

ГКОУ МО Чкаловская общеобразовательная школа-интернат для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.

Профилактика ожирения у детей и подростков.

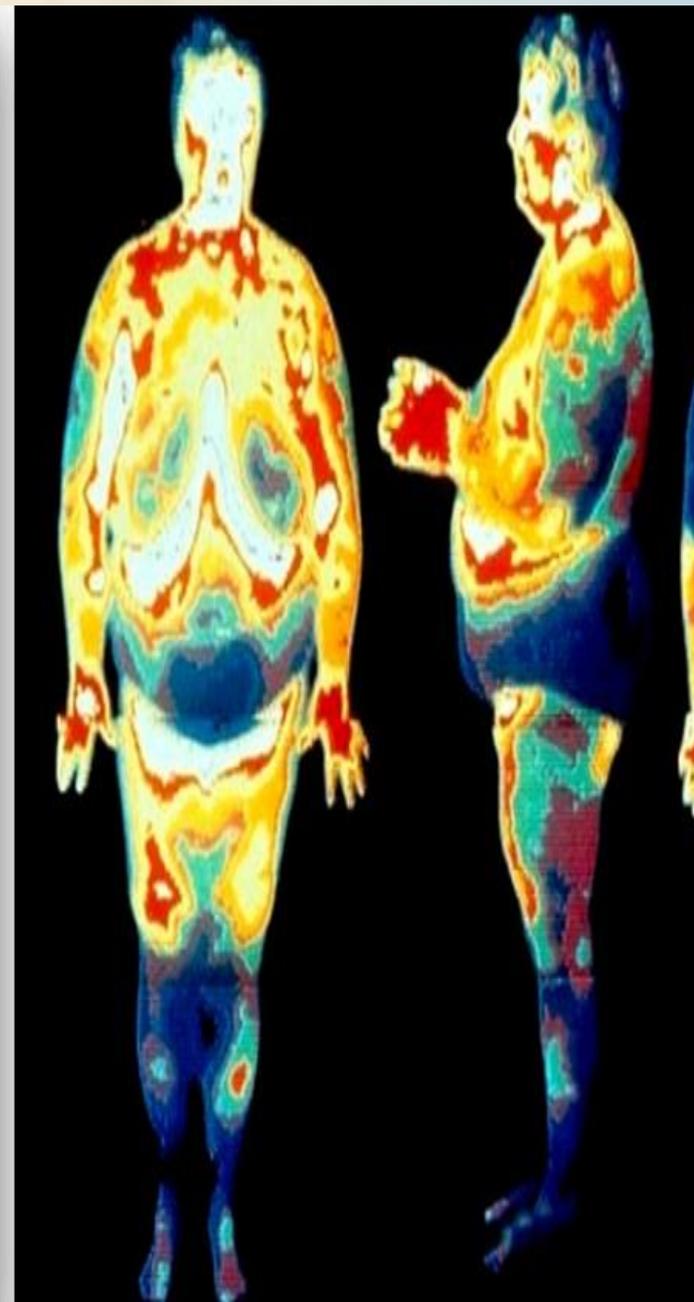
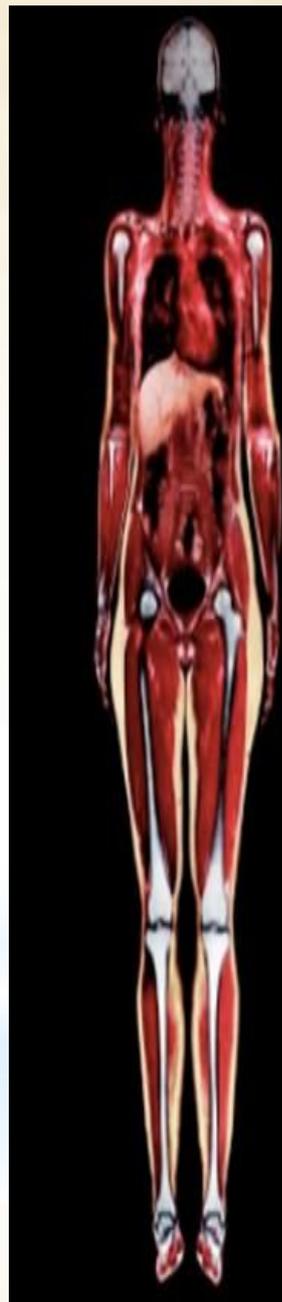
Выполнил:

Врач-педиатр школы
Галафаст Е.С.

