

Семіздік және оны шешу жолдары

Жоспар

- I.Кіріспе
- II.Негізгі бөлім
- Семіздік, оның түрлері
- Оның пайда болу себептері.
Қазақстандағы семіздіктің жиілігі
- Семіздіктің адам ағзасына әсері
- Семіздіктің түрлері,дәрежелері
- Емдеу шаралары.
- Семіздіктің алдын алу шаралары
- III.Қорытынды
- IV.Пайдаланған әдебиеттер

Кіріспе

XX-шы ғасырдың екінші жартысында экономикасы дамыған елдерде халықтың аурушандығы белең алды. Оның негізгі үлесі «метоболизм процесінің өзгерісінен туындайтын аурулар» немесе «жұқпалы емес аурулар» деп аталып жүрген сырқаттарға тиесілі. Осы аурудың бірі-семіздік.

Семіздік - май тінінің артық жиналуымен сипатталатын тұқым қуалайтын және зат алмасудың барлық түрлерінің бұзылуы нәтижесінде жүре дамитын созылмалы ауру.

Семіздіктің түрлері:

Даму себебіне байланысты семіздік екіге бөлінеді :экзогенно-конституционды және эндогенді.

Экзогенді-конституционды түрі адамның дұрыс тамақтанбауына және аз қозғалуы байланысты дамып,тұқым қуалайды.

Эндогенді түрі ағзада белгілі бір аурудың себебінен дамиды(бүйрек, бауыр,жүрек-қантамыр жүйесінің аурулары және қант диабеті)

Семіздіктің себептері:

Алиментарлы (шамадан тыс тамақтану)

Эндокринді (ішкі секреция бездерінің қызметінің бұзылуы —мысалы, гипотиреоз, Иценко-Кушинг аурулары және т.б)

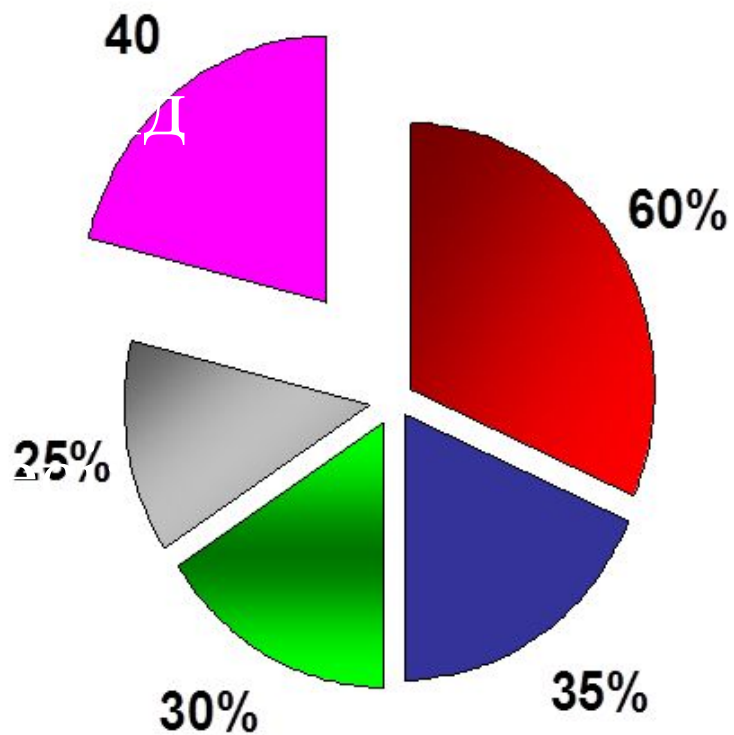
Церебральды (мидың ісікпен зақымдалуында, нейроинфекцияларда немесе ми жарақатары және т.б)

Дәрілік (горманальды және т.б дәрілерді қабылдағанда тамаққа тәбеттің артуы)

Қазіргі уақытта дүние жүзі бойынша артық салмақ қосқан адамдардың саны 2 миллиардқа жетті. Қазақстанда 4 миллионнан астам адам семіздікке шалдыққан. Бұл елімізде тұратын халықтың санын ескергенде, үлкен көрсеткіш болып табылады.



Қазақ
а
жүргі
зерт
нәти



■ Диабет

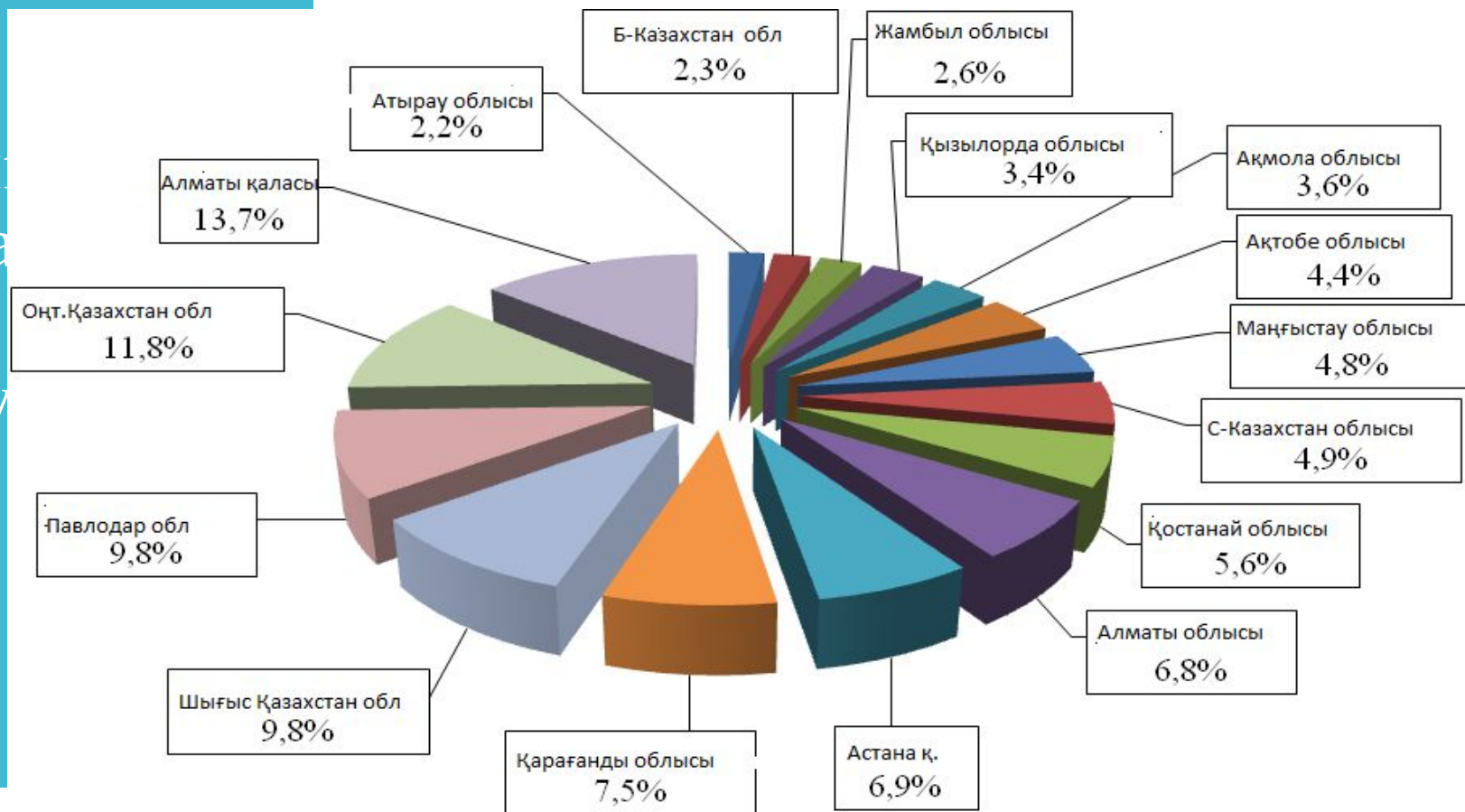
■ Обыр

■ Өт жолының аурулары

■ Артрит

■ Жүрек аурулары

Семі Қаза десу



Семіздіктің
алам

Семіздік

Жүрекке күш түседі

Жүрек-қантамыр аурулары дамиды



Семіздік

Зат алмасу бұзылады

Қант диабеті ауруы дамиды



Семіздік

Буынға түсетін қысым мөлшері артады

Артрит ауруы дамиды

Семіздіктің
алам
ағ

Семіздік

Ағзада гармондардың мөлшері артады

Обыр ауруы дамиды



Семіздік

Ұйықтағанда жоғарғы тыныс
жолдары маймен бітеледі

Оттегінің ағзаға түсуі азайып,
тыныс алу бұзылады



Семіздік

Бауырды май басады

Бауыр қызметі бұзылады

1. Тұқым қуалаушылық;
2. Эндокринды аурулар;
3. Аз қимылдау және тамақ құрамындағы майдың шамадан тыс көп болуы;
4. Мидың нақты бөлшегінің жарақаттануы;
5. Кейбір психикалық ауытқулар.

Семірудің 4 дәрежесі

I дәрежелі семіздік: дененің нақты салмағы идеал массадаң 29%-ға дейін асады.

II дәреже: дененің нақты салмағы идеал массадаң 30-40%-ға дейін асады.

III дәрежелі семіздік: 50-99% пайызға дейін асуы.

IV дәреже: айырмашылық 100%-даң жоғары.



1



2



3



4

Артық салмақты өз бетіңізбен толық емдей алмайсыз, алдын ала дәрігермен кеңескен дұрыс. Мүмкін семіздік белгілі бір аурудың салдары шығар. Бұл жағдайда сол ауруды емдеу керек.

Семіздікті емдеу тәсілдері:

1.Дәрі-дәрмексіз тәсілдер. Калориясы төмен азыққа негізделген емдәм мен жүйелі дене жаттығулары.

Барлық диеталар келесі талаптарға сай болу қажет: калорияның айқын тапшылығын қалыптастыра отырып, денсаулыққа зиянын тигізбеу үшін тиімді және үйлестірілген тағам пайдалану. Бірде-бір дәрігер өте аз уақыт ішінде салмақ тастауға көмектесетін диетаны құптамайды. Семіздіктен біртіндеп арылу қажет.

2. Дәрі-дәрмекті тәсіл. Дәрігер тәбет қашыратын және құнарлы заттардың сіңірілуін азайтатын немесе гормоналды жағдайыңызды қалыпқа келтіретін препараттарды жазып беруі мүмкін.

3. Хирургиялық тәсілдер:

- Липосакция, яғни тері астынан артық майды алу;
- асқазан көлемін кішірейту үшін кигізілетін арнайы сақиналарды асқазанға орнату операциясы;
- Абдоминопластика – салбырап қалған немесе тым үлкен қарынды жоятын ота.



ТАМАҚТАНУДЫҢ НЕГІЗГІ ҚАҒИДАТТАРЫ

- ҚҰНДЫЛЫҚТЫ 20-50% ТӨМЕНДЕТУ(ӘСІРЕСЕ, ТАМАҚҚА ҚҰНДЫЛЫҒЫ АЗ КӨКӨНІСТЕРДІ ҚОСУ АРҚЫЛЫ)
- ТАМАҚТАНУ РЕЖИМІ-ТӘУЛІГІНЕ 5-6 РЕТ,ТАМАҚ ІШУДІҢ СОҢҒЫ УАҚЫТЫ-ҰЙҚЫҒА ДЕЙІН 3 САҒАТ БҰРЫН
- ТАМАҚТЫ АЗҒАНТАЙ МӨЛШЕРДЕ ТҰТЫНУ ҚАЖЕТ
- ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ ЖАТТЫҒУЛАРЫМЕН АЙНАЛЫСУ ҚАЖЕТ

ҰСЫНЫЛАТЫН ТАҒАМДАР

КӨКӨНІСТЕР(БАКЛАЖАН,ҚЫРЫҚҚАБАТ,ҚЫЗАНАҚ,
ҚИЯР,ҚЫЗЫЛША,ТҮРЛІ ТҮСТІ ҚЫРЫҚҚАБАТ,
АСБҰРШАҚ ЖӘНЕ БҰРШАҚ ШЕКТЕП ҚАНА)
СҮРЕҢСІЗ ЖЕМІСТЕР
ӨСІМДІК МАЙЛАРЫ
МАЙСЫЗ ЕТ,БАЛЫҚ
ІРІМШІК,СҮТ,ҚЫШҚЫЛ СҮТ ӨНІМДЕРІ,ЖҰМЫРТҚА
ТЕҢІЗ ӨНІМДЕРІ
ҚАРА БИДАЙ НАНЫ



ҰСЫНЫЛМАЙТЫН ТАҒАМДАР

ҚОЮ ЕТ ЖӘНЕ БАЛЫҚ СОРПАЛАРЫ
ҚАҚТАЛҒАН,КОНСЕРВІЛЕНГЕН,ТҮЗДАЛҒАН ТАҒАМДАР
ҚАЙМАҚ,КІЛЕГЕЙ



ШЕКТЕЛЕТІН ТАҒАМДАР

ҚАНТ,ТОСАП,БАЛ,ТӘТТІ ЖЕМІСТЕР
ҰН ӨНІМДЕРІ,ҰНТАҚ ЖАРМА,КҮРІШ
КАРТОП
МАЙЛЫ ЕТ,БҮЙРЕК,БАУЫР



Қорытынды:

Семіздік ең көп таралған және ары қарай өсу тенденциясы бар ауруға жатады. Семіздік, атересклероз, гипертониялық ауру, қант диабеті сияқты аурулардың қауіп факторы болып табылады.

Семіздікпен ауыратын науқастар арасында өлім жоғары және ерте жаста алып келеді. Әр-түрлі мемлекеттерде жүргізілген көптеген эпидемиологиялық зерттеулердің нәтижесіне байланысты, семіздікті маңызды медико-әлеуметтік мәселе ретінде қарайды.

Семіздік – қауіпті ауру. Семіздіктің алдын алу шараларын жүргізіп, ауруды дер кезінде анықтап емдемесе, адамның денсаулығы мен өміріне қауіп төнеді.

Пайдаланы лған әдебиеттер

1. Нутрициология: оқулық Л.З Тель Алматы: ЖШС 2012-588с
2. Гигиена питания: Королев А.А 2006ж
3. Терехин С.П , Ахетова С.В Лечебное питание -Қарағанды 2005ж
4. Тутельян В.А Лечебное пособие 2008ж

