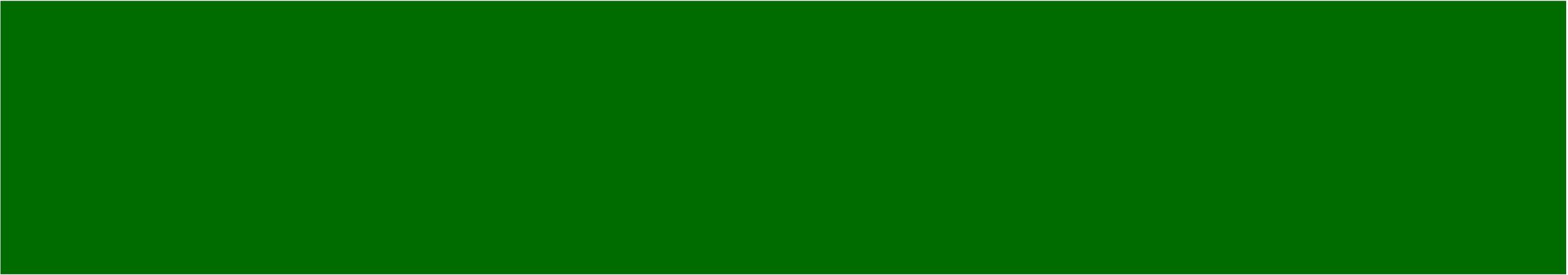




основан в 1930 г.

С традициями милосердия
в век инноваций





Министерство здравоохранения Свердловской области
Государственное бюджетное профессиональное
образовательное учреждение
«Свердловский областной медицинский колледж»

ПРОБЛЕМА ОЖИРЕНИЯ НАСЕЛЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Исполнители:
Группа -Л
Специальность «Лабораторная
диагностика»
Руководитель:
Юркова Ольга Алексеевна,
Преподаватель ГБПОУ «СОМК»

Екатеринбург, 2017

Актуальность и практическая значимость

Актуальность: одной из самых серьезных современных проблем является ожирение. Уже давно наблюдается рост числа людей, имеющих лишнюю массу тела.

В 2015-м ожирение было у 24% россиян старше 15 лет (примерно у 35 млн) против 11% в 2002 году. Согласно подсчетам ВОЗ, избыточный вес сегодня наблюдается у 58% взрослых граждан РФ (с учетом случаев ожирения).

Практическая значимость: результаты проведенного исследования могут предоставлять интерес как для студентов медицинских специальностей, так и для любого человека, интересующегося данной проблемой.

Объект и предмет исследования

Объект исследования: проблема ожирения.

Предмет исследования: анализ вторичных и первичных источников по проблеме ожирения у населения РФ.



Цель исследования: подготовка информационно-профилактических материалов на основе анализа вторичных и первичных источников по проблеме ожирения у населения.

Задачи исследования:

- 1) изучить ресурсы, предоставленные для исследования;
- 2) определить актуальность и пользу информации;
- 3) провести анализ группы лиц и определить степень проблемы;
- 4) обобщить полученные данные, выявить причины и последствия ожирения;
- 5) сформулировать пути решения проблемы и рассказать о них на публичном выступлении.

Методы исследования

анкетирование, эксперимент и наблюдение; анализ статистических данных, литературных источников и ресурсов сети Интернет.



Понятие ожирения

Ожирение — отложение жира, увеличение массы тела за счёт жировой ткани. Жировая ткань может откладываться как в местах физиологических отложений, так и в области молочных желёз, бёдер, живота.



Причины возникновения ожирения

СОВРЕМЕННЫЕ ФАКТОРЫ, ВЕДУЩИЕ К ОЖИРЕНИЮ:



