

Проблема ожирения и избыточного веса в практике участкового терапевта

ПРЕЗЕНТАЦИЮ ПОДГОТОВИЛА

ПЛЕТНЕВА М.А.

6 ЛЕЧ 16 ГР

Клиника, формы и стадии ожирения.

Ожирение - отложение жира, увеличение массы тела за счёт жировой ткани. Жировая ткань может отлагаться как в местах физиологических отложений, так и в области молочных желёз, бёдер, живота.

Стадии ожирения:

при I степени фактическая масса тела превышает идеальную не более чем на 29%;
при II - избыток составляет 30-40%;
при III степени - 50-99%;
при IV - фактическая масса тела превосходит идеальную на 100% и более.



Различают 3 основные формы ожирения:

- Конституционально-экзогенное
- Церебральное

Ожирение при гипоталамическом синдроме пубертатного периода.

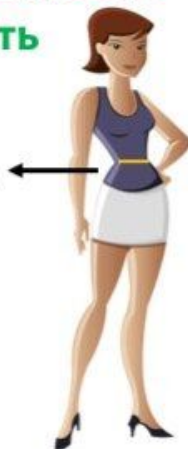


Увеличение висцерального жира способствует развитию абдоминального ожирения



Нормальная окружность талии должна быть

менее 80 см




менее 94 см

!!! Увеличение окружности талии является негативным фактором, !!!
предрасполагающим к развитию сердечно-сосудистых заболеваний !!!

КАЛОРИЙНОСТЬ РАЦИОНА ПИТАНИЯ



- 
- ▶ Затем всем пациентам следует рекомендовать ежедневные физические упражнения, желательно продолжительностью не менее 30 минут. При сочетании физической активности с ограничением калорийности пищи снижение веса идет более эффективно.

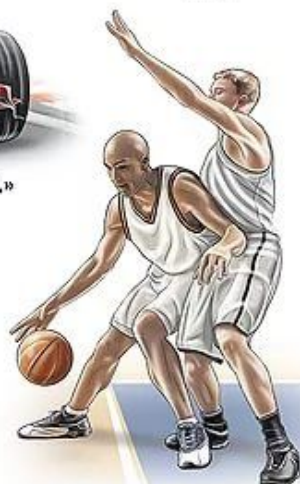
ВИДЫ СПОРТА



АВТОГОНКА «ФОРМУЛА-1»



**ФИГУРНОЕ
КАТАНИЕ**



БАСКЕТБОЛ



ХОККЕЙ



ВЕЛОСПОРТ



**АКАДЕМИЧЕСКАЯ
ГРЕБЛЯ**



БОКС



**СПОРТИВНАЯ
ГИМНАСТИКА**



ПЛАВАНИЕ



ФУТБОЛ

- ▶ Всем пациентам с избыточным весом показаны мероприятия по нормализации массы тела – уменьшение калорийности рациона, увеличение физической активности, т.е. активное изменение образа жизни. Нормальным весом в настоящее время принято считать такой, при котором индекс массы тела (ИМТ) не превышает 24,9 кг/м².
- ▶ В самом начале терапии пациента нужно настроить на ведение дневника питания и физической активности. В дневнике обычно отражается количество приемов пищи, их состав и причина, побудившая пациента есть, а также вся физическая активность за день. Это поможет, во-первых, врачу определиться с теми нарушениями в питании, которые допускает пациент, во-вторых, мобилизует самого пациента, поскольку он будет «видеть», что и когда он ест.

СТЕПЕНИ ОЖИРЕНИЯ

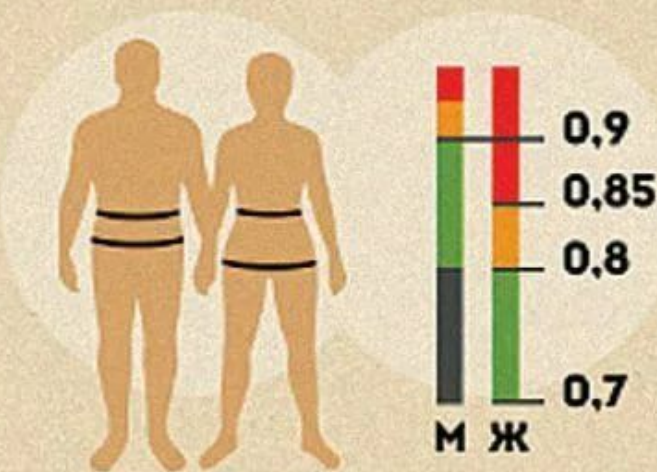
ИМТ – индекс массы тела.

$$I = m / h^2$$

где m – масса тела в кг,
 h – рост в метрах.

WHR (waist-to-hip ratio) – соотношение **окружность талии / окружность таза**. Индекс, характеризующий степень накопления жира вокруг внутренних органов.

Окружность талии измеряется на уровне пупка, окружность таза – в самом широком месте.



АБДОМИНАЛЬНОЕ ОЖИРЕНИЕ:

WHR у мужчин **более 0,9**, у женщин – **более 0,85** (соответствует ИМТ более 30).

НОРМА – **менее 0,8** для женщин и **менее 0,9** для мужчин.


ОПТИМАЛЬНЫМИ признаны **0,7** для женщин и **0,9** для мужчин.



*Дневник
питания*

*Путь к идеальной
фигуре*



- 
- ▶ Показатели снижения веса сопоставимы для самых распространенных в настоящее время диет – это в среднем 2,1-3,3 кг за год, но факт дисбаланса макро- и микронутриентов в таком питании может привести к неблагоприятным последствиям, например, высокобелковые и безуглеводные диеты приводят к развитию хронической почечной недостаточности и остеопорозу.
 - ▶ Поэтому оптимальным соотношением остается такое распределение по калорийности в течение дня: 55-60% составляют углеводы, 15-20% белки и 20-25% жиры.


- ▶ Помимо рекомендации по физической активности и принципам здорового питания, эффективное ведение пациентов с ожирением предполагает поведенческую терапию.
- ▶ Для того чтобы определить, какие именно рекомендации могут подойти данному пациенту, нужно заглянуть в его дневник питания. Чаще всего там выявляются эпизоды переедания.



ЛЕЧЕНИЕ ОЖИРЕНИЯ

- ▣ **Лечение ожирения включает в себя:**
- ▣ **Низкокалорийную диету**
- ▣ **Дозированные физические нагрузки**
- ▣ **Изменение образа жизни**
- ▣ **Физиотерапевтические методы лечения, иглорефлексотерапия**
- ▣ **Лекарственная терапия**
- ▣ **Хирургическое лечение**
- ▣ **Психологическая помощь**



- 
- ▶ Следует также в общетерапевтической практике обращать внимание пациентов на состояния, предрасполагающие к развитию ожирения, т.е. проводить первичную профилактику увеличения веса. К таким состояниям можно отнести: женщин в период после родов; женщин в перименопаузе, спортсменов, прекративших тренировки или по каким-либо причинам сокративших объем физических нагрузок; больных, перенесших травмы и вынужденных длительное время проводить на постельном или ограниченном двигательном режиме, пациентов, отказавшихся от курения.

- ▶ Важно помнить, что, помогая пациенту решать проблему избыточного веса, врач любой специальности проводит первичную профилактику таких тяжелых соматических заболеваний, как сердечно-сосудистые, онкологические и сахарный диабет 2 типа.

