білуін сұрайды.

## Құрылымы бойынша

### Кіріспе

респонденттің пікір сұрауға қатысуын өтініп, оның мақсаты көрсетіліп, респонденттің жауаптарының қандай пайда әкелетіндігі туралы айтылады.

### Негізгі бөлім

зерттеу мақсаттарын айқындайтын сұрақтар қойылады

### Деректеме

респонденттердің жасы, жынысы, отбасылық жағдайы сияқты сұрақтар қойылады.

### *жауап беру уақыты бойынша:*

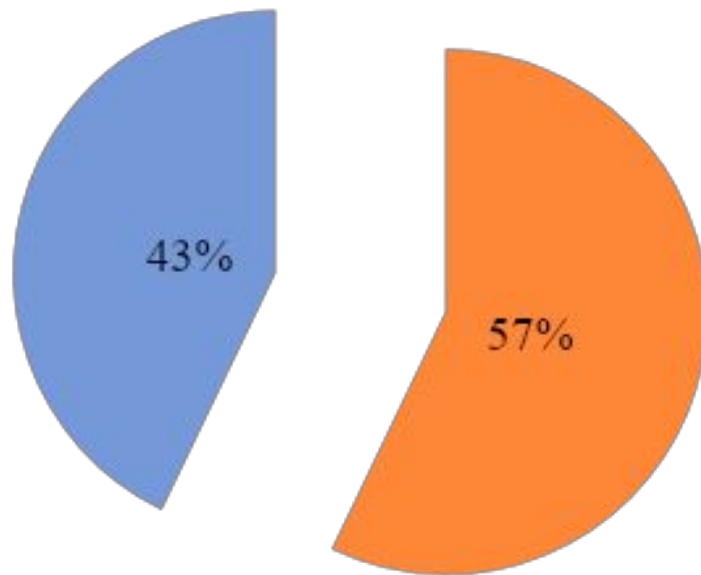
- далада – 3 минуттан кем болмауы, үйде сыйақысыз – 5 минуттан көп емес, үйде сыйақымен – 15 минуттан көп емес болуы керек.

- **Анализдеу**
- **Сауалнама бойынша анализдеу**
- **Зерттеу объектісі:** « Қызылорда медицина жоғарғы колледжі » мекемесі
- **Зерттелуші саны :** 14
- **Мақсаты:** Жасөспірімдер мен балалар арасындағы кең тараған семіздіктің алдын-алу
- **Жынысы:** қыз бала – 8; ер бала – 6.



## Сауалнамаға қатысқан адамдар

■ Қыз бала ■ Ер бала



**Сауалнамаға қатысқан оқушылар саны: 14**

**Ер бала: 6**

**Қыз бала: 8**

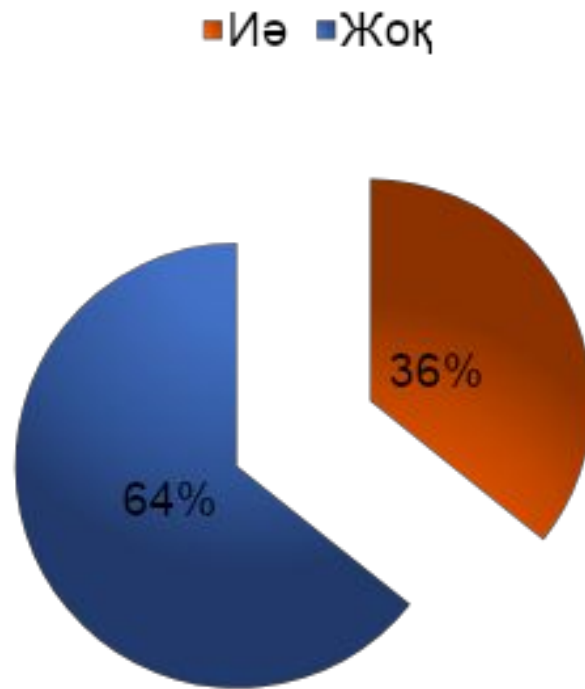
**Жас ерекшеліктері: 15 жас: 6**

16 жас: 6

17 жас: 2



## Сіз өз салмағыңызды бақылап отырасыз ба?

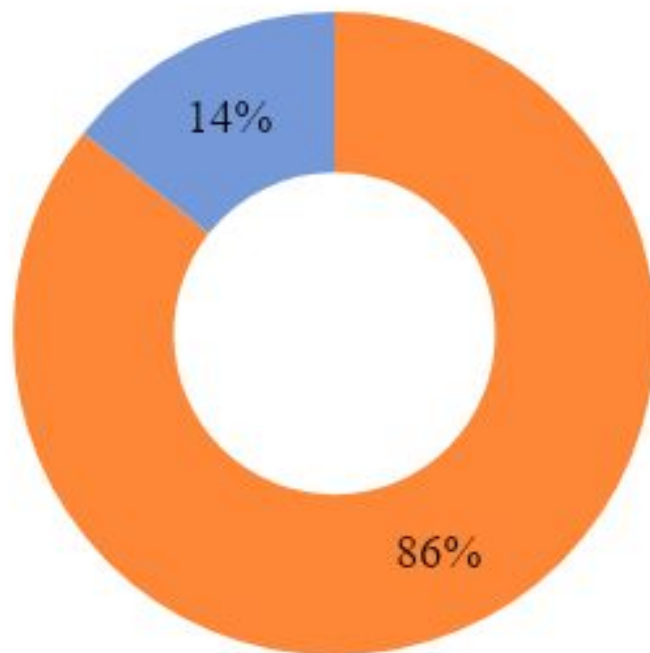


**Қорытынды:** 5 оқушы өз салмағын бақылауда ұстаса, 9 адам аса көңіл бөлмейтіндігін айтқан. Сауалнамаға қатысушыларға семіздіктің алдын- алу мақсатында салмақты бақылап отырудың маңыздылығын түсіндіру .



