

Государственное бюджетное
профессиональное образовательное
учреждение города Москвы
«Технологический колледж №34»

Тема «Индекс Массы тела»

Выполнила студентка группы 04-2ПЭ
Сергиенкова Любовь.
Преподаватель: Дивина М.В.

Индекс массы тела

- Индекс массы тела (англ. body mass index (BMI), ИМТ) — величина, позволяющая оценить степень соответствия массы человека и его роста и тем самым косвенно оценить, является ли масса недостаточной, нормальной или избыточной.



Для чего нужен вычет массы тела?

- По результатам расчета дается приблизительная оценка массы тела, является ли она нормальной, недостаточной или избыточной. Что в итоге может выяснить возможные ожирения и последующее решение проблем с ожирением или недостатком веса.



Вычет массы тела

- Индекс массы тела вычисляется так:
- $BMI = m/h^2$, где:
- BMI - индекс массы тела
- m - масса тела (кг)
- h - рост (м)
- Пример:
- Ваш рост составляет 165 см, а вес - 53 кг. $BMI = 53 / 1,65^2 = 53 / 2,72 = 19,49$.



Нормы и отклонения

Норма ИМТ в зависимости от возраста у детей колеблется от 15 до 18;

- 19-24 года: нормальный ИМТ составляет 19,5 у женщин и 21,4 у мужчин;
- 25-34 года: ИМТ в норме равен 23,2 у женщин и 21,6 у мужчин;
- 35-44 года: ИМТ в норме составляет 23,4 для женщин и 22,9 у мужчин;
- 45-54 года: ИМТ в норме равен 25,2 у женщин и 25,8 у мужчин;
- после 55 лет: ИМТ в норме составляет 27,3 у женщин и 26,6 у мужчин.

Степени ожирения по ИМТ

- Показатель ИМТ более 30 говорит об ожирении. Различают три степени ожирения:
- ИМТ 30-35 говорит о первой степени ожирения;
- 35-40 – вторая степень ожирения;
- свыше 40 – третья степень.

Ожирение

- Ожирение – это состояние, требующее медицинского вмешательства. Для лечения ожирения применяется строгая диета, лекарственные препараты для подавления аппетита, психотерапия и регулярные занятия спортом. В настоящее время ИМТ достаточно редко используется для диагностики ожирения и в качестве универсальной величины физического здоровья.



Степени Ожирения

- при I степени избыточная масса составляет не более 29%
- II степень характеризуется превышением массы на 30-40%
- III – на 50-99%
- при IV степени отмечается увеличение фактической массы тела по сравнению с идеальной в 2 и более раз.



Виды ожирения

● Алиментарное ожирение

При алиментарном ожирении масса тела нарастает постепенно, жировые отложения равномерные, иногда преобладают в области бедер и живота. Симптомы поражения эндокринных желез отсутствуют.



Гипоталамическое ожирение

- При гипоталамическом ожирении тучность развивается быстро, с преимущественным отложением жира на животе, бедрах, ягодицах. Отмечается повышение аппетита, особенно к вечеру, жажда, ночной голод, головокружение, тремор. Характерны трофические нарушения кожи: розовые или белые стрии (полосы растяжения), сухость кожи.



Эндокринная форма ожирения

- Эндокринная форма ожирения характеризуется преобладанием симптомов основных заболеваний, вызванных гормональными нарушениями. Распределение жира обычно неравномерное, кожные стрии. Своеобразной формой ожирения является липоматоз – доброкачественная гиперплазия жировой ткани.



Дефицит веса

- Дефицит веса, или недостаток массы тела — это заболевание, которое выражается в снижении массы тела человека ниже критической отметки индекса массы тела. Дефицит веса может наблюдаться как у женщин, так и у мужчин, а также у детей, в том числе новорожденных. В особо серьезных случаях недостаток веса может приводить к летальному исходу.