В последние годы
отмечается резкое
увеличение количества
детей с избытком массы
тела и ожирением. По
данным статистики
ожирением страдает до
30 процентов детей и до
15 процентов
подростков.



Ожирение - это заболевание, которое характеризуется избыточным содержанием жировой ткани в организме.



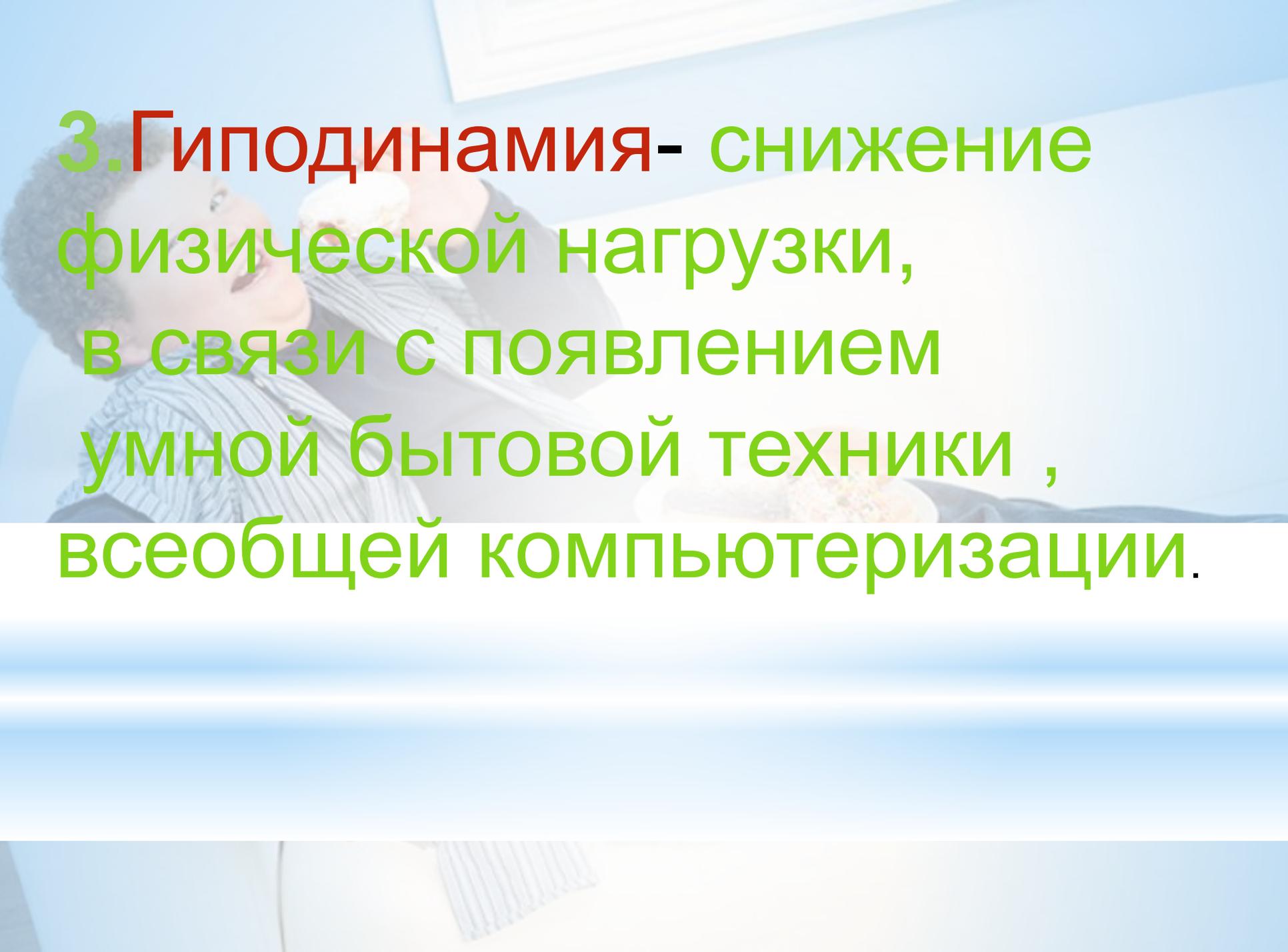
Причины избыточной массы:

1. Нарушение **пищевого поведения**: прием большого количества пищи (переедание), большое количество перекусов, прием пищи в вечернее время.



