

ОЖИРЕНИЕ

Ожирение — это хроническое, рецидивирующее заболевание, характеризующееся избыточным накоплением жировой ткани в организме.



Классификация ожирения

Согласно классификации ожирения по индексу массы тела различают следующие типы массы тела:

Дефицит массы тела - при этом индекс массы тела меньше 18,5, а риск сопутствующих патологий минимален.

Нормальная масса тела, когда индекс массы тела находится в диапазоне 18,5 - 25,0

Предожирение - индекс массы тела варьирует в промежутке 25,0 - 30,0. В этом случае у исследуемых повышается риск сопутствующих заболеваний.

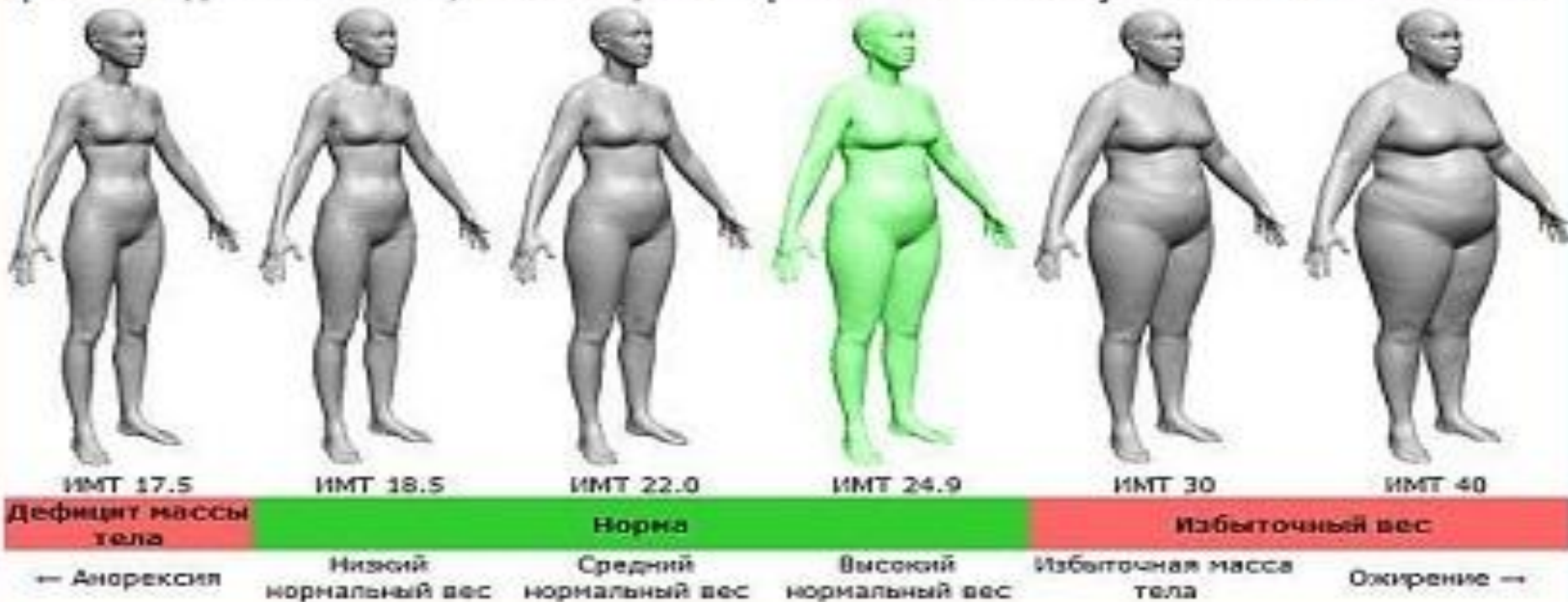
Ожирение 1 степени - индекс массы тела равен 30,0 - 35,0

Ожирение 2 степени - показатели индекса массы тела располагаются в диапазоне 35,0 - 40,0

Ожирение 3 степени диагностируют в случаях, когда индекс массы тела равен или превышает 40,0

Классификация ожирения

Цветом выделен человек, комплекции которого Вы соответствуете в большей степени.



Симптомы ожирения

Увеличение массы тела из-за отложения жира в различных областях тела: на бедрах, животе, груди.

Одышка при физической нагрузке, снижение работоспособности.

Снижение самооценки, недовольство своим внешним видом, трудности в общении с другими людьми.

Повышение артериального (кровяного) давления.

Сжимающая, давящая боль в сердце (стенокардия).

Снижение полового влечения.

Запоры.

Боли в суставах.

