

ОЖИРЕНИЕ



Ожирение - избыточное отложение жира в организме может быть либо самостоятельным многофакторным заболеванием, либо синдромом, сопровождающим другие заболевания. Подавляющее большинство людей страдают формой ожирения, которую медики называют «алиментарно-конституциональной», т. е. ожирение связано с нарушением режима питания.



Симптомы ожирения:

- увеличение массы тела из-за отложения жира;
- сонливость, слабость, снижение работоспособности;
- одышка, тошнота;
- отеки;
- растяжки на коже в местах скопления лишних килограммов
- Повышение артериального давления;
- боли в позвоночнике и суставах;
- нарушения деятельности сердечно-сосудистой, дыхательной и пищеварительной систем;
- нервозность, раздражительность;
- снижение самооценки, недовольство внешним видом, закомплексованность, трудности в общении с людьми;



Причины ожирения:

- избыточная калорийность пищи с преобладанием жиров и углеводов;
- хаотичный режим питания;
- недостаточная по отношению к потребляемой пище физическая активность;
- воспитание детей с награждением сладостями в качестве поощрения.



Ожирение
чаще
наблюдается
у женщин

Согласно статистике, в России

46%
нормальный
вес

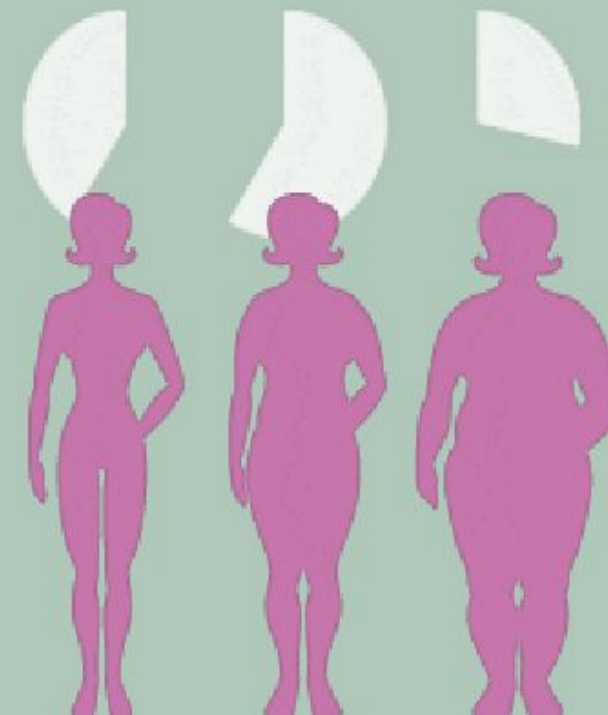
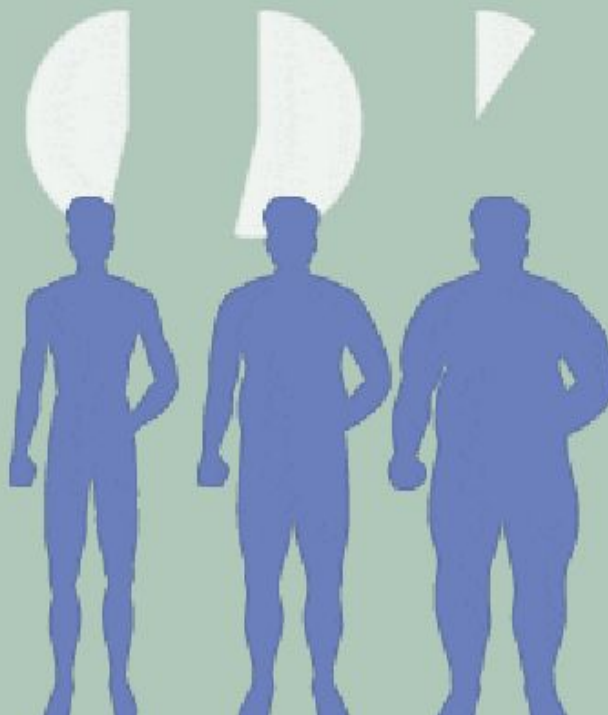
54%
лишний вес
и ожирение

15%
ожирение

41%
нормальный
вес

59%
лишний вес
и ожирение

28,5%
ожирение



Процент людей с ожирением по федеральным округам России



Появление и последствия ожирения:

Ожирение – самый мощный фактор риска развития сахарного диабета 2 типа, до 90 % больных диабетом этого типа от него страдают.

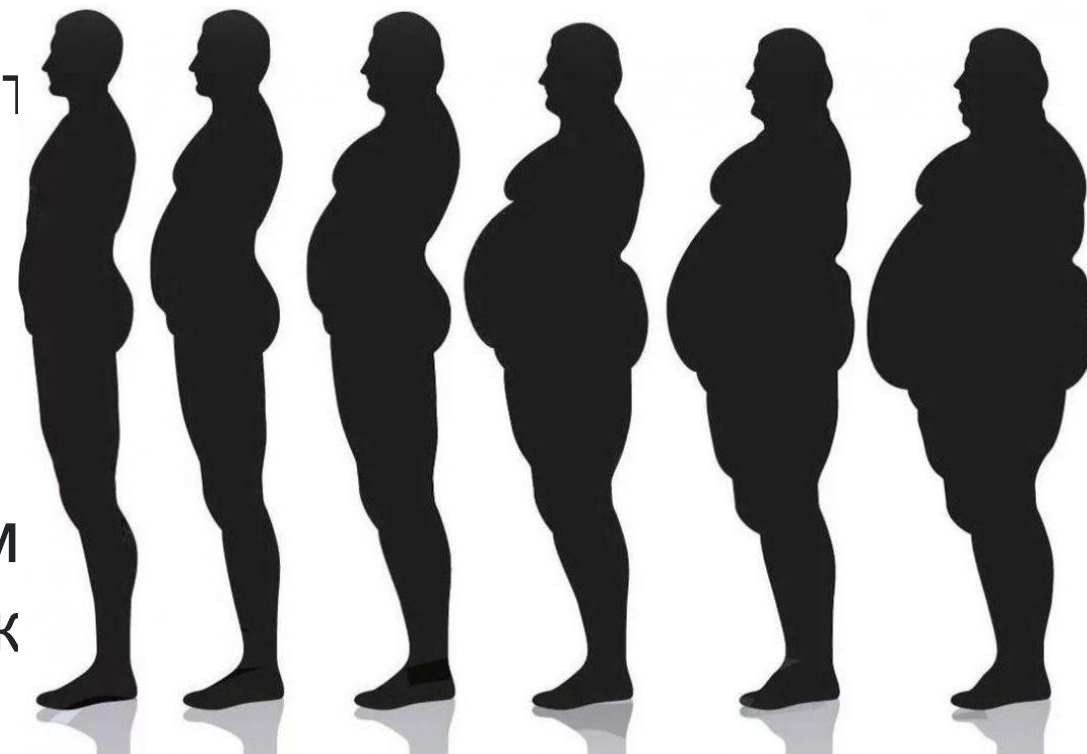
Опасными, но неизбежными спутниками ожирения являются синдром апноэ во сне (человек временно перестает совершать дыхательные движения)

