

---

# Ожирение как фактор развития сердечно-сосудистых заболеваний

Работу подготовила студентка 415  
группы лечебного факультета Сергеева  
Дарья Сергеевна

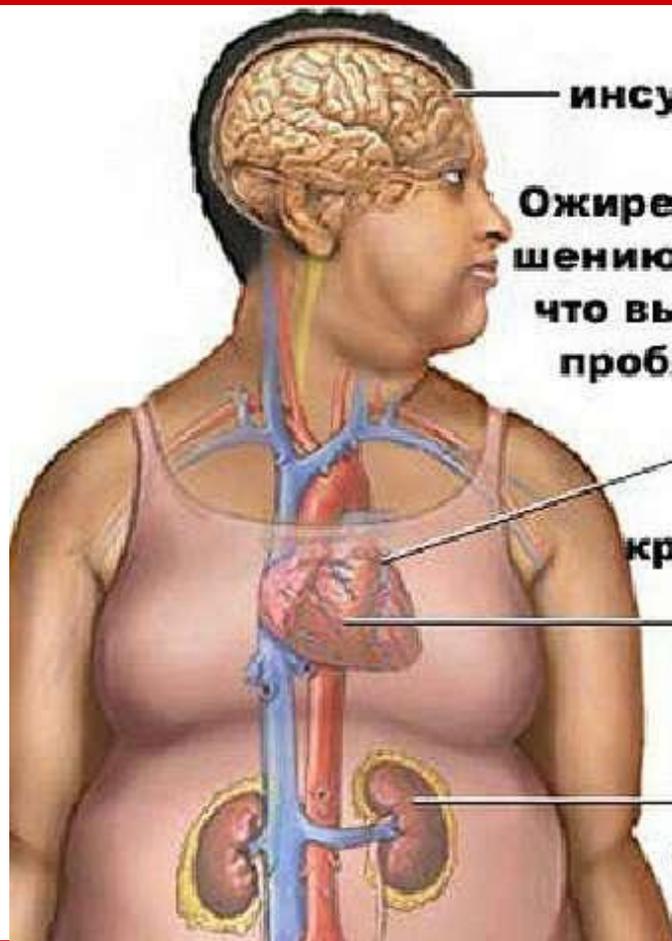
# Что такое сердечно-сосудистые заболевания?

---

Сердечно-сосудистые заболевания (ССЗ) являются основной причиной смертности во всём мире и в частности в России. Сердечно-сосудистая система при ожирении страдает раньше и чаще остальных, в 80% случаев. Всемирная организация здравоохранения рассматривает ожирение как эпидемию.

*!Ожирение является одним из факторов риска развития ишемической болезни сердца, которая может привести к инфаркту миокарда!*

---



**инсульт**

**Ожирение приводит к повышению кровяного давления, что вызывает дальнейшие проблемы со здоровьем**

**артеросклероз:  
повреждение  
кровеносных сосудов**

**сердечный приступ**

**нарушение  
функции почек**

# Что такое ожирение?

---

**Ожирение** – это чрезмерное увеличение количества жировой ткани в организме. Поражение сердца и сосудов связано с отложением жира в области сердечных мышц. Причиной ожирения является потребление большого количества калорий, чем требуется для ежедневной активности и жизни. Современный человек нарушает принципы сбалансированного рационального питания и подвержен многим «болезням обмена веществ»: ожирению, атеросклерозу, подагре, сахарному диабету, желчнокаменной и мочекаменной болезни и др.

---

# Последствия ожирения



# Как выявить ожирение?

---

Для активного выявления ожирения нужно знать:

- 1 - индекс массы тела (ИМТ).
- 2 - окружность талии в сантиметрах, как показатель, характеризующий наличие абдоминального типа ожирения (наиболее неблагоприятного).

## ***Как рассчитать индекс массы тела?***

Существуют разные формулы. Например, можно использовать простую формула для определения массы тела:

- для мужчин =  $\text{рост (см)} - 100$
  - для женщин =  $\text{рост (см)} - 105$
-

$$\text{ИМТ} = \frac{\text{вес(кг)}}{\text{рост(м)} \times \text{рост(м)}}$$



<b>ИМТ</b>	<b>Что показывает ИМТ</b>
<b>менее 16</b>	<b>Значительный дефицит массы тела</b>
<b>16 - 18,5</b>	<b>Недостаток массы тела</b>
<b>18,5 - 25</b>	<b>Норма веса</b>
<b>25 - 30</b>	<b>Излишек массы тела (лишний вес)</b>
<b>30 - 35</b>	<b>Начальная степень ожирения</b>
<b>35 - 40</b>	<b>Средняя степень ожирения</b>
<b>более 40</b>	<b>Ожирение высокой степени</b>

**Как вычислить свой индекс массы тела**

# Какие типы ожирения бывают?

---

Различают два типа ожирения:

- абдоминальное верхнее, или по мужскому типу («яблоко»). Абдоминальное ожирение особенно опасно для развития сердечно-сосудистых заболеваний.
  - нижнее, по женскому типу («груша»). Типичными осложнениями при данном типе ожирения являются дегенеративные изменения опорно-двигательного аппарата.
-

# Каковы факторы риска развития ожирения?

---

- генетические факторы;
  - малоподвижный образ жизни;
  - повышенное потребление легкоусваиваемых углеводов (употребление сладких газированных напитков; диета, богатая углеводами);
  - некоторые болезни, в частности эндокринные заболевания (гипотериоз);
  - нарушения пищевого поведения – психологическое нарушение, приводящее к расстройству приёма пищи;
  - подверженность стрессам.
-

# Принципы здорового питания

---

## 1. ЕДИМ ЧАСТО

Если у Вас избыток массы тела, ешьте не менее 4-х раз в день. Такое распределение пищи позволяет избежать чувства голода и переедания.

## 2. ПРОДУКТЫ БЕЗ ОГРАНИЧЕНИЯ

Нежирные сорта мяса (говядина, птица без кожи), морепродукты, рыба. Все овощи, кроме картофеля и кукурузы.





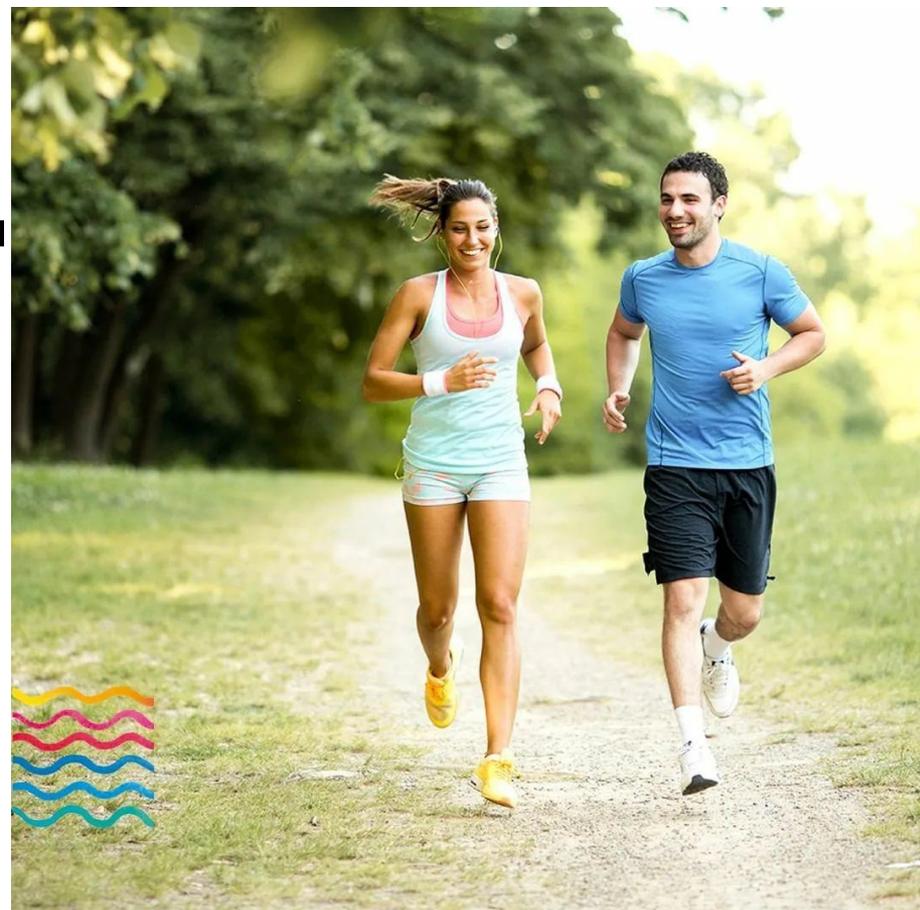
### 3. ИСКЛЮЧАЕМ

Мучные изделия из дрожжевого и слоёного теста, масло, сметану, молоко, кефир жирностью от 1% и выше; колбасы копчённые, сало, свинину, жёлтые сыры; бананы, виноград, семечки и орехи, соки и напитки с сахаром, алкоголь.

---

#### 4. ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

Для поддержания стабильной потери веса особо необходимо увеличение уровня физической активности. Регулярная физическая нагрузка также повышает чувствительность к инсулину, снижает уровень инсулина у людей, страдающих гиперинсулинемией и нормализует артериальное давление. Рекомендуется по 30 минут в день регулярной и умеренной физической активности (быстрая ходьба, плавание, езда на велосипеде, танцы). Это снижает риск развития диабета и сердечно-сосудистых заболеваний на 35-40%.



**БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!  
БЕРЕГИТЕ СЕБЯ!**