## Сіздің дене белсенділігіңіз ( сіз көп қозғалыс жасайсыз ба ) қалыпты ма?

■ Иә ■ Жоқ

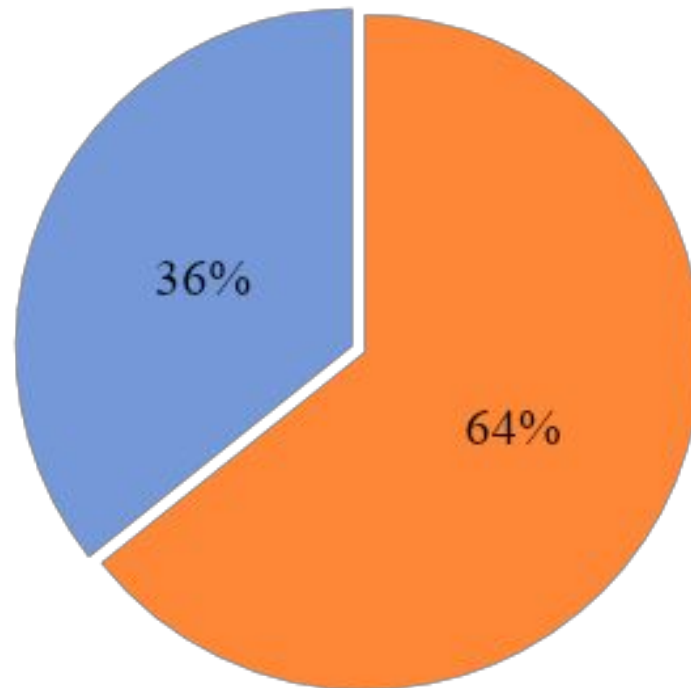


**Қорытынды:** Сауалнамаға қатысушылардың 86 % дене белсенділігінің қалыпты екенін, 14 % аз қимылдайтындығын айтқан. Семіздікке себепкер бірден- бір себеп ол- аз қимылдау, сол жөнінде түсіндіру жұмысын жүргізу.



## Спортпен шұғылданасыз ба?

■ иә ■ жоқ



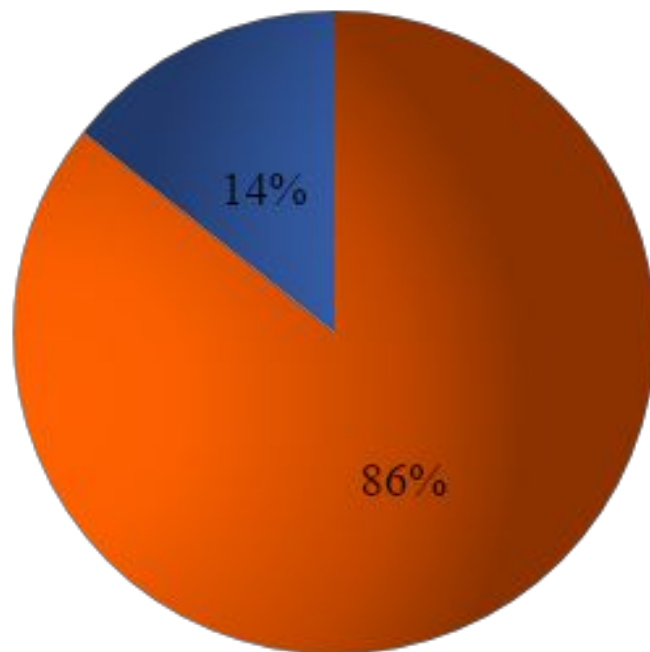
**Қорытынды:** Сауалнамаға қатысушылардың 9-ы спортпен шұғылданамын, 5-і спортпен шұғылданбаймын деп жауап жазған. Сауалнамаға қатысушыларға семіздіктің алдын алудың ең тиімді тәсілі- спортпен шұғылдану екенін насихаттау.





## Сіз дұрыс тамақтанбау семіздік ауруына шалдықтыратынынан хабардарсыз ба?

■ Иә ■ Жоқ



**Қорытынды:** «Сіз дұрыс тамақтанбау семіздік ауруына шалдықтыратынынан хабардарсыз ба?» деген сұраққа:

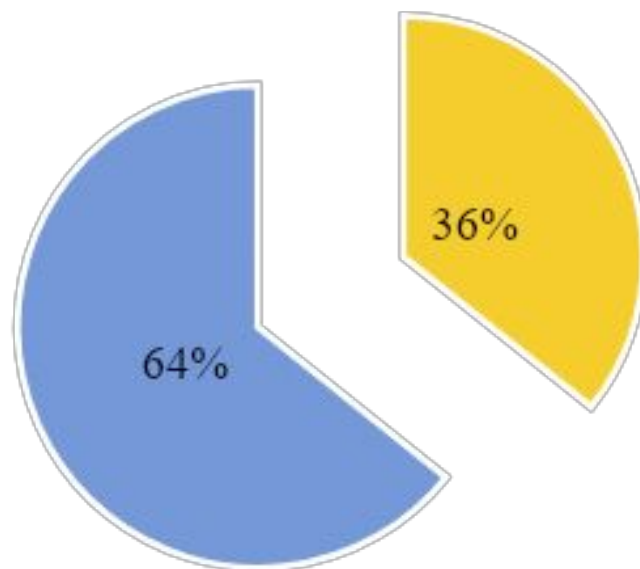
Иә: 12

Жоқ: 2 деп жауап жазған.