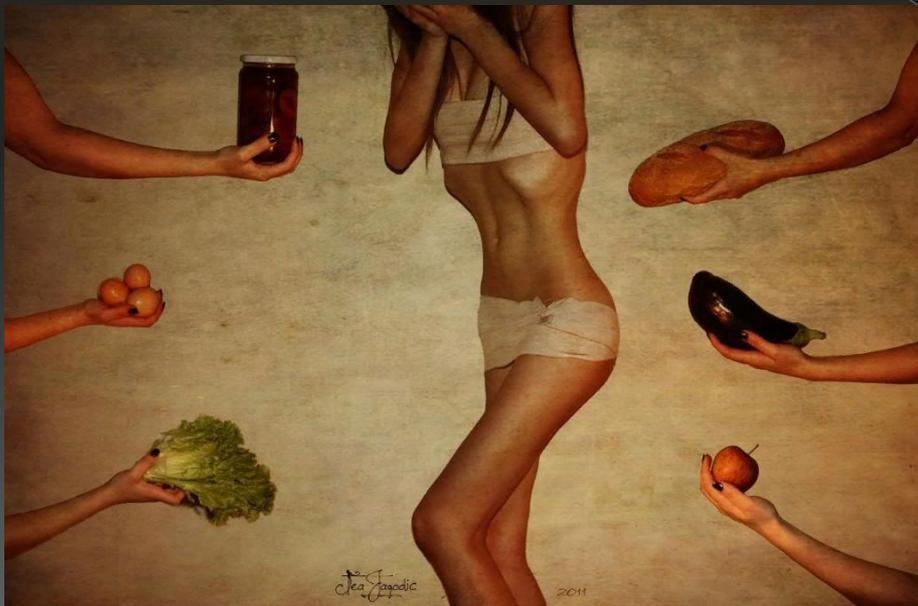


Причины дефицита веса

- заболевания желудочно-кишечного тракта, препятствующие нормальному расщеплению пищи и потреблению достаточного количества полезных веществ;
- заболевания эндокринной системы, вызывающие гормональные сбои: гиперфункция щитовидной железы.
- образ жизни: недостаточное или несбалансированное питание с малым количеством жиров и углеводов, стрессы, недостаток сна, курение, чрезмерная физическая активность.
- у детей недостаточный вес может наблюдаться в раннем возрасте вследствие недокорма (нехватки молока у матери или же при кормлении неправильно подобранными смесями).

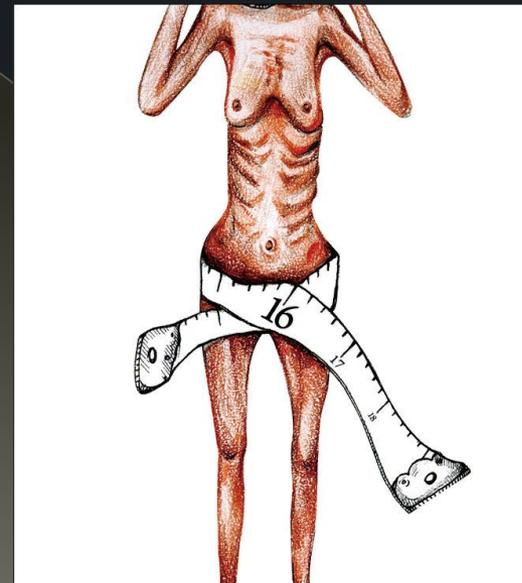
Анорексия

- Анорексия – это психическое расстройство, которое относится к группе нарушений пищевого поведения, характеризуется неприятием телесного образа, отказом от пищи, созданием препятствий к ее усвоению и стимуляцией метаболизма с целью снижения веса.



СИМПТОМЫ

- Основные симптомы – избегание приема пищи, ограничение порций, изнуряющие физические упражнения, прием препаратов, снижающих аппетит и ускоряющих обмен веществ, слабость, апатия, раздражительность, физические недомогания. Диагностика включает клиническую беседу, наблюдение и психологическое тестирование.



Причины появления анорексии

Генетическая

- Вероятность болезни определяется несколькими генами, регулирующими нейробиохимические факторы пищевых расстройств поведения. К настоящему моменту изучен ген HTR2A, кодирующий серотониновый рецептор, и ген BDNF, влияющий на активность гипоталамуса. Существует генетическая детерминированность определенных черт характера, предрасполагающих к заболеванию.



Биологическая причина

- Биологические. Пищевое поведение чаще нарушено у людей с избыточной массой тела, ожирением и ранним наступлением менархе (менструация). В основе лежит дисфункция нейромедиаторов (серотонина, дофамина, норадреналина) и чрезмерная выработка лептина – гормона, снижающего аппетит.



