

*Методические рекомендации по
организации школ здоровья для
больных с ожирением*

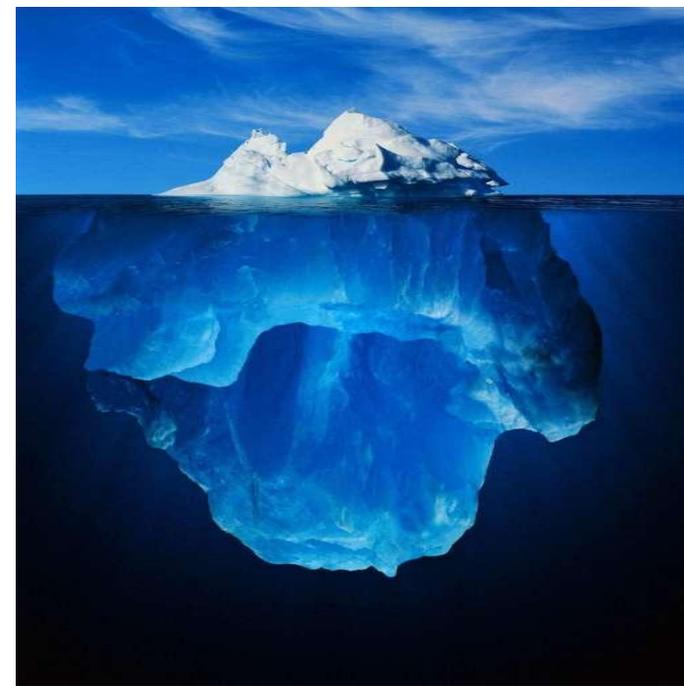
Проверила: Бижанова М.П.
Выполнил: Жетписбаев Ж.К.
Факультет: ОМ
Курс: 5, 19-1к

Ожирение

- В мире избыточным весом страдают около 2,1 млрд человек, ожирением 525 млн человек.
- Ожирение – причина значительной доли общего бремени болезней в Европейском регионе ВОЗ и первопричина свыше 1 миллиона смертей ежегодно.
- Свыше 75% случаев диабета 2 типа ассоциируется с избыточной массой тела и ожирением..

Ожирение – фактор риска

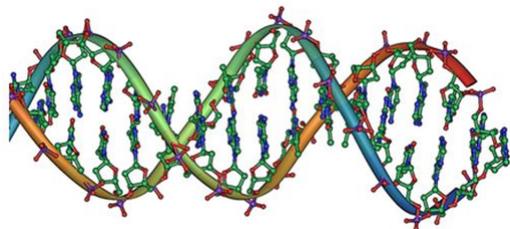
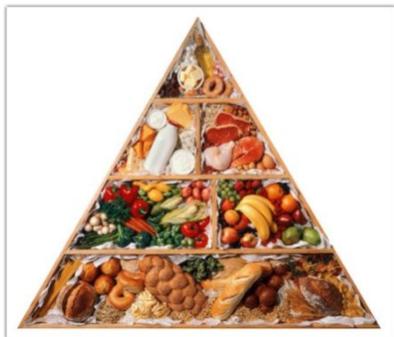
- СД 2 типа
- Артериальной гипертонии
- Атеросклероза
- Желчно-каменной болезни
- Синдрома обструктивного апноэ сна
- ИБС и сердечно-сосудистой недостаточности
- Бесплодия
- Заболеваний опорно-двигательного аппарата
- Подагры
- Злокачественных новообразований



«Существуют две ситуации, когда встреча врача и пациента обречена на неудачу: ожирение и облысение. В обоих случаях пациент уверен, что в основе заболевания лежит эндокринная патология, тогда как врач понимает, что в обоих случаях на долю эндокринной патологии приходится не более 5% случаев.»

Бакстер, Фелиг, 1972 г

По данным ВОЗ продолжительность жизни человека и состояние его здоровья определяет



- **60%** - образ жизни и система питания
- **15%** - наследственность
- **15%** - условия внешней среды
- **10%** - услуги здравоохранения

Почему развивается ожирение?