## Сіз өз тамақтануыңызды қандай деңгейде қалыпты деп есептейсіз?

■ толық деңгейде ■ жартылай деңгейде ■ мүлде дұрыс тамақтанбаймын



**Қорытынды:** «Сіз өз тамақтануыңызды қандай деңгейде қалыпты деп есептейсіз?»

деген сұраққа сауалнамаға қатысушылар:

толық деңгейде: 5

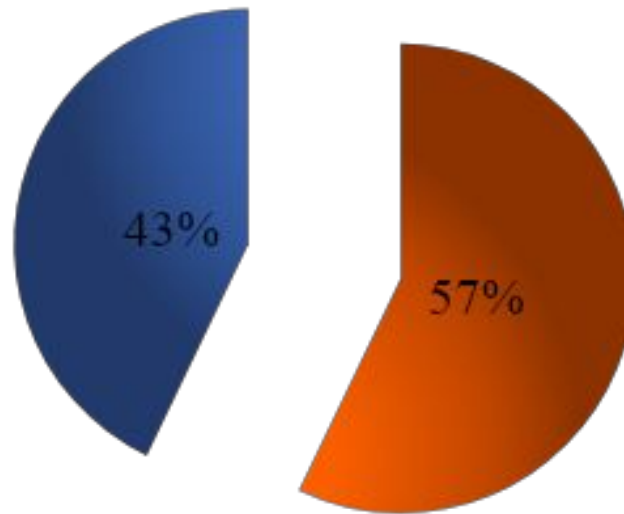
жартылай деңгейде: 9

мүлде дұрыс тамақтанбаймын: 0 жауап берген. Сауалнамаға қатысушыларға тамақтану – өмір сүру сапасының жақсаруының бір кепілі екенін ұғындыру.



## Чипсы және гамбургерді, фаст-фуд өнімдерін жиі жейсіз бе?

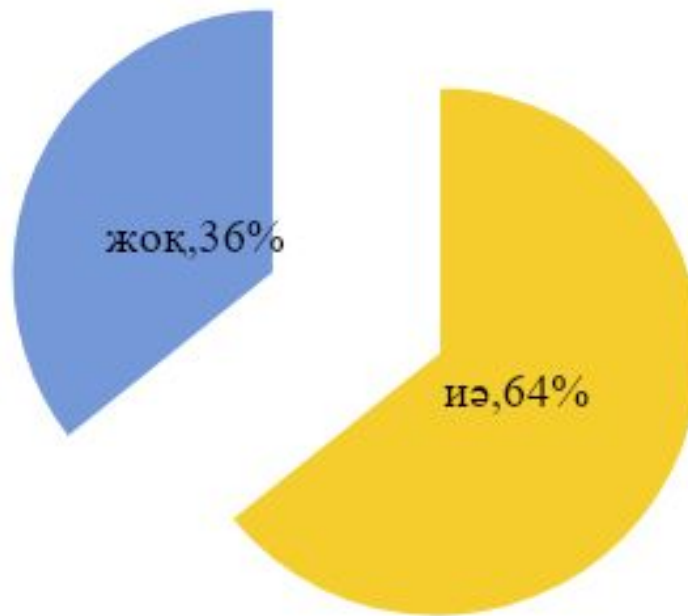
■ иә ■ жоқ



**Қорытынды:** Сауалнамаға қатысушылардың 57 % чипсы және гамбургерді, фаст-фуд өнімдерін жиі жеймін, 43 % жемеймін деп жауап жазған. Семіздіктің дамуының қазіргі уақыттағы қауіп факторларының бірі- жеңіл дайындалатын тағамдар, фаст-фуд өнімдері, чипсы, газдалған сусын екенін түсіндіру.



## Әке- шешеніңбен жақын туыстарыңыздың арасында толық адамдар бар ма?



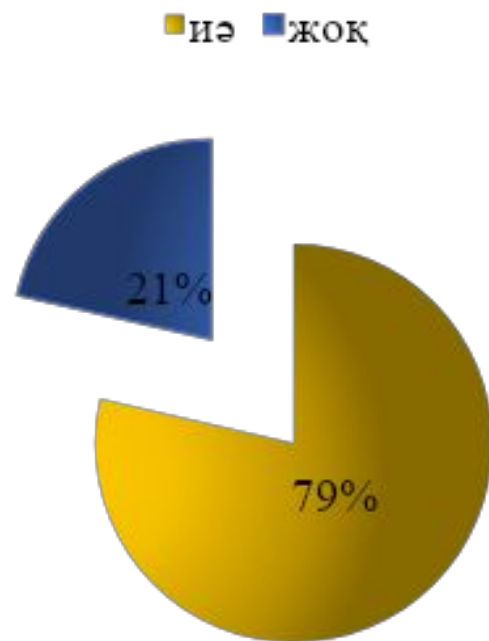
«Әке- шешеніңбен жақын туыстарыңыздың арасында толық адамдар бар ма?» деген сұраққа:

Иә: 9

Жоқ: 5 жауап берген.



**Сіз семіздік салдарынан туындайтын аурулар ( қант диабеті, жүрек – қан тамырлар аурулары, қатерлі ісік, панкреатит, холецистит және т.б ) туралы білесіз бе?**