Микросоциальные причины.

- Важную роль в развитии заболевания играет отношение родителей и других родственников к питанию, лишнему весу и худобе. Анорексия чаще встречается в семьях, где у родственников имеется подтвержденный диагноз заболевания, где демонстрируется пренебрежение едой, отказы принимать пищу.



Личностная причина

- Расстройству более подвержены лица с обсессивно-компульсивным типом личности. Стремление к худобе, голодание, изнуряющие нагрузки поддерживаются перфекционизмом, низкой самооценкой, неуверенностью, тревожностью и мнительностью.



Культурная причина (редко)

- В индустриально развитых странах худоба провозглашается одним из главных критериев красоты женщины. Идеалы стройного тела пропагандируются на разных уровнях, формируя у молодежи стремление похудеть любым способом.



Стресс

- Пусковым фактором анорексии может стать смерть близкого человека, сексуальное или физическое насилие. В подростковом и молодом возрасте причиной является неуверенность в будущем, невозможность достижения желаемых целей. Процесс похудения замещает сферы жизни, в которых пациенту не удастся реализовать себя



Классификация анорексии

- *Анорексия с монотематической дисморфофобией.* Классический вариант болезни – стойкая идея похудения поддерживается соответствующим поведением.
- *Анорексия с периодами булимии.* Периоды голодания, жесткого ограничения пищи чередуются с эпизодами растормаживания, снижения целенаправленности, при которых развивается обжорство.
- *Анорексия с булимией и vomitomанией.* Голодание периодически сменяется обжорством и последующей провокацией рвоты.

Лечение Ожирения и Анорексии

Лечение Анорексии

- **Диетотерапию.** Лечебное меню составляется с учетом вкусовых предпочтений больного. Для восстановления нормального питания и прибавки веса калорийность рациона повышается постепенно в течение нескольких месяцев. В тяжелых случаях сначала вводятся растворы глюкозы внутривенно, затем пациент начинает употреблять питательные смеси и только после этого переходит к обычной пище.



Психотерапия

- Наиболее эффективным направлением является когнитивно-бихевиоральная психотерапия. На начальном этапе проводятся беседы. Формируется положительное восприятие личности и образа тела, снижается тревожность, разрешается внутренний конфликт. На поведенческом этапе разрабатываются и осваиваются техники, помогающие восстановить нормальный рацион, научиться наслаждаться едой, движением и общением



Медикаменты

- Медикаментозная коррекция. Для ускорения пубертата, роста и укрепления костей скелета назначается заместительная терапия половыми гормонами



Лечение ожирения

- При соблюдении гипокалорийной диеты происходит снижение основного обмена и сохранение энергии, что уменьшает эффективность диетотерапии. Поэтому гипокалорийную диету необходимо сочетать с физическими упражнениями, повышающими процессы основного обмена и метаболизма жира.



Хирургическое лечение ожирения

- Методы бариатрической хирургии - оперативного лечения ожирения применяются в случаях стойкого удержания веса при ИМТ>40.
- В мировой практике наиболее часто проводятся операции вертикальной гастропластики, бандажирования желудка и гастрошунтирования. В качестве косметической меры проводится локальное удаление жировых отложений – липосакция.

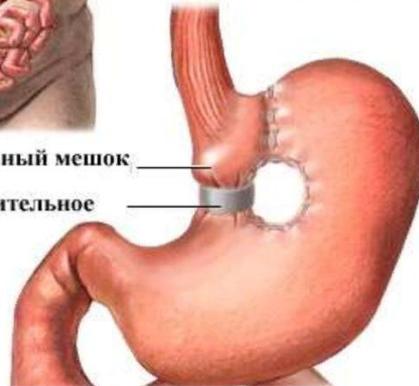
Вертикальная гастропластика



Ограничительное кольцо и скобы используются для создания небольшого желудочного мешка

Желудочный мешок

Ограничительное кольцо



Вывод

- Своевременное вычисление массы тела даёт пациенту, уверенность о его физическом здоровье и предотвращает развитие проблем, связанных с потерей или набором веса.