



ИӨЖ

ТАҚЫРЫБЫ: Семіздік, және оның алдын алу шаралары



АЛМАТЫ 2018ж.

Орындаған: Тасилова Н.А.
Қабылдаған: Хасенова Г.Х.
Факультет: Стоматология
Топ: 12-602-01
Курс: 6

ЖОСПАР

- ▶ Кіріспе
- ▶ Негізгі бөлім
 - а) семіздік туралы мәлімет
 - б) семіздіктің дамуы
 - в) семіздіктің түрлері
 - г) алдын алу шаралары
- ▶ Қорытынды
- ▶ Қолданылған әдебиеттер



Кіріспе

- ▶ Қазіргі уақытта дүние жүзі бойынша артық салмақ қосқан адамдардың саны 2 миллиардқа жетті. Қазақстанда 4 миллионнан астам адам семіздікке шалдыққан. Бұл елімізде тұратын халықтың санын ескергенде, үлкен көрсеткіш болып табылады.
- ▶ Жалпы семіздік ауруы БДДСҰ мәліметтері бойынша экономикалық дамыған елдерде 30% тұрғындар 20% салмақ қосады. Әсіресе балалық шақтағы семіздік мәселесін шешу қиын. Семіздік атеросклероз, гипертониялық ауру, қант диабеті сияқты аурулардың қауіптілік факторы болып сана лады. Мұндай аурулар өте ерте жасында қайтыс болады. Әр түрлі елдерде өткен эпидемиологиялық зерттеулердің нәтижелері, семіздікті маңызды медико- әлеуметтік проблема екендігін көрсеткен



СЕМІЗДІК

- ▶ Семіздік - бұл организмде майдың шамадан артық жинақталуымен сипатталатын, денсаулықтың бұзылысына апаратын жағдай. Бұл жағдай ауру алды немесе ауру ретінде саналады. Семіздік энергияның оң балансымен байланысты. Семіздік кезінде II типті қант диабетінің, жүрек-қантамыр ауруларының, онкологиялық аурулардың даму қаупі жоғарылайды.

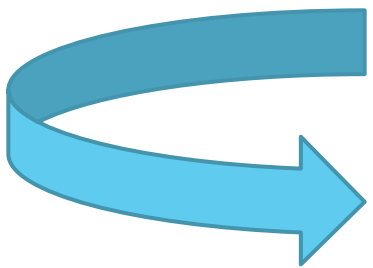


Дәрігерлер семірудің келесі себептерін анықтаған:

- ▶ 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



- ▶ **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** (гармональды және т.б дәрілерді қабылдағанда тамаққа тәбеттің артуы)
 - ▶ Семіздіктің алдын алу шараларын жүргізіп, ауруды дер кезінде анықтап емдемесе, адамның денсаулығы мен өміріне қауіп төнеді.



№26 КЛИНИКАЛЫҚ ПРОТОКОЛ

Семіздік туралы клиникалық протокол 2017жылдың 18тамызда қабылданған.

▶ Этиологиясы және патогенезі бойынша :



Біріншілік 95%(алиментарно-конституциональді немесе экзогенді-конституциональді:

гиноидты(төменгі тип)

*андроидты(жоғарғы тип абдоминальды,вицеральды)



Екіншілік 5 %(симптоматикалық):

церебральді

Эндокринді



Ағымы бойынша

стабильді

резидуальді

СЕМІЗДІКТІҢ ТҮРЛЕРІ



- ▶ **Даму себебіне байланысты семіздік екіге бөлінеді** :экзогенно-конституционды және эндогенді.
- ▶ **Экзогенно-конституционды** түрі адамның дұрыс тамақтанбауына және аз қозғалуы байланысты дамып, тұқым қуалайды.
- ▶ **Эндогенді** түрі ағзада белгілі бір аурудың себебінен дамиды(бүйрек, бауыр, жүрек-қантaмыр жүйесінің аурулары және қант диабеті)

Семіздіктің түрлері

1. Біріншілік 80%
(Алиментарлы-экзогенді)
2. Екіншілік – эндокриндік, церебральды аурулар



Жалпы семіздік типтері

- Симметриялы – жалпы (универсал)
- Жоғарғы – бет, желке, мойын, иық белдеуі қамтылады.
- Ортаңғы – іш алжапқыш тәрізді қамтылады
- Томенгі – бөксе мен жіліншік