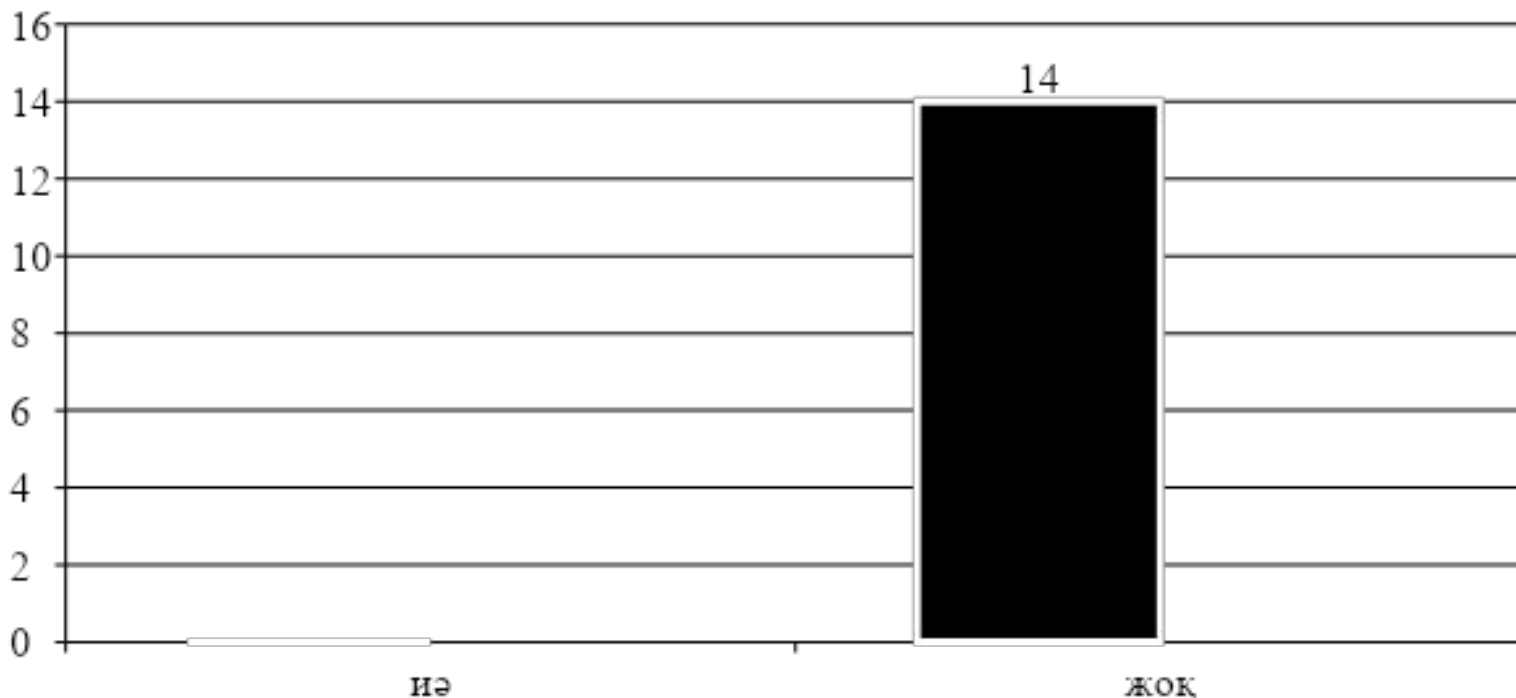
**Қорытынды:** Семіздік салдарынан туындайтын аурулар жөнінде сауалнамаға қатысушылардың 79 % білсе, 21 % білмеймін деп жауап жазған. Семіздік салдарынан туындайтын аурулар жөнінде түсіндерме жұмыс жүргізу.



## Қант диабеті, қалқанша без, жүрек – қантамыр, бауыр ауруларымен дәрігерде есепте тұрасыз ба?

- Қант диабеті, қалқанша без, жүрек – қантамыр, бауыр ауруларымен дәрігерде есепте тұрасыз ба?

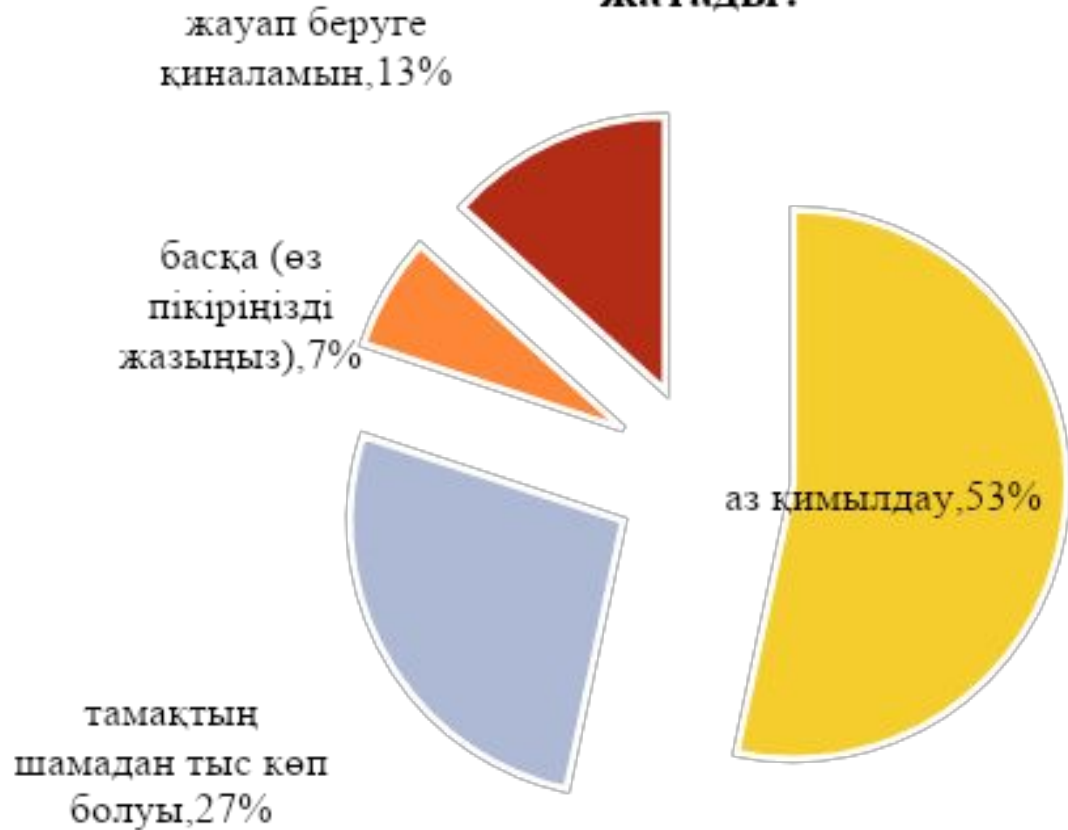
■ Столбец1



**Қорытынды:** «Қант диабеті, қалқанша без, жүрек – қантамыр, бауыр ауруларымен дәрігерде есепте тұрасыз ба?» деген сұраққа қатысушылардың барлығы дерлік «жоқ» деп жауап берген.