Избыточное
питание



Гиподинамия



Ответственность

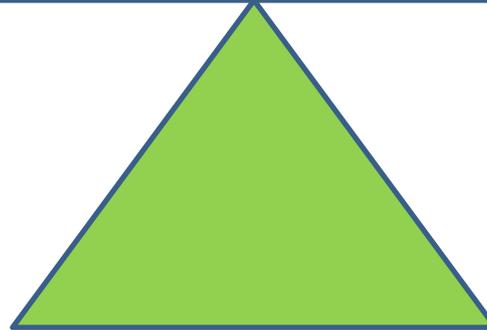
Энергетический баланс

Поступление
энергии

Расход
энергии



прием пищи



- Основной обмен веществ 65-70%
- Теплообразование 10%
- Физическая нагрузка 20-25%

Вес
стабилен



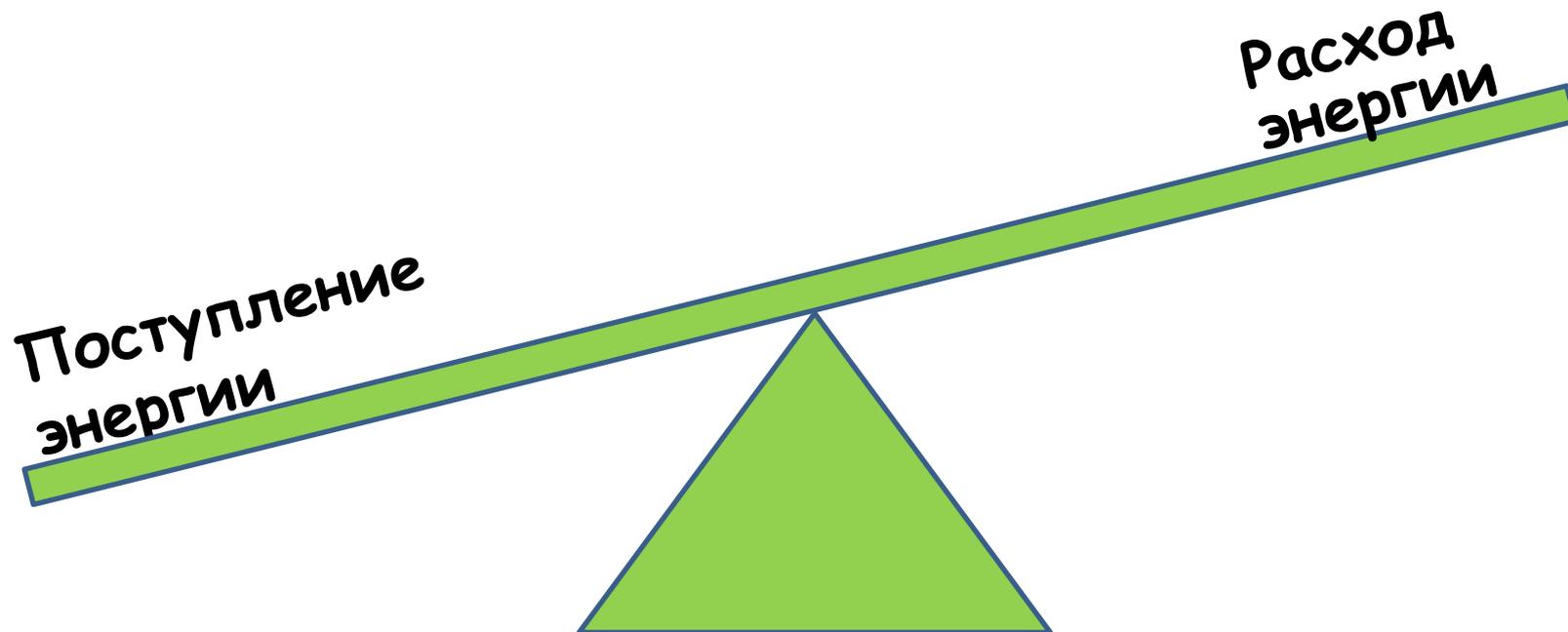
Энергетический баланс при снижении массы тела



**Вес
снижается**



Энергетический баланс при ожирении



Вес нарастает



Ожирение. Что делать?

«... Не надо в клинику ходить. Голодание предложат и на деньги разведут...»

(из переписки на одном из сайтов для желающих похудеть)



Обследовать
Обучать
Лечить
Наблюдать

Основные задачи обучения

- Предоставление пациентам информации о заболевании, сопутствующих осложнениях и своевременных методах лечения
- Выработкам правильного отношения к заболеванию и оценке своего здоровья и психологическая адаптация
- Создание и поддержание мотивации и осознанного согласия на длительное лечение
- Обучение методам самоконтроля
- Обучение правильному планированию питания, составлению пищевого рациона с учетом индивидуальных способностей

Цели лечения ожирения

- Стабильный вес без нарастания массы тела
- Незначительное снижение массы тела на фоне диеты, с целью снижения риска развития осложнений
- Умеренное снижение массы тела (со скоростью 0,5 - 1,5 кг в неделю) с явным снижением факторов риска - АД, уровень липидов и глюкозы и т.д.
- Нормализация массы тела

Цели лечения ожирения

- Снижение массы тела с обязательным снижением факторов риска или улучшением течения сопутствующих заболеваний
- Профилактика увеличения веса
- Стабилизация массы тела
- Адекватный контроль сопутствующих ожирению нарушений
- Улучшение качества и продолжительной жизни больных.