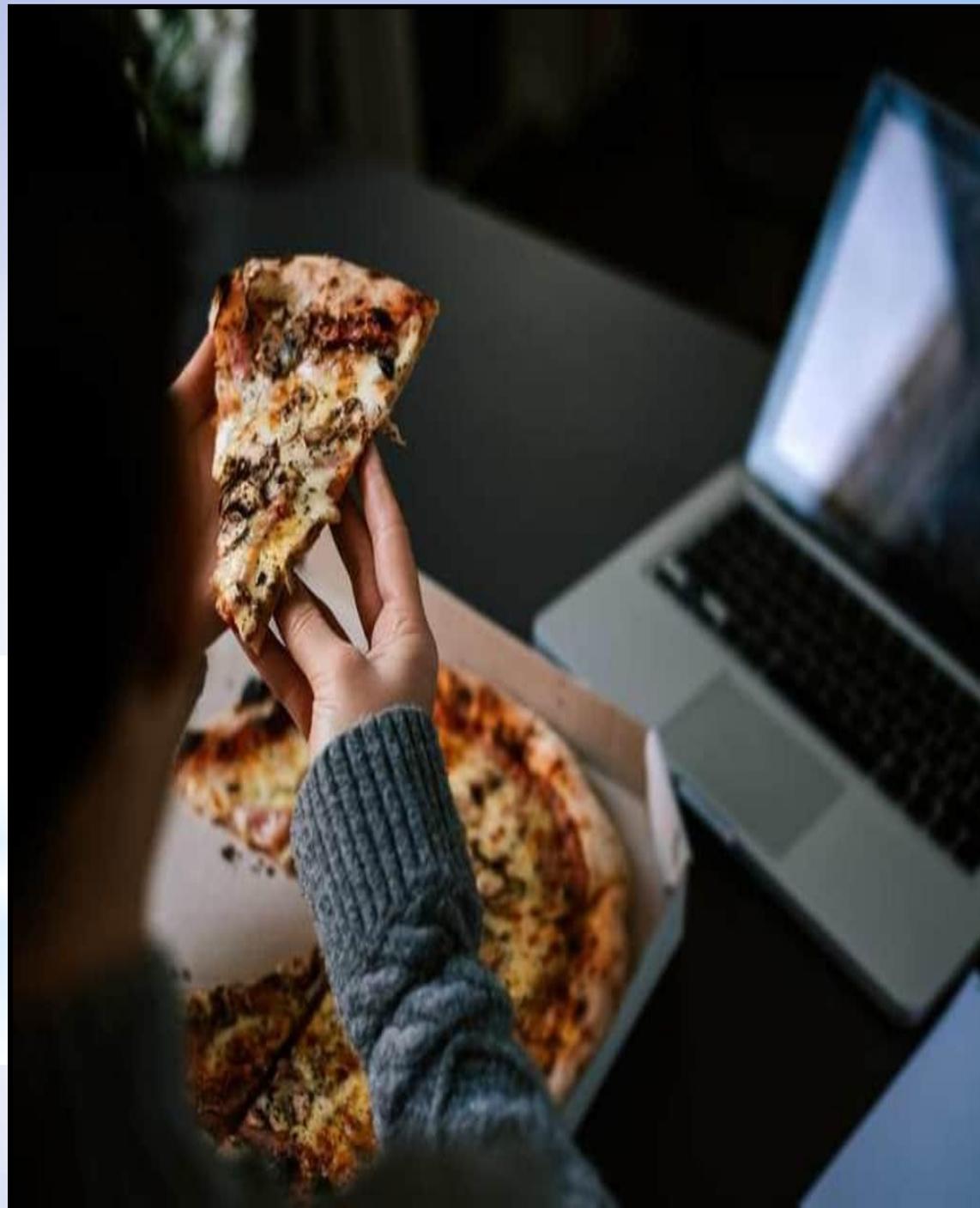


2. Нерациональное питание: употребление фастфуда (чипсы, сухарики, еда в сухом виде, газированные сладкие напитки); снижение употребления овощей и фруктов, рыбы, молочных продуктов.

A photograph of a man with curly hair, wearing a blue and white striped shirt, sitting at a table. He is holding a sandwich and looking upwards. In front of him is a plate of food. The background is a light blue wall with a white window frame. The text is overlaid on the image in a green font, with the word 'Гиподинамия' in red.

3. Гиподинамия - снижение физической нагрузки, в связи с появлением умной бытовой техники, всеобщей компьютеризации.

4. Психологические
факторы: реклама,
зависимость от
телевизора и
социальных сетей,
нежелание и неумение
бороться со стрессом.



Поражение органов при ожирении:

Нервная система:
слабость, головные боли, снижение интеллекта, заниженная самооценка.

