

Школа здоровья «ожирение»

Подготовила: Устюжанинова А.С.

Группа: №32

Никакой другой болезнью люди не болеют так часто как ожирением ...

- По последним оценкам ВОЗ более миллиарда человек в мире имеют лишний вес. В экономически развитых странах почти 50% населения имеют избыточный вес. В России, в среднем 30% лиц трудоспособного возраста имеют ожирение и 25% - избыточную массу тела. Больше всего тучных людей в США. С каждым годом увеличивается число детей, страдающих ожирением. **ВОЗ рассматривает ожирение как глобальную эпидемию.**
- Взгляды человечества на тучность менялись с веками. В далеком прошлом способность накапливать жир была эволюционным преимуществом, позволявшим человеку выживать в периоды вынужденного голодания. Полные женщины служили символом плодородия и здоровья
- Однако с развитием общества и медицины постепенно менялось и отношение к полноте. Длительные наблюдения ученых, врачей практиков, да и самих пациентов за собственным самочувствием показали, что тучных людей словно преследует рок, посылая им многие хвори. Абсолютно точно доказана связь между ожирением и такими угрожающими жизни заболеваниями как сахарный диабет 2 типа, артериальная гипертензия, атеросклероз, некоторые виды злокачественных опухолей, нарушения репродуктивной функции, заболевания желудочно-кишечного тракта и опорно-двигательного аппарата.



FAST FOOD



Сейчас в России наибольший процент страдающих ожирением встречаются среди молодежи и детей. Это не трудно объяснить, если посмотреть, сколько заведений FAST FOOD появилось в наших городах за последние годы. Предаваясь моде, выгодно рекламируя эту еду и экономя время на традиционном приготовление пицци, не вольно подталкивают наших детей к усвоению тех привычек, которые для самих себя считаем недопустимыми. В отношении общества к детскому питанию нужно многое менять!!!!



Настало время пересмотреть взгляды на то, что мы едим

Если в зоопарке животные начинают вести себя неадекватно, зоологи проверяют, каким был их корм, потому что знают, что именно в этом заключаются условия выживания вида. Если же человек просыпается утром с невыносимой головной болью и неприятным запахом изо рта, весь покрытый сыпью и т.п. , не каждый врач спросит, как он питается. Если мы заправим свой любимый автомобиль дизельным топливом вместо положенной марки бензина – он просто не поедет. То есть получается, что животные и автомобили в 21 веке еще могут рассчитывать на внимательное к себе отношение, а человек такого внимания полностью лишён.



Тело-багаж



Если мы научимся правильно есть – мы научимся управлять жизнью.

Арнольд Глазгоу говорил:
«Тело – багаж, который несешь всю
жизнь.
Чем он тяжелее, тем короче
путешествие.»



Классификация ожирения

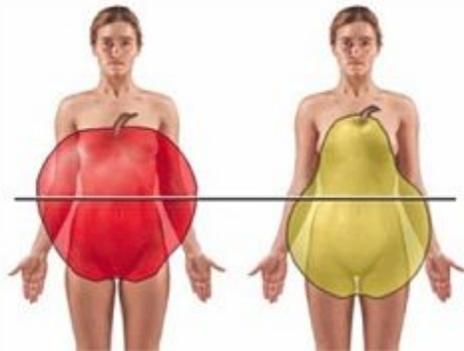
Для расчета ИМТ необходимо измерить свой рост (в метрах, например - 1,64 м) и вес (в килограммах - 80 кг) и подставить полученные значения в формулу:

$$\text{ИМТ} = (\text{ваш вес в кг}) / (\text{рост} * \text{рост в метрах}) =$$

Типы массы тела	ИМТ (кг/м ²)	Риск сопутствующих заболеваний
Дефицит массы тела	<18,5	Низкий (повышен риск других заболеваний)
Нормальная масса тела	18,5 - 24,9	Обычный
Избыточная масса тела (предожирение)	25,0 - 29,9	Повышенный
Ожирение I степени	<30,0 - 34,9	Высокий
Ожирение II степени	<35,0 - 39,9	Очень высокий
Ожирение III степени	>= 40	Чрезвычайно высокий

Андроидное ожирение

- характеризуется избыточным отложением жировой ткани в области живота и верхней части туловища. Фигура становится похожей на яблоко. Ожирение типа "яблоко" является наиболее опасным для здоровья. Именно при этом типе чаще развиваются такие заболевания как сахарный диабет, артериальная гипертензия, инфаркты и инсульты.