Методы лечение ожирения

- **Консервативное**

1. Обучение пациентов
 - Изменение пищевого поведения
2. Диетотерапия
 - Сниженное потребление калорий
 - Изменение пищевого рациона
3. Физическая активность
 - Увеличение доли физической активности
 - Увеличение мышечной массы
4. Медикаментозная терапия
5. Эндоскопические методики (применение внутрижелудочных баллонов)

- **Хирургическое**

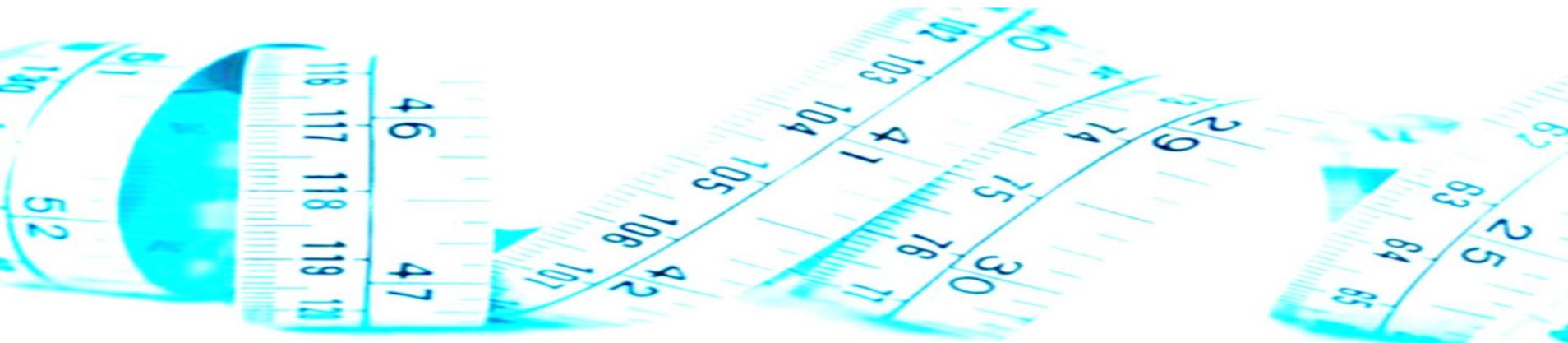
1. Ограничения: ограничение количества потребляемой пищи; чувство насыщения
2. Нарушение всасывания: потребляемая пища не полностью усваивается
3. Комбинирование: ограничение и нарушение всасывания

Лечение ожирения

- Подбор адекватной диеты
- Поощрение физической активности
- Модификация поведения
- Психологическая и социальная поддержка
- Фармакотерапия
- Хирургическое лечение

РАСПИСАНИЕ ЗАНЯТИЙ

- Занятие 1** Ожирение как заболевание. Диагностика избыточной массы тела. Психотерапевтические аспекты ожирения.
- Занятие 2** Правильное питание - основа лечения ожирения.
- Занятие 3** Азбука разумного пищевого поведения. Рациональный подбор продуктов питания.
- Занятие 4** Виды диетического питания. Праздничные дни.
- Занятие 5** Работа с психотерапевтом.
- Занятие 6** Физические нагрузки в лечении ожирения.
- Занятие 7** Медикаментозные методы лечения ожирения.
- Занятие 8** Хирургические и физиотерапевтические методы лечения ожирения.
- Занятие 9** Ожирение и сопутствующие заболевания.
- Занятие 10** Работа с психотерапевтом.