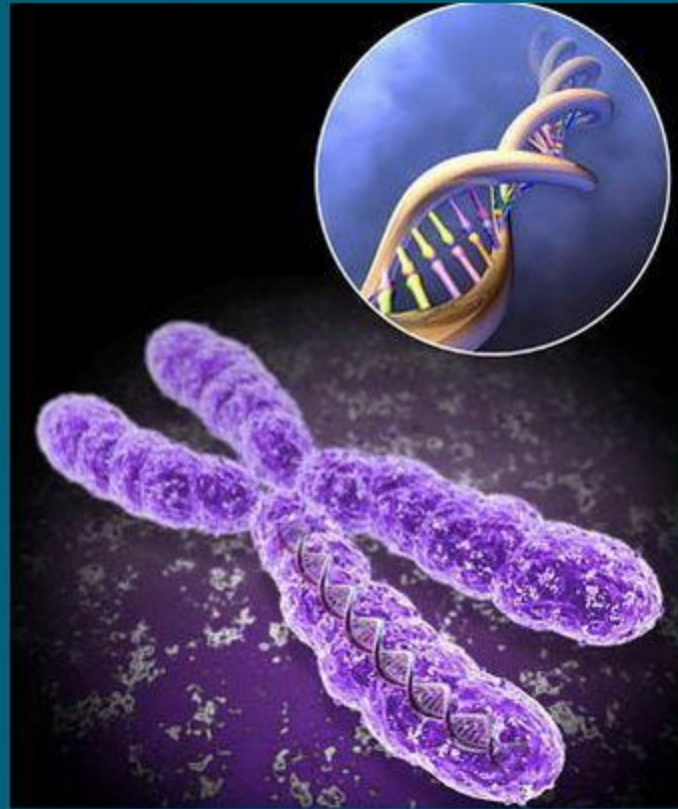
При длительном течении возможно развитие сахарного диабета второго типа с соответствующими симптомами:

жажда;

учащенное мочеиспускание;

увеличение уровня глюкозы в крови.