ҚЫЗЫҚТЫ ФАКТ

- ▶ Ғалымдардың айтуынша, адамның миындағы гипотала-мус деген без семіздікке тікелей қатысты. Ол жоғарғы ми жүйесінің жұмысын бағыттап тұрады. Сонымен қатар, бездің жұмысына серотонин, дофамин және «бақыт гармондары» деп аталатын эндофин тәрізді заттардың да қатысы зор. Дәмді тағам жемей-ақ оны көргенде-гі қуану адамның миындағы рақаттану орталықтарының жұмысын жоғарыдағы заттар қамтамасыз етіп отырады. Әр адамдағы осы бездің жұмысы семіздерде ерекше белсенді. Содан олар тойғанын білмейді, үнемі тамақ ішкісі келіп тұрады. Қазір арзан әрі калориясы көп нан-жарма, кондитер өнімдері көп. Оны үнемі қолдану семіртіп жібереді.

СЕМІЗДІКТІҢ ДӘРЕЖЕЛЕРІ

- ▶ Семірудің бірінші кезеңі дене салмағы үнемі өсіп тұратын үдемелі, және екіншісі артық салмақ болса да, ары қарай үлкеймейтін тұрақты кезең. Ал дәрежесіне қарай
- ▶ I дәрежелі семіздік, дененің нақты салмағы идеал массадан 29%-ға дейін асады.
- ▶ II дәрежелі семіздікте дененің нақты салмағы идеал массадан 30-40%-ға дейін асады.
- ▶ III дәрежелі семіздікте дененің салмағы идеал массадан 50-99% пайызға дейін асады.
- ▶ IV дәрежелі семіздікте айырмашылық 100%-дан жоғары. Семіздік әрқашан ағзаның жұмысын тежейді. Солардың ішінде жүрек жұмысы ауырлайды, қан айналымы бұзылады, демікпе пайда болып, адам тез шаршайды, инфекциялардан қорғанысы әлсірейді

Жалпы семіздік дәрежелері

- 1-дәрежелі - масса 20-29%-ға,**
- 2-дәрежелі - масса 30-49%-ға,**
- 3-дәрежелі - 50-99%-ға,**
- 4-дәрежелі - масса 100%-дан астам артады.**



ДСИ

- ▶ Дүние жүзілік денсаулық сақтау ұйымы (ДДҰ) артық дене салмағымен семіздікті бағалауда қарапайым сандық критерий - дене салмағы индексі (ДСИ), Кетле индексін тиімді санайды. Семіздіктің жіктелуі мен бірқатар созылмалы жұқпалы емес аурулардың даму болжамды қаупін бағалауда ДСИ - кеңінен қолданылатын көрсеткіш. ДСИ эпидемиологиялық зерттеулермен қатар жеке қауіпті бағалау үшін қолданылуы мүмкін.



ДСИ 25кг/м² шамасынан асатын болса, дене салмағы артық саналады.



ДСИ 30 кг/м² шамасына тең немесе артық болса, семіздікке сәйкес келеді.



ДСИ байланысты семіздіктің үш дәрежесі анықталады

- ▶ Дене массасының индексі - семіздік пен артық салмақты классификациялау үшін жиі қолданылатын, салмақтың бойға қатынасы. Индекс килограммен өлшенген дене салмағының метрмен өлшенген бойдың квадратына қатынасымен есептелінеді (кг/м²).



- ▶ **ДСИ** - артық дене салмағы мен семіздіктің болуын анықтау үшін ыңғайлы критерий Бірақ, ДСИ сіздің дене бітіміңіздің ерекшеліктерін ескермейді. Ал, халықаралық зерттеулер нәтижелері көрсеткендей, артық дене салмағы болуында май тіні, көбінесе, бел мен бөкседе жинақталады. Сәйкесінше, семіздіктің екі түрі бар:
 - ▶ • андрондтық (висцералдық, абдоминалдық, орталық) - көбінесе, май тінінің белде жинақталуы;
 - ▶ • гиноидтық (жалпы) - май тінінің, көбінесе, бөкседе жинақталуы

▶ ДДҰ деректеріне сай планетамызда артық дене салмағы бар, яғни, ДСИ >25 (ДСИ = дене салмағы, кг / бой, м²) құрайтын адам саны - 1,7 млрд. Бұл топтардағы адамдардың 250 миллионы созылмалы семіздік ауруы мен оған қосарлана жүретін кең таралған ауруларға шалдыққан. Әлемдегі мезгілінен бұрын болатын әр үшінші өлім-жітімнің семіздік пен адамның аз қимылдауынан туындайтын аурулармен байланысты екендігі анықталған. Қазіргі кезде әлемде семіздіктің таралуының қарқындылығы соншалық, ДДҰ сарапшыларының болжамына сай бұл сандар 2025 жылға таман екі еселенбек. Әр 10 жыл сайын артық дене салмағы мен семіздіктің таралуы 10% өсіп отырады