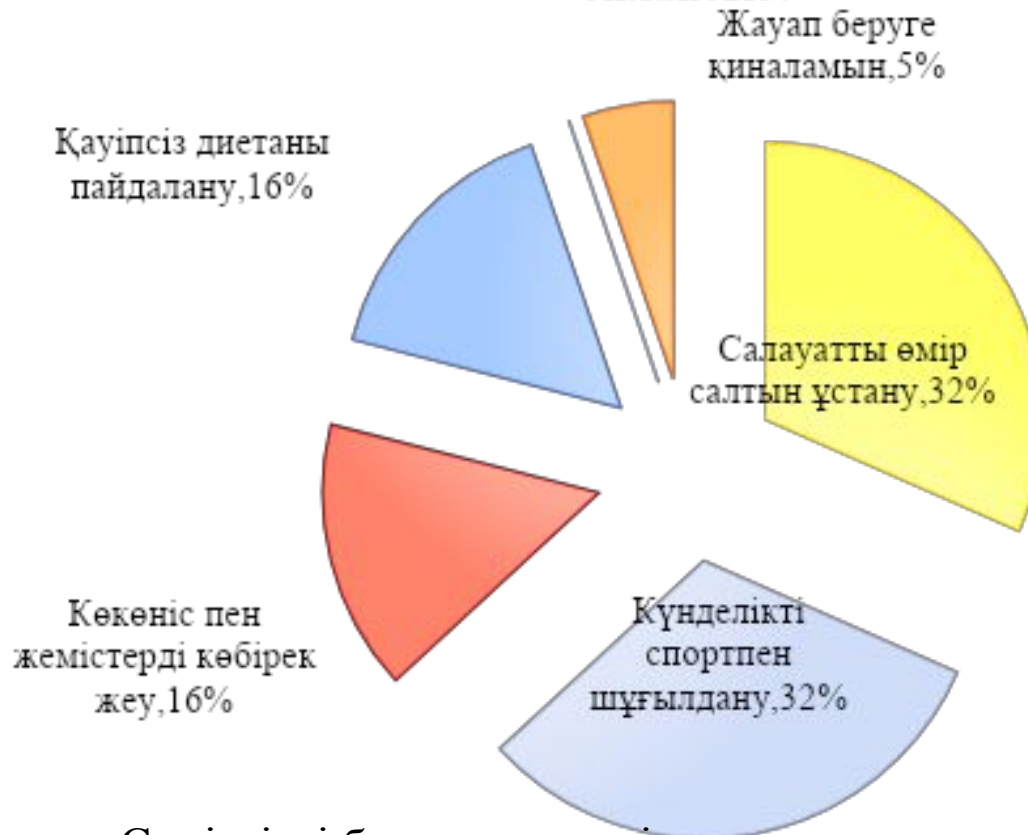
## Сіздің пікіріңізше, семірудің себеп салдарына не жатады?



**Қорытынды:** Сауалнамаға қатысушылардың семірудің себеп салдарын 53% аз қимылдаудан, 27% тамақтың шамадан тыс көп болуы, 7% басқа себептерден деп білсе, 13% жауап беруге қиналамын деп жауап берген. Сауалнамаға қатысушылардың сауаттылығын көтеру мақсатында семіздіктің алдын алу ұстанымдары бойынша түсіндіру жұмыстарын жүргізу.

## Семіздікті болдырмау үшін қандай ұстанымдарды қажет деп

ойлайсыз?



**Қорытынды:** Семіздікті болдырмау үшін қажет ұстанымдарға сауалнамаға қатысушылардың:

Салауатты өмір салтын ұстану : 6

Күнделікті спортпен шұғылдану: 6

Көкөніс пен жемістерді көбірек жеу: 3

Қауіпсіз диетаны пайдалану: 3

Басқа : 0

Жауап беруге қиналамын: 1 жауап берген. Сауалнамаға қатысушыларға семіздіктің алдын алу ұстанымдары жөнінде кеңестер беру, салауатты өмір салтын насихаттау.



## □ Қорытынды

Салмақты бақылауда ұстап, күнделікті дене жаттығуларын жасауға кеңес беру. Семіздіктің алдын – алу мақсатында ұтымды тамақтанудың ережесін және дәрігерге тексеріліп қаралуын түсіндіру. Ұтымды тамақтанбау, күнделікті жаттығуларды жасамау, аз қозғалыс семіздікке әкеп соқтыруын айту. Фаст – фудтық және чипсы ұтымды тамақтану емес екендігі жайлы әңгімелесу жүргізу. Уақытылы тамақтану, салауатты өмір салтын ұстану, спортпен шұғылдану, көкөніс пен жемістерді жеу, қауіпсіз диетаны пайдалану семіздіктің алдын – алу болып табылатынын үйрету.