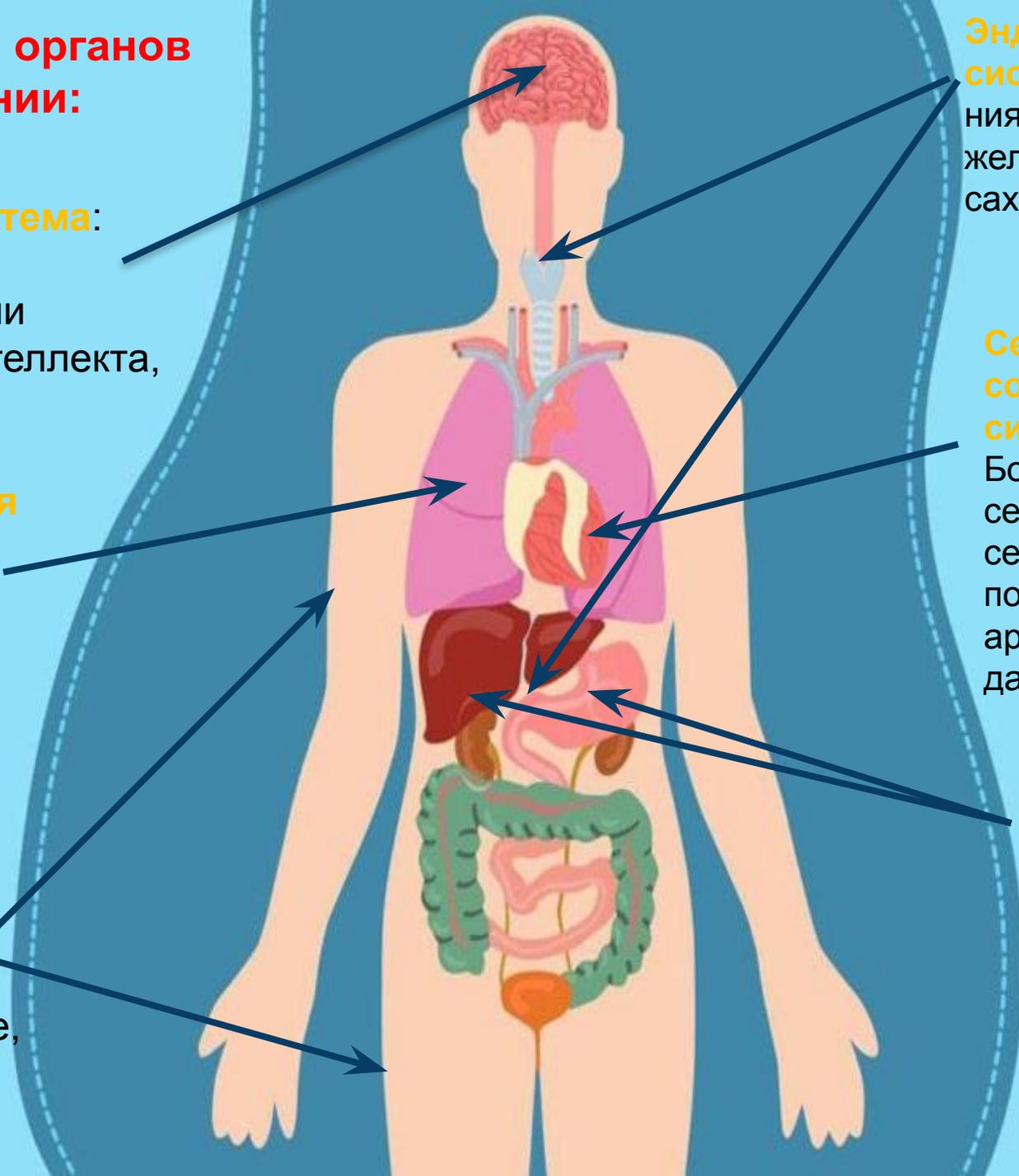
Дыхательная система:
одышка при физической нагрузке.

Костно-мышечная система:
нарушение осанки, плоскостопие, боли в суставах.

Эндокринная система: заболевания щитовидной железы, сахарный диабет.

Сердечно-сосудистая система:
Боли в области сердца, сердцебиение, повышение артериального давления.

Желудочно-кишечный тракт:
Изжога, тошнота, чувство горечи во рту, боль в животе, запоры.



Скажи нет вредным привычкам!



Профилактика
ожирения-
Здоровый
образ жизни



Методы снижения массы тела:

Уменьшение потребления энергии с пищей

Увеличение физической нагрузки



Внимание!