ҚР семіздіктің даму қаупі

- ▶ Семіздік - Қазақстан Республикасында да аса маңызды мәселелердің бірі. Мысалы, елімізде 90-жылдары халықтың 15 жастан асқан топтары арасында ДСИ >25 кг/м² шамасын құраған үлесі - 36,1%, оның ішінде, семіздікке шалдыққандар үлесі - 17,3% болған. Ал 1999 жылы Қазақстан Профилактикалық медицина академиясы өткізген Медициналық-демографиялық зерттеулер деректері бойынша бала өрбіту жасындағы әйелдер арасында (18-49 жас) ДСИ >25 кг/м² шамасын құраған үлесі - 32,5%, семіздікке шалдыққандар - 12,7% болған





ҚЫЗЫҚТЫ ФАКТ

- ▶ 2016ж 1,9миллиард(39%)артық салмақпен зардап шеккен ,650миллионы семіздікке шалдыққан (13%)
- ▶ США 70%
- ▶ ВЕЛИКОБРИТАНИЯ 51%
- ▶ ГЕРМАНИЯ 50%
- ▶ ИСПАНИЯ,Италия
- ▶ Франция

ҚЫЗЫҚТЫ ФАКТ

- ▶ Маңғыстау облысы-69,8%
- ▶ Ақмола-68,7%
- ▶ Павлодар-66,9%
- ▶ Солтүстік Қазақстан 62,7%
- ▶ Алматы-62,6%
- ▶ Ақтөбе-61,7%
- ▶ Атырау-58
- ▶ Қостанай -57
- ▶ Батыс Қазақстан 56,7
- ▶ Оңтүстік -56,2
- ▶ Қарағанды-52,6
- ▶ Астана-47,5
- ▶ Жамбыл облысы-39,1



- ▶ Орта Азия өңірі бойынша орташа көрсеткіш - 18,4 пайыз. Өзбекстанда артық салмағы бар адамдардың үлесі - 17,3 пайыз, Қырғызстанда - 17,2 пайыз, Түркіменстанда - 14,3 пайыз, Тәжікстанда - 9,9 пайыз. Семіздік дертіне шалдыққандар санының өсу тенденциясы Орталық Азияның барлық елдерінде байқалады.

ДИЕТОЛОГ КЕҢЕСІ

- ▶ ДИЕТОЛОГ КЕҢЕСІ «Семіздіктен арылудың тиімді жолы - дұрыс түзілген тамақ рационы. Артық тамақтанудың алдын алу үшін организмге қажетті заттектердің уақытылы әрі қажетті мөлшерде түсіп отыруын әрдайым қадағалау қажет. Ет өнімдерін үнемі тұтыну кейбір аурулардың даму қаупін арттырғанымен, сүт өнімдерінен, жұмыртқадан, құс пен балықтан әзірленген тағамдар ақуызға бай болып келеді. Сондай-ақ, жануарлар майларын мейлінше аз тұтыну қажет. Оларды артық тұтыну толығыға және қан тамырларының қабырғасында холестериннің жиналуына алып келеді.
- ▶ Ақпарат мына сайттан алынды: <http://www.kostanaytany.kz>

Керісінше, қанықпаған өсімдік, балық және жылқы майлары денсаулыққа қолайлы әсер етеді. Бұған қоса көмірсуларға бай азық-түліктер, яғни ұсақталмаған жармалар, көкөністер, жеміс-жидектер - ағзаны энергиямен қамтамасыз етудің ең дұрыс жолы. Ондай тағамдар дәрумендерге, минералдарға, тотығуға қарсы заттектерге бай болуымен қатар ішек жұмысын жақсартып, оны пайдалы микрофлорамен қоректендіреді. Қолдан келгенше, адамдардың қантты, ұннан жасалған тағамдарды, кондитерлік өнімдерді, қуырылған, ысталған, маринадталған, тұздалған өнімдерді, шұжықтарды, балқытылған ірімшіктер мен газдалған сусындарды аз мөлшерде тұтынғандары абзал. Қуаныш ЕСҚАБЫЛ



Семіздіктің алдын алу:

- ▶ 1. Салауатты өмір салтын ұстану;
- ▶ 2 Спортпен шұғылдану;
- ▶ 3. Көкөніс пен жемістерді көбірек жеу;
- ▶ 4. Артық салмақ қосқаныңызды байқаған сәттен бастап, спорт және қауіпсіз диетаның көмегімен арықтауға тырысу керек. Егер әсері болмаса, дәрігерге қаралаңыз.

