

Организационная работа школы по профилактике ожирения

ГУ «РВФД» заместитель главного врача по медицинской части, врач —
диетолог О.Е. Половникова

Актуальность проблемы

- Ожирение как болезнь достигло масштабов настоящей эпидемии и оказывает существенное влияние на структуру заболеваемости в современном мире и среднюю продолжительность жизни человека.
- Ожирение (индекс массы тела более 30 кг/м^2) не только является фактором риска для целого ряда заболеваний и состояний, но и включено в Международную классификацию болезней ВОЗ десятого пересмотра (МКБ-10)
- Низкая осведомленность врачей первичного звена здравоохранения о факторах риска, их значимости, критериях установления, методах коррекции
- Обилие неконтролируемых «нетрадиционных» методов лечения

Эпидемия ожирения

1980 г. | **857 000 000 человек**

2013 г. | **2 100 000 000 человек**

В мире людей с ожирением и избыточным весом

- Показатели избыточной массы тела и ожирения за последние несколько десятилетий выросли (и продолжают расти) во многих странах.
- В 46 странах распространенность избыточного веса и ожирения среди взрослых превышает 50%, а в нескольких из них она достигает почти 70% от всего взрослого населения.
- В среднем (по приблизительной оценке) избыточная масса тела или ожирение наблюдаются у 57,4% взрослых обоих полов в возрасте 20 лет и старше.
- Каждый год вследствие избыточной массы тела и ожирения в 20 странах Западной Европы умирают около 320 000 человек.
- С 1980 г. распространенность ожирения и избыточной массы тела в некоторых частях Восточной Европы выросла более чем втрое

Организация школы здоровья для пациентов с избыточной массой тела

Об основах государственной политики в области здорового питания населения Российской Федерации на период до 2020 года

ПРАВИТЕЛЬСТВО РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

РАСПОРЯЖЕНИЕ

от 25 октября 2010 года N 1873-р

[Об основах государственной политики в области здорового питания населения Российской Федерации на период до 2020 года]

1. Утвердить прилагаемые [Основы государственной политики Российской Федерации в области здорового питания населения на период до 2020 года](#).

2. Минздравсоцразвития России с участием заинтересованных федеральных органов исполнительной власти в 3-месячный срок разработать и внести в Правительство Российской Федерации план мероприятий по реализации [Основ государственной политики Российской Федерации в области здорового питания населения на период до 2020 года](#).

3. Рекомендовать органам исполнительной власти субъектов Российской Федерации при формировании и осуществлении региональных программ социально-экономического развития учитывать положения [Основ государственной политики Российской Федерации в области здорового питания населения на период до 2020 года](#).

Председатель Правительства
Российской Федерации
В.Путин

- В современных условиях возрастает роль активного сотрудничества медицинских работников и пациентов в вопросах сохранения здоровья населения, обучения здоровому образу жизни, снижения риска неинфекционных заболеваний (НИЗ), улучшения качества и продолжительности жизни.
- Цель школы - сформировать у пациентов **здоровое пищевое поведение**, ориентированное на снижение негативного влияния на здоровье избыточной массы тела и ожирения, в основе которых лежат алиментарно-зависимые поведенческие ФР: несбалансированное питание, чрезмерное потребление поваренной соли, сахаров, жира, алкоголя и др.

Задачи школы

- Повышение информированности участников относительно необходимости и способов контроля за массой тела;
- Повышение их мотивации и приверженности к снижению массы тела;
- Создание психологически комфортной обстановки для снижения нервно-психического напряжения во время занятий;
- Формирование команды единомышленников;
- Воспитание и подготовка активных помощников, готовых в дальнейшем распространять полученные знания среди своих коллег и друзей.



Материально-техническое обеспечение

Занятия ведут специально подготовленные
инструктор (врач, медицинская сестра)



- Не менее 3 занятий по 40 минут
- Число участников не более 10-12
- Весы
- Сантиметровая лента
- Секундомер
- Демонстрационный, справочный, раздаточный материал
- Рецепты блюд

***Я ВИДЕЛ НЕСКОЛЬКИХ
ЧЕЛОВЕК, УМЕРШИХ ОТ
ГОЛОДА И СОТНИ ТЫСЯЧ -
ОТ ПЕРЕЕДАНИЯ.***

***Б. Франклин, американский
просветитель***



Программа занятий (пример)

- 1. избыточная масса тела как фактор риска сердечно-сосудистых заболеваний
- 2. Избыточная масса тела, ожирение. Лечение.
- 3. Метаболический синдром

- Важно не только дать информацию пациентам и объяснить некоторые их самостоятельные действия по покупке более здоровых продуктов и их приготовлению, но и дать возможность пациентам на занятии выяснить все интересующие их вопросы. В этой связи важно каждое занятие завершать обсуждением с активным участием самих пациентов. Желательно, чтобы пациенты поделились своим опытом (как положительным, так и негативным) в прежних попытках (если такие были) контролировать вес тела с помощью питания. Нужно провести анализ ошибок и барьеров, обязательно дать пациентам информацию о возможности и необходимости последующих посещений врача, в т.ч. и врача кабинета/отделения медицинской профилактики, центра здоровья для контроля и получения при необходимости дополнительной помощи, как врачебной, так и психологической.

Клод Моне «Завтрак на траве»