Иногда причина ожирения

в нарушениях

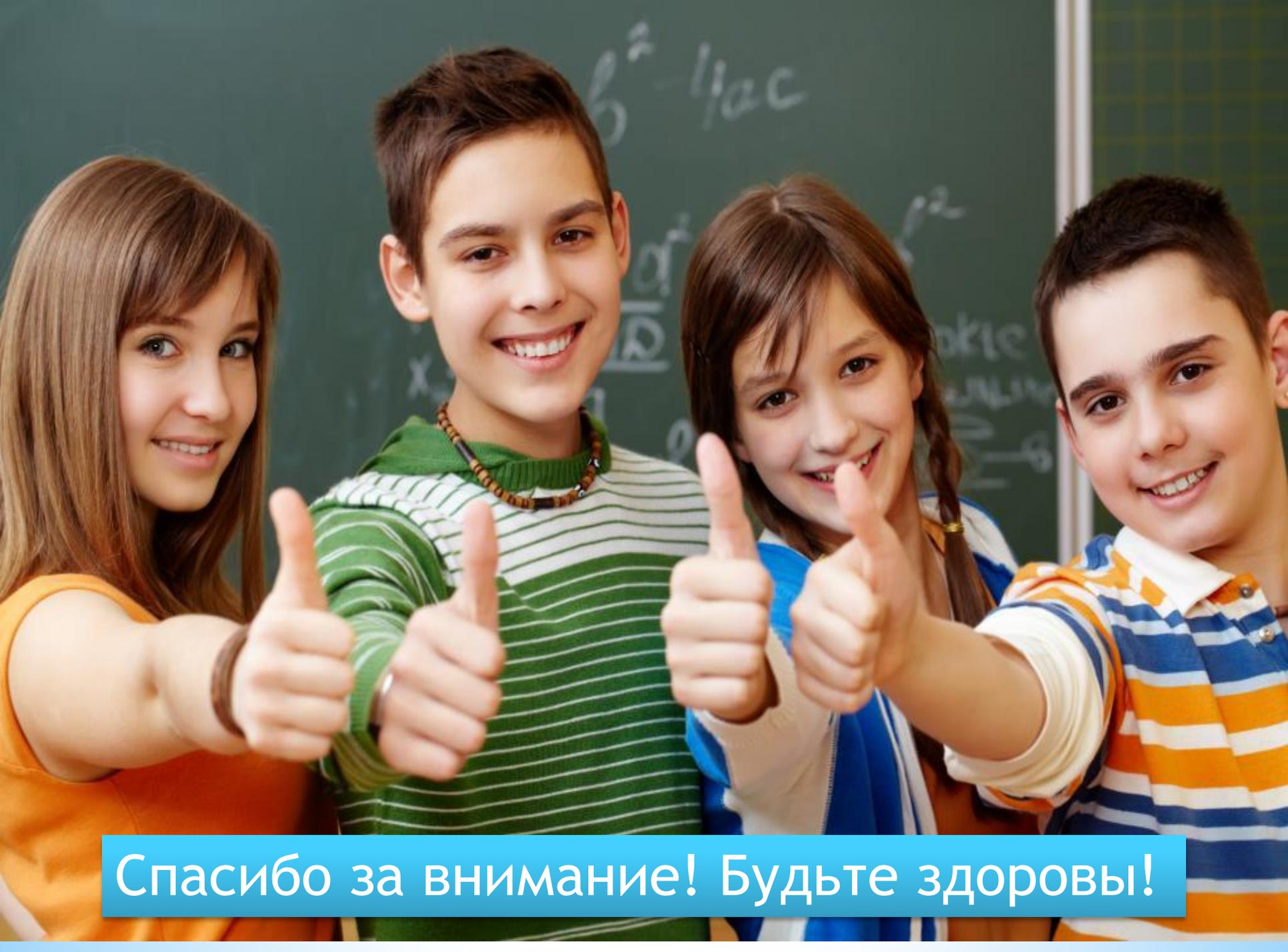
медицинского характера,

тогда нужно обращаться

за консультацией и лечением

к врачу!





Спасибо за внимание! Будьте здоровы!

Список использованной литературы:

1. Клинические рекомендации: МЗРФ , Общественная организация

«Российская ассоциация эндокринологов», Федеральные клинические рекомендации

по диагностике и лечению ожирения у детей и подростков под руководством

старшего научного сотрудника Института детской эндокринологии ФГБУ Эндокри-

нологического научного центра к.м.н. О.В. Васюковой.

2. «Практическая диетология» №3 ,2017 год.