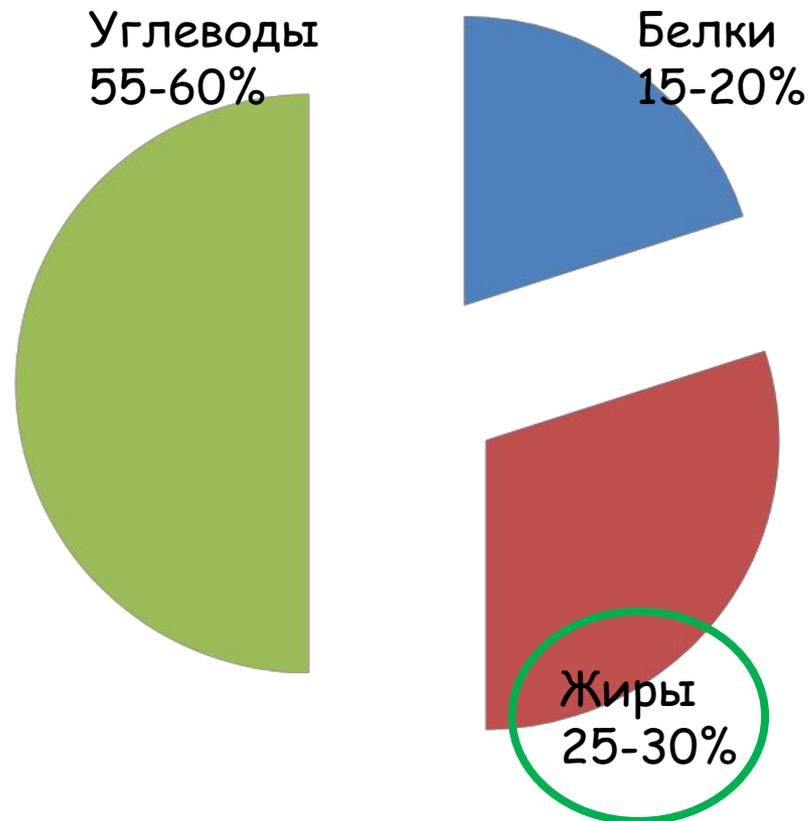
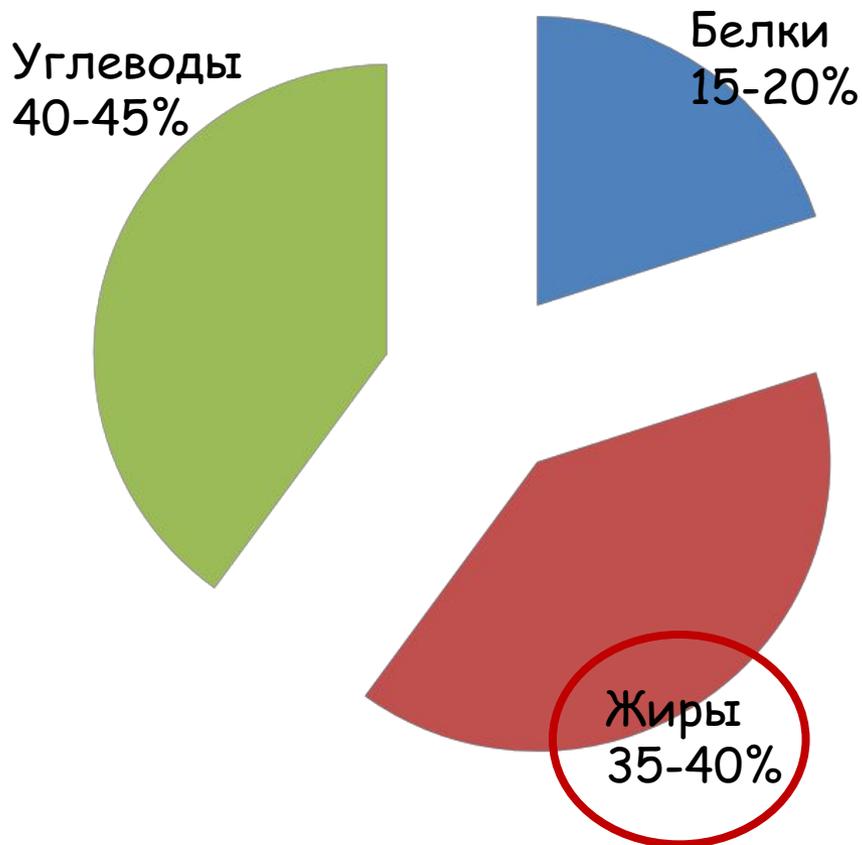
Что мы едим?

Потребление жира с пищей

(% от калорийности суточного рациона)

Необходимое
потребление

Обычное потребление



Дневник питания

- Записывать весь рацион питания, количество съедаемой пищи, периодичность питания в тетрадь
- Анализировать причины, провоцирующие лишние приемы пищи
- Выявлять нарушения в питании, которые привели к увеличению массы
- Относиться к приему пищи осознанно
- Правильно планировать свой пищевой рацион



ПРЕЗЕНТАЦИЯ ЗАКОНЧЕНА



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!!!