Гиноидное ожирение

- характеризуется развитием жировой ткани преимущественно в области ягодиц и бедер. Фигура по форме напоминает грушу. Ожирение типа "груши" как правило, сопровождается развитием заболеваний позвоночника, суставов и вен нижних конечностей.

Причины развития ожирения

Развитию ожирения способствует ряд факторов:

- малоактивный образ жизни;
- генетически обусловленные нарушения ферментативной активности (повышение активности ферментов липогенеза и снижение активности черепно-мозговых ферментов, расщепляющих жиры (липолиза));
- погрешности в характере и режиме питания (чрезмерное потребление углеводов, жиров, соли, сладких и алкогольных напитков, прием пищи на ночь и др.);
- некоторые эндокринные патологии ([гипотиреоз](#), [гипогонадизм](#), [инсулинома](#), [болезнь Иценко-Кушинга](#));
- [психогенное переедание](#);
- физиологические состояния (лактация, беременность, [климакс](#));
- стрессы, недосыпание, прием психотропных и гормональных препаратов (стероидов, инсулина, противозачаточных таблеток) и т. д.

Вес зависит не только от того, чем и как Вы питаетесь, но и насколько активный образ жизни Вы ведете. Как правило, мы ведем сидячий образ жизни: ездим на транспорте, вместо того чтобы ходить; пользуемся эскалатором и лифтом, даже в тех случаях когда можно обойтись без них; выполняем работу сидя; много времени проводим перед телевизором и за компьютером, что и способствует нарастанию массы тела и развитию ожирения.

Программа похудения

- Это одновременно и просто, и очень трудно. С одной стороны все рекомендации обыденны, с другой - их соблюдение сложно. Однако снизить массу тела и улучшить свое самочувствие Вам вполне по силам.

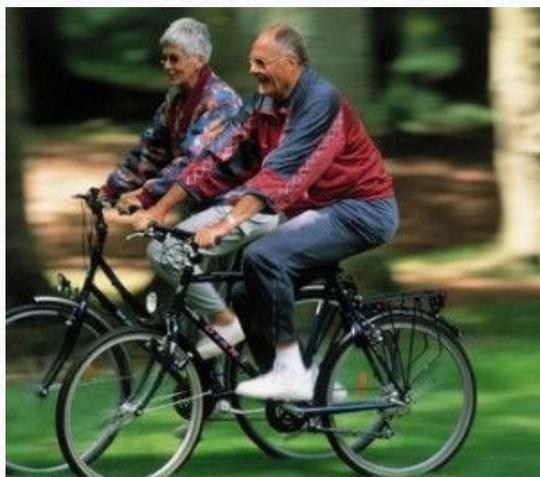
Прежде всего, необходимо ставить перед собой реальные, выполнимые цели. Чтобы набрать лишний вес у Вас ушли годы. Поэтому, для того чтобы похудеть без вреда для здоровья нужно время. Не торопитесь! Быстрая потеря массы тела вскоре вновь приведет к ее нарастанию. Снижайте свой вес постепенно: на 0,5 - 1,0 кг в неделю, не быстрее чем на 3-4 кг в месяц. Такое медленное, постепенное похудание, примерно 10 - 15% за три месяца лечения (Пример: если Ваш вес 100 кг, то можно похудеть на 10 - 15 кг), не только улучшит Ваше самочувствие, но и поможет длительно удержать достигнутый результат.