- ▶ Семіздіктің алдын алу екі деңгейде жүргізіледі: мемлекеттік және жеке деңгейде.
- ▶ Алдын алудың мемлекеттік деңгейі келесі шаралардың жүзеге асырылуын қарастырады:
 - ▶ • 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.
- ▶ Семіздікті алдын алудың жеке деңгейі келесі шараларды қарастырады:
 - ▶ • 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

Семіздікті емдеу

- ▶ Семіздікті емдеу - кешенді амалдар нәтижесінде дене салмағын бақылап отырып төмендету. Бұл орайда сәйкес психологиялық және дәрігерлік қолдаусыз өткізілетін липоксация секілді операциялар косметологиялық қана әрекет етіп, емдік әсер бермейді. Дене салмағын жылдам төмендету организм үшін зиянды болуы мүмкін. Аптасына 0,5- 1 кг, айына 5 кг артық емес салмақ төмендету қажет. Дене салмағын қарқынды төмендету 6-12 ай бойы жүргізілуі қажет, одан кейін 6-12 ай бойы дене салмағын тұрақтандыру жүргізіледі. Қажет болған жағдайда осы айналым қайталанады. Дене салмағын 5-10 кг азайтқанның өзінде жүрек-қантамыр ауруларының даму қаупі төмендей бастайды

Дене салмағын азайтудың негізінде тамақтану рационы жатады. Төмен калориялық емдәм (энергияның теріс балансын қамтамасыз ететін немесе изокалориялық емдәм (энергияның нольдік балансын қамтамасыз ететін) таңдалады. Осымен қатар жеке адамның мүмкіндіктеріне сәйкес келетін дене жүктемелері тағайындалады. Бірақ, изокалориялық тамақтануда адам ағзасына тағам күйінде түсетін энергия келесі түрде жұмсалады:

- Негізгі алмасу - 60-70%;
- Дене жүктемелері -25-30%;
- термогенез- 10%.

Семіздік даму қаупін анықтауға арналған САУАЛНАМА

- ▶ 1. Сіздің тамақтануыңыз оңтайлы ма? - иә/ жоқ
- ▶ 2. Сіздің дене белсенділігіңіз оңтайлы ма? - иә/ жоқ
- ▶ 3. Сіздің ДСИ 25 кг/м² асады ма? - иә/ жоқ
- ▶ 4. Сіздің беліңіздің өлшемі 80 см (әйелдер үшін) және 94 см (ерлер үшін) асады ма? - иә/ жоқ
- ▶ 5. Теледидар алдында тамақтанасыз ба? - иә /жоқ
- ▶ 6. Теледидар алдында күіне 1 сағаттан артық уақыт өткізесіз бе? - иә/жоқ

- ▶ Егер Сіз «ИӘ» деп 2 немесе одан артық жауап берсеңіз, Сізде семіздік даму қаупі жоғары





ҚОРЫТЫНДЫ

- ▶ Семіздікпен ауыратынға көбінесе диета мен бірге - Жаяу серуендеу - Жүру - Таңартеңгі жаттығулар - Физикалық белсенділік қажет. Тамақты аса сәндеп береу болмайды, өйткені б тәбетті ашып, көп жегісі келетін сезім пайда болады. Сондай ақ тамақтану барысын асықпай ішуге үйрету қажет. Салауатты өмір сүру әр адамның өз қолында. Тәбетті тыя білген адам, артық салмақ мәселесімен қиналмайды. Тағам қабылдаудың ережелерін ұстана білген адам ешқандай мәлесе туындатпайды.



ҚОЛДАНЫЛҒАН ӘДЕБИЕТТЕР

- ▶ КЛИНИКАЛЫҚ ПРОТОКОЛ
- ▶ Т.Ш. ШАРМАНОВ, С.Т. АЛЛИЯРОВА (С.Ж.Асфендияроватындағы ҚазҰМУ, нутрициология кафедрасы)
- ▶ <http://www.kostanaytany.kz>
- ▶ Ақтөбе газеті «Семіздік эпидемияға айналып барады» мақаласынан үзінді
- ▶ <https://massaget.kz/layfstayl/Zdorove/420>
- ▶ Датхабаева Гаухар мақаласы «артық салмақ және семіздік»



НАЗАРЛАРЫҢЫЗГА ДАУМЕТ