Қорытындылай келе, “Семіздік сырқат па, әлде...” сұрағына жауап беретін болсақ, семіздік- бұл медициналық мәселе. Қазіргі таңда бүкіл әлемдегі семіздік проблемаларын шешу бойынша жалпы ұсыныстар тамақтану, физикалық белсенділік және денсаулық бойынша Дүниежүзілік Денсаулық сақтау Ұйымының жаһандық стратегиясында белгіленген. Тағам өнімдерін өндірумен, жарнамалаумен және таратумен айналысатын мемлекеттік және жеке секторлар, оның ішінде барлық жеке тұлғалар мен мекемелер өз саясатын қайта қарастырулары қажет. Бұл еркін түрде де, заң құжаттарына сәйкес тұрғыда да семіздіктің алдын алуға бағытталуы керек. Кәсіби ұйымдар семіздіктің алдын алуға және емдеуге, онымен байланысты ауруларға емдеу- сауықтыру бағытындағы шараларды қолдау үшін ықпал етулері тиіс. Тұтынушылармен жұмыс істейтін ұйымдар семіздік проблемасы бойынша халықты сапалы ақпараттандыру бойынша күштерін жұмылдырулары қажет. Осы ұсыныстарды бірігіп ұсынатын болсақ, біз семіздік проблемасының өсуін тоқтатып қоймай, сонымен қатар жалпы семіздік эпидемиясын қадағалай алатын боламыз.

Болашақ елдің – жас ұрпақтары, дұрыс тағам – негіздердің негізі, әрқашан сен жүрегіңмен және тәніңмен сау бол!

# Ақпарат көзі:

## 1. Колледж ішілік база

Ә. Нұрмахамбетұлы « патофизиология» Алматы, 2011- 133-136 бет

## 2. Жергілікті база

## 3. Ұлттық базалар

•

[https://vk.com/away.php?to=http%3A%2F%2Fwww.inform.kz%2Fkz%2Fbalalar-men-zhasospirimder-arasynda-semizdik-kobeyude-shamil-tazhibaev\\_a2274322](https://vk.com/away.php?to=http%3A%2F%2Fwww.inform.kz%2Fkz%2Fbalalar-men-zhasospirimder-arasynda-semizdik-kobeyude-shamil-tazhibaev_a2274322)

- <http://www.zdrav.kz/sites/default/files/Модуль2-Ожир-..>
- <http://kazmedic.kz/archives/161> -KazMedic.kz сайты
- <https://diseases.medelement.com/disease/view/MTMxODI%253D/fDB8>
- [med-kz.ucoz.com](http://med-kz.ucoz.com)
- <http://www.zdrav.kz/sites/default/files/%D0%9C% D0%BE %D0%B4%D1%83% D0%BB%D1%8C2-%D0%9E%D0%B6%D0%B8%D1%80-%D0%9A%D0%B0%D0%B7. pdf>
- [http://med-kz.ucoz.com/news/sergelde\\_ge\\_t\\_sken\\_semizder/2013-09-17-258](http://med-kz.ucoz.com/news/sergelde_ge_t_sken_semizder/2013-09-17-258)

## 4. Халықаралық база



Еліміздегі 14 жасқа дейінгі әрбір бесінші бала артық салмақ жинаса, 11% семіздік ауруына шалдыққан. Шетел киноларынан көп көретін семіздердің қатары Қазақстанда да көбеюі – семіздіктің эпидемияға айналып бара жатқанының белгісі. Осы сергелдеңге түскен семіздерге арылудың жолын, сонымен қатар өскелең ұрпақ үшін аурудың алдын алу мақсатында халықтың сауаттылығын көтеру үшін жаңадан шаралар ойлап табу. Соның қарапайым бір тәсілі - бұқаралық ақпарат құралдары арқылы арнайы телебағдарлама жүргізу деп ойлаймын. Сол оймен

**“ Семіздік сергелдеңге салмасын десек...”**  
телебағдарламасын ұсынамын.



**“ СЕМІЗДІК СЕРГЕЛДЕНГЕ  
САЛМАСЫН ДЕСЕК...”  
ТЕЛЕБАҒДАРЛАМАСЫ**



## **Бағдарламаның мақсаты:**

- Артық салмақ пен семіздік туралы жалпы түсінік беру, оның жасөспірім мен балалар үшін тигізетін зияндылығын, келешек өмірінде семіздік салдарынан дамитын аурулар жайлы түсінік беру. Әлеуметтік сипатқа ие болып, жаһандық мәселелердің біріне айналған семіздіктің залалын жан- жақты меңгерту.
- Салауатты тамақтану ұстанымдарының қадағалануына ерекше мән бере отырып, артық дене салмағы мен семіздіктің алдын алудың негізгі ұстанымдары туралы айтып түсіндіру
- Күнделікті шынықтыру жаттығуларымен айналысуға ынталандыру, салауатты өмір салтын насихаттау.
- Оқушыларға фаст- фуд өнімнің зияндылығын ұғындыру, оларды өз салмақтарын уақытылы бақылап отыруға дағдылау.



## БАҒДАРЛАМАНЫҢ МІНДЕТІ:

- Тыңдаушыларды салауатты тамақтану негіздерімен таныстыру;
- Салауатты тамақтану ұстанымдары арқылы қалайша артық дене салмағы мен семіздік дамуының алдын алу жайында түсінік беру;
- Артық дене салмағы мен семіздікті бағалауда қолданылатын ДДҰ критерийлерімен таныстыру;
- Ересек және балалық шақта артық дене салмағы мен семіздіктің дамуының негізгі факторларымен таныстыру;
- Артық дене салмағы мен семіздіктің денсаулық пен адам өмірі үшін қандай салдары бар екендігін түсіндіру;
- Артық дене салмағы мен семіздіктің алдын алудың негізгі ұстанымдарымен таныстыру.



**Кеш қонақтары:** мектеп психологы, жастар денсаулық орталығының психологы,эндокринолог- терапевт- дәрігер, аймақтық дәрігер.

**Көрнекілік құралдар;** видеоролик “сергелдеңге түсірген семіздік және алдын- алу”

*“Семіздік сергелдеңге салмасын десең...” телебағдарламасында талқыланатын сұрақтар:*

1. Семіздік туралы ақпарат
2. Семіздіктің әлеуметтік сипатқа ие болуы
3. Семіздікке әкелетін қауіп факторлары қандай?
4. Семіздіктің адам ағзасына зияны қандай?
5. Семіздікті анықтау критерийлері
6. Семіздіктің алдын – алу шаралары



- ▣ **Семіздік** – бұл организмде майдың шамадан артық жинақталуымен сипатталатын, денсаулықтың бұзылысына апаратын жағдай.





# СЕМІЗДІКТІҢ ӘЛЕУМЕТТІК СИПАТҚА ИЕ БОЛУЫ

Қазіргі таңда артық салмақ мәселесі бүкіл әлемдегі күрделі іске айналып отыр. Дүние жүзінде семіздік пен артық салмақ қосқан адамдардың саны 2 миллиардқа жетті. ДДСҰ-ның деректері бойынша, 2008 жылы әлем бойынша 1,4 миллиард адам артық салмақпен тіркелген. 1970-жылдармен салыстырғанда балалар мен жасөспірімдер арасындағы семіздік 10 есеге артқан. 2011 жылы 5 жасқа дейінгі 40 миллион балада артық салмақ анықталған. ДДСҰ-ның болжамы бойынша, 2016 жылға қарай әлем бойынша 2,3 миллиард адамда артық салмақ болса, 700 миллион тұрғын семіздік дертіне шалдығуы мүмкін. Қазақстанда 4 миллионнан астам адам семіздікке шалдыққан.

ҚазАқпарат мәліметтері бойынша, балалар мен жасөспірімдер арасында семіздікке шалдығу Еуропа елдеріне қарағанда бізде бүгінде 10 есеге өскен. Қазіргі уақытта 5 жасқа дейінгі балалардың 11,4% артық дене салмағына мен семіздікке шалдыққан.

Артық салмақ өмір сүру ұзақтығын шамамен 7 жылға қысқартатыны дәлелденген. Ертеде арықтық өлім-жітімнің басты себебі ретінде айтылса, қазіргі кезде артық салмақ ажалға апаратын басты себептердің бірі болып отыр.



# Семіздікке әкелетін қауіп факторлары қандай?

## Семіздік дамуының қауіп факторлары

дұрыс тамақтанбау  
(шамадан тыс тамақ  
қабылдау, негізгі  
тағам көлемін кешкі  
сағаттарда қабылдау)



Тұқымқуалаушылық  
ата-анасы арықтау  
болса, баласында 14%  
жағдайда; ал анасы мен  
әкесі де артық салмақты  
болғанда - 80%  
жағдайда

физикалық  
жүктеменің  
азаяуы.

- Күйзелістерге бейімділік.
- Ұйқы қанбау.
- Психотропты дәрі-дәрмектер.



## Балаларда семіздік даму қаупінің қосымша факторлары

Ананың жүктілік кезінде үйлесімсіз немесе жеткіліксіз тамақтануы;

Ана сүтімен қоректендіруді 6 айлық жасқа дейін жеткізбеу;

Балаларды «ересек» тамақтануға ерте көшіру;

Тәуліктік рационда көкөністер мен жемістердің жеткіліксіз мөлшері болуы;

Қанттарды тұтынудың жоғары болуы;

Теледидар бағдарламаларын көріп отырып тамақтану;

Телебағдарламалар, телефильмдер, мультфильмдерді, т.б. ұзақ уақыт бойы көру.

# СЕМІЗДІКТІҢ АДАМ АҒЗАСЫНА ЗИЯНЫ ҚАНДАЙ?

## Семіздікке шалдыққан адамдарда:

- Жүрек-қан тамырлары аурулары (қан қысымының жоғарылауы, атеросклероз, жүректің ишемиялық ауруы, стенокардия, инфаркт және инсульт),
- Түрлі ісіктер (жатыр мойнының, аналық бездің, сүт безі, тоқ ішек, тік ішек, бүйрек, бауыр, өт қабығының қатерлі обыры),
- Қант диабеті,
- Остеопороз, артрит,
- Өт және несеп жолдарында тас түзілуі,
- Жүктілік және босану кезіндегі асқынулар,
- Бала өрбіту қызметінің бұзылуы,
- Тыныс алу мүшелерінің созылмалы ауруларының даму мүмкіндігі жоғары болады



# СЕМІЗДІКТІ АНЫҚТАУ КРИТЕРИЙЛЕРІ



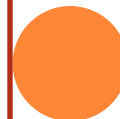
Дене салмағының индексі (ДСИ)

$$\text{ИМТ} = \frac{\text{масса тела (кг)}}{\text{рост (м}^2\text{)}} \left( \text{кг/м}^2 \right)$$

Мықын мен сан сәйкестігін өлшеу



Семіздікті анықтағаннан соң науқасты терапевтке, көрсетімдер бойынша – невропатологқа және эндокринологқа жіберіледі..



# СЕМІЗДІКТІҢ АЛДЫН – АЛУ ШАРАЛАРЫ



Мемлекеттік деңгей



Жеке деңгей



## мемлекеттік деңгейде



- Салауатты өмір салтының әлеуметтік жарнамасы;
- Спорттық құрал-жабдық құрылымдарын дамыту және халықтың кең ауқымына қол жетімділік жағдайын қамтамасыз ету;
- Қалалық инфрақұрылымды дамытуда халықтың дене белсенділігін қолдауды ескеру (жаяу жүргіншілердің, велосипедшілердің, т.б. жолдарын салу);
- Көкөністер мен жемістерге салықты азайту;
- Жоғары калориялы өнімдерге салықты арттыру;
- Өнімдерге құрамы, майлар мөлшері, калориялығы көрсетілуімен міндетті таңбалауды енгізу;
- «салауатты емес» тағам өнімдерін жарнамалауды шектеу немесе тиым салу;
- Мектептерде және мектепке дейінгі балалар мекемелерінде дене шынықтыру сабақтары аясын кеңіту;
  - Білім беру мекемелерінде балалар мен жасөспірімдердің тамақтану рационын оңтайландыру;
  - Оңтайлы тамақтану және дене белсенділігі бойынша ұлттық ұсыныстарды жасау.