ЧАСТЫЕ
СТРЕССЫ



ХРОНИЧЕСКОЕ
ПЕРЕУТОМЛЕНИЕ



СИДЯЧИЙ ОБРАЗ
ЖИЗНИ



НИЗКАЯ
ФИЗИЧЕСКАЯ
АКТИВНОСТЬ



ФАСТ-ФУД

Последствия ожирения

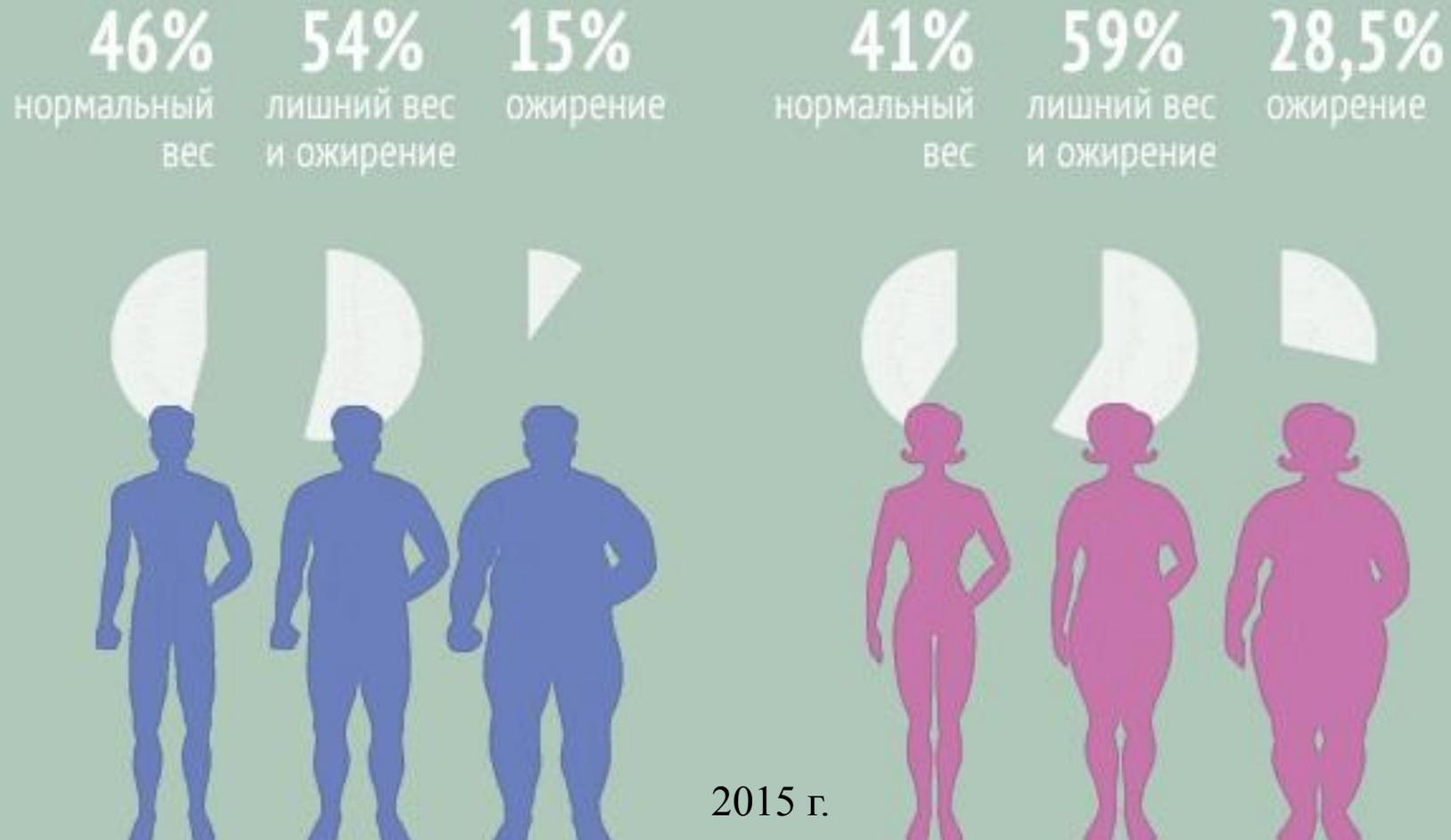
Ожирение увеличивает риск возникновения различных заболеваний:

- 1) болезни сердечно-сосудистой системы;
- 2) атеросклероз;
- 3) сахарный диабет;
- 4) нарушения функции дыхания;
- 5) заболевания эндокринной системы.

Характеристика исследования

Статистика

Согласно статистике, в России



Выводы

1. Ожирение является заболеванием, которое увеличивает риск преждевременной смерти;
2. Из анализа статистических данных можно увидеть, что с каждым годом число людей, страдающих ожирением, растет;
3. К ожирению приводит потребление продуктов с высоким содержанием жирности, мучные и кондитерские изделия, фастфуд;
4. Установлена связь избыточного веса тела с ранним развитием атеросклероза, гипертонической болезни и других сердечнососудистых нарушений.

Рекомендации

- 1) потребление малокалорийной, но значительной по объему пищи;
- 2) ограничение в рационе быстрорастворимых и быстро-всасывающихся углеводов;
- 3) растительные жиры должны составлять 50 % от общего количества потребляемых жиров;
- 4) ограничить продукты, богатые холестерином;
- 5) питание должно быть дробным (5-6-разовым);
- 6) ограничение потребления соли (до 5 г) и жидкости (до 1–1,5 л) в сутки;
- 7) не принимать большое количество пищи после 18 часов;
- 8) периодически применять лечебное голодание (1–3 раза в месяц);
- 9) употреблять витаминно-минеральные добавки;
- 10) больше двигаться.

Интернет - ресурсы

1. Диета при ожирении [Электронный ресурс] // Вес долой Диета Дюкана – Режим доступа: <http://vesdoloi.ru/dieta-pri-ozhirenii>. – (Дата обращения: 19.10.17).
2. Ожирение [Электронный ресурс] // Sportwiki – Режим доступа: <http://sportwiki.to/Ожирение>. – (Дата обращения: 19.10.17).
3. Актуальность проблемы ожирения [Электронный ресурс] // Эффективные методы похудения – Режим доступа: <http://weight-loss.su/excessweight/Relevanceofaproblemofobesity/>. – (Дата обращения: 19.10.17).
4. Рекомендаций по питанию при ожирений [Электронный ресурс] // Диетология – основы диетологий – Режим доступа: <https://medic.studio/osnovyi-dietologii/rekomendatsii-pitaniyu-pri-35996.html>. – (Дата обращения: 19.10.17).
5. Карта ожирения [Электронный ресурс] // Примечания – Режим доступа: https://primechaniya.ru/home/news/oktyabr2016/karta_zhira/. – (Дата обращения: 19.10.17).
6. Ожирение [Электронный ресурс] // ИнфоПластика: Портал о пластической хирургии и косметологии – Режим доступа: <http://infoplastika.ru/problemu/ozhirenie/>. – (Дата обращения: 19.10.17).



Министерство здравоохранения Свердловской области
Государственное бюджетное профессиональное
образовательное учреждение
«Свердловский областной медицинский колледж»

ПРОБЛЕМА ОЖИРЕНИЯ НАСЕЛЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Исполнители:
Группа -Л
Специальность «Лабораторная
диагностика»
Руководитель:
Юркова Ольга Алексеевна,
Преподаватель ГБПОУ «СОМК»

Екатеринбург, 2017