Самая трудная задача - снова не набрать вес!

Методы лечения

- Чтобы навсегда избавиться от лишних килограммов, необходимо изменить стиль Вашей жизни. И в этом - ключ к успешному снижению массы тела.

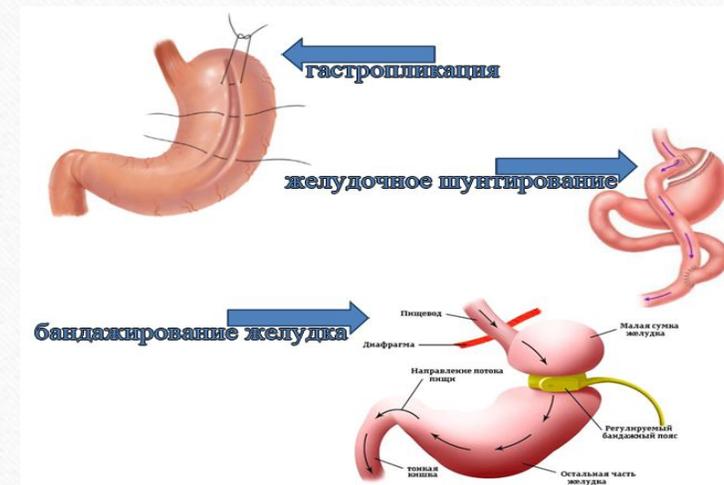
Немедикаментозное



Медикаментозное



Хирургическое





Немедикаментозные методы лечения

- Для снижения массы тела необходимо потреблять калорий меньше, чем до сих пор использовал Ваш организм. И ограничить потребление жиров. Т.к. жир является наиболее калорийным компонентом пищи, который способствует перееданию, поскольку придает пище приятный вкус и вызывает слабое чувство насыщения.
- сведите до минимума употребление продуктов с высоким содержанием жира (майонез, сливки, орехи, семечки, колбасные изделия, торты, пирожные, чипсы и др.) и используйте нежирные продукты (постные сорта мяса и рыбы, обезжиренные молочные продукты).



- Основой питания должны быть трудноусваиваемые углеводы - хлеб грубого помола, крупы, макаронные изделия, овощи, бобовые, фрукты, ягоды.
- Не рекомендуются продукты, содержащие легкоусваиваемые углеводы: сахар, варенье, кондитерские изделия, сладкие напитки и др.
- Из продуктов, богатых белками, предпочтительнее: нежирные сорта мяса, рыбы и сыра; белое мясо птицы; нежирные молочные продукты; бобовые, грибы.



Движение- жизнь!

- Самым простым, доступным и эффективным видом физической нагрузки является ходьба 30-40 мин в день, 4-5 раза в неделю и главное - регулярно.

Однако если у Вас имеются заболевания сердца, сахарный диабет, артериальная гипертензия, болезни суставов или другие заболевания, обязательно согласуйте с врачом программу Ваших физических нагрузок!



Медикаментозное лечение



- Грамотная лекарственная терапия ожирения нужна так же, как при любом другом хроническом заболевании. Она поможет эффективно снизить массу тела, соблюдать рекомендации по питанию, предупредить повторную прибавку в весе, улучшить метаболические показатели.

Медикаментозная терапия не проводится детям, при беременности и лактации, а так же лицам старше 65 лет.

В России в настоящее время зарегистрировано 2 препарата для лечения ожирения: орлистат (Ксеникал) и сибутрамин (Меридиа).



Школа для пациентов с ожирением

В ЭНЦ РАМН работает первая в России школа по терапевтическому обучению больных ожирением по специально разработанной структурированной программе. За время обучения пациенты проходят комплексное обследование для выявления сопутствующих нарушений и заболеваний. Наши специалисты помогут Вам постепенно перейти на правильное питание и пищевое поведение, увеличить физическую активность, подберут индивидуальное комплексное лечение и окажут необходимую психологическую поддержку на трудном пути снижения массы тела.