## жеке деңгейі

- Нольдік энергетикалық балансқа қол жеткізу; майларды тұтынуды шектеу; көкөністерді, жемістерді, дәнді дақыл өнімдерін тұтынуды арттыру; қанттарды тұтынуды шектеу;
- Дене белсенділігін, кемінде, күніне 30 минутқа дейін арттыру.
- Семіздіктің алдын алудың жеке деңгейін ұйымдастыру үшін әңгіме жүргізу, көрнекі насихат құралдары жарамды.
- Сонымен қатар, семіздіктің алдын алуда ата-ананың, мектептің, мүше мемлекеттердің атқаратын рөлі ерекше.

## АТА-АНАЛАР РӨЛІ





## Үйде салауатты тамақтануды қамтамасыз етуге арналған ұсыныстар



### Емшек жасындағы және жас сәбилер үшін:

- 4-6 айлық жасқа дейін тек ана сүтімен қоректендіруді жүргізу;
- Құрғақ балалар қоспасымен қоректендіруде қанттар мен крахмал қоспауға тырысу;
- Баланың энергия тұтынуды реттеу қабілетін қабылдау және тарелкаға салынған тамақты қалайда тауысуға итермелеуден алшақ болу;
- Оңтайлы дамуға қажетті сәйкес қоректік микроэлементтерді тұтынуды қамтамасыз ету.



### Балалар мен жасөспірімдер үшін:

- Мектепке кетер алдында салауатты таңғы ас беру;
- Мектеп буфеттерінде салауатты тағам беру (тұтас дәндер, көкөністер, жемістер);
- Жемістер мен көкөністер тұтынуға септестік ету;
- Тәтті салқындататын сусындарды тұтынуды шектеу;

Отбасы аясында түскі ас/кешкі астарды ұйымдастыру; Салауатты тағам таңдау үшін ақпарат пен машықтармен қамтамасыз ету.

# Мектеп ролі



- Оқушылар денсаулыққа оң әсері бар жағдайға ие болып, салауатты мінез-құлық, дағдыларды таңдауына, ақпараттану көмегімен шешімдер қабылдауына қажетті білім, сенім, ұстаным мен машықтар алуы үшін санитарлық ағартуды қамтамасыз ету;
  - Мектептегі азық-түлік бағдарламалары шеңберінде салауатты тағамға қол жетімділікті кеңейту шарасын қамтамасыз ету (мысалы, таңғы астар, түскі астар және/немесе төмен бағалы бірәсарлар);
  - Мектептерде берілетін тағам өнімдерінің тамақтанудың минималдық стандарттарына сәйкес келуін қамтамасыз ету;
- Оқушылардың қажеттіліктерін, қызығушылықтары мен қабілеттерін мейлінше ескере отырып күнделікті алуан түрлі дене шынықтыру сабақтарын ұсыну;
- Қоғамдық іс-шаралар ұсыну: жарыс сипатты емес мектеп бағдарламалары мен мектептік спорт сабақтары (мысалы, сабақ арасындағы үзілістердегі белсенді сабақтар);
- Оқушылар мен қауымдастықтар үшін дене белсенділігін ұштауға арналған орындар мен құрал-жабдықтарға қол жетімділігін қамтамасыз ету.

## *Мүше-мемлекеттер ролі*



Қоғамдық денсаулық сақтау саласындағы, тамақтану мен дене белсенділігі бойынша ұлттық институттар арнайы білім беріп, жағдайдың дамуына мониторинг жасап, іс-шараларды үйлестіре алады, халықаралық деңгейдегі бірлескен еңбек етуге қатысып, шешім қабылдайтын тұлғаларға кеңес береді.



## Дерек пен дәйек:

- Артық салмақ өмір сүру ұзақтығын шамамен 7 жылға қысқартатыны дәлелденген.
- Ертеде арықтық өлім-жітімнің басты себебі ретінде айтылса, қазіргі кезде артық салмақ ажалға апаратын басты себептердің бірі болып отыр.
- Артық салмақ пен семіздіктің кесірінен жылына 2,8 миллион адам қайтыс болады екен.
- ДДСҰ-ның деректері бойынша, 2008 жылы әлем бойынша 1,4 миллиард адам артық салмақпен тіркелген.
- 1970-жылдармен салыстырғанда балалар мен жасөспірімдер арасындағы семіздік 10 есеге артқан. 2011 жылы 5 жасқа дейінгі 40 миллион балада артық салмақ анықталған.
- ДДСҰ-ның болжамы бойынша, 2015 жылға қарай әлем бойынша 2,3 миллиард адамда артық салмақ болса, 700 миллион тұрғын семіздік дертіне шалдығуы мүмкін.

## □ • Біле жүріңіз!!!

- ✓ Артық салмақ пен семіздікті анықтаудың көрсеткіші – дене салмағының индексі (ДСИ) болып табылады. ДСИ-ді анықтаудың формуласы мынандай:  $ДСИ = \frac{\text{дене салмағы}}{\text{бойы}^2}$  (кг/см<sup>2</sup>)  
Нәтижесінде ДСИ 25-тен жоғары болғанда – артық салмақ, 30-дан асса, семіздік болып есептеледі.

