



# 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.

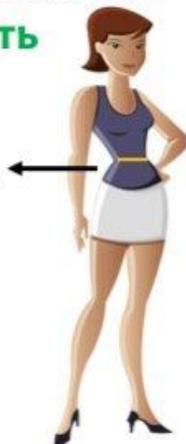


## Увеличение висцерального жира способствует развитию абдоминального ожирения



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.

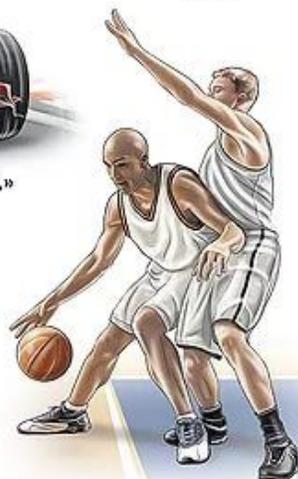
# ВИДЫ СПОРТА



**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/м<sup>2</sup>.
- ▶ 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

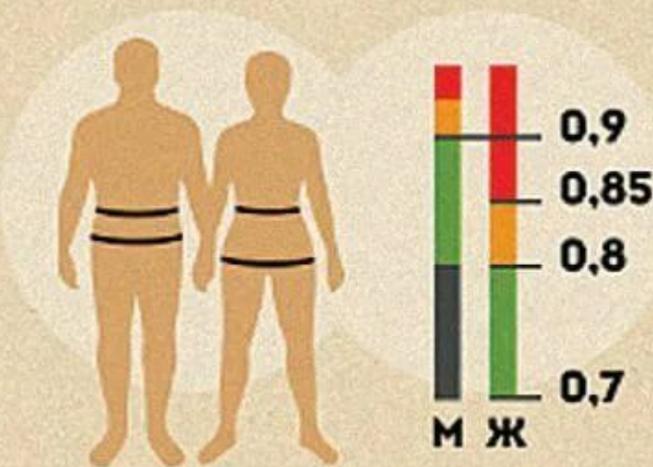
ИМТ – индекс массы тела.

$$I = m / h^2$$

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.