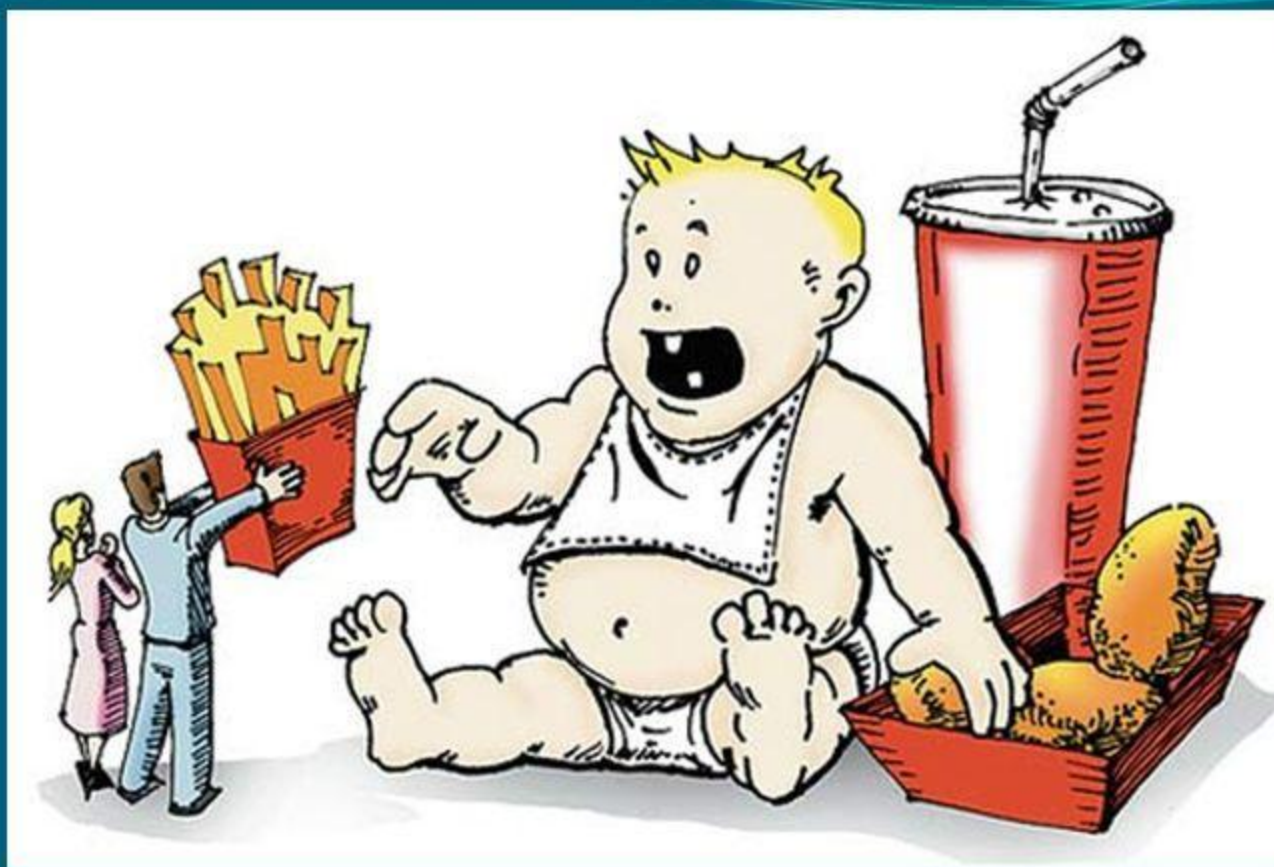
Причины возникновения ожирения



Генетическая
предрасположенность



Переедание



Избыточная калорийность
пищи



Нарушение режима питания



Недостаток двигательной
активности

Осложнения при ожирении

Кроме психологических проблем практически все пациенты с ожирением страдают одним или целым рядом синдромов или заболеваний, обусловленных избыточным весом: ИБС, сахарным диабетом 2 типа, артериальной гипертонией, инсультом, стенокардией, сердечной недостаточностью, желчнокаменной болезнью, циррозом печени, синдромом сонных апноэ, хронической изжогой, артритом, артрозом, остеохондрозом, синдромом поликистозных яичников, снижением фертильности, либидо, нарушением менструальной функции и т. д.

При ожирении возрастает вероятность возникновения рака груди, яичников и матки у женщин, рака простаты у мужчин, рака толстой кишки. Также повышен риск внезапной смерти на фоне имеющихся осложнений. Смертность мужчин в возрасте от 15 до 69 лет, имеющих фактическую массу тела, превышающую идеальную на 20%, на треть больше, чем у мужчин с нормальным весом.

Диагностика ожирения

Диагноз ожирения ставится на основании общего осмотра и определения ИМТ. При значениях ИМТ от 30 до 35 диагностируется первая степень ожирения, от 35 до 40 - вторая степень, от 40 до 50 ожирения - третья степень, более 50 - четвертая степень (сверхожирение). С целью дифференциальной диагностики различных форм ожирения может быть назначен малый дексаметазоновый тест и рентгенологическое исследование черепа и позвоночника. Кроме того, пациентам с ожирением необходим контроль уровня глюкозы крови, особенно если у них есть жалобы на жажду и сухость во рту. По показаниям проводят тест толерантности к глюкозе.

Лечение ожирения

1. не медикаментозное лечение;
2. медикаментозное лечение ожирения;
3. хирургическое лечение;

Не медикаментозное лечение включает в себя: режим дня, правильное питание, физические нагрузки.

Медикаментозное лечение включает 2 направления:

- препараты, регулирующие уровни гормонов. Такие лекарства сами по себе будут способствовать некоторому снижению веса;
- препараты, направленные конкретно на ожирение. Их применяют в случае, если другими способами не получается снижать вес.

Хирургическое лечение

Для лечения ожирения применяются такие операции:

1. Установка внутрижелудочного баллона. Это уменьшает емкость желудка.
2. Установка регулируемого кольца желудка. Так суживается просвет части желудка.
3. Вертикальная гастропластика. Суть – та же, что и в предыдущем случае.
4. Желудочное шунтирование. В этом случае происходит сужение просвета желудка и уменьшение всасывания жиров и полезных веществ.
5. Тонкокишечное и билиопанкреатическое шунтирование. Они применяются редко из-за осложнений. Суть их заключается в уменьшении всасывания питательных веществ.



Профилактика ожирения

Как любую проблему, ожирение легче предупредить, чем лечить развившуюся болезнь. Если проблема избыточного веса вызвана не заболеваниями или генетической расположенностью, то профилактические меры максимально просты. Соблюдение нескольких правил позволит быть не только стройным, но и здоровым. Для предотвращения ожирения и набора избыточного веса нужно: употреблять здоровую пищу и следить за ее калорийностью; вести активный образ жизни (при сидячей работе ходить в спортзал, регулярно гулять на свежем воздухе, делать перерывы в рабочем графике на разминку); придерживаться постоянно режима дня, высыпаться, чтобы не спровоцировать нарушения работы эндокринных желез.



Спасибо за внимание

Выполнили студенты группы 2 СД:

Иванова Н., Васильева О.,

Лытаева Т., Михайлова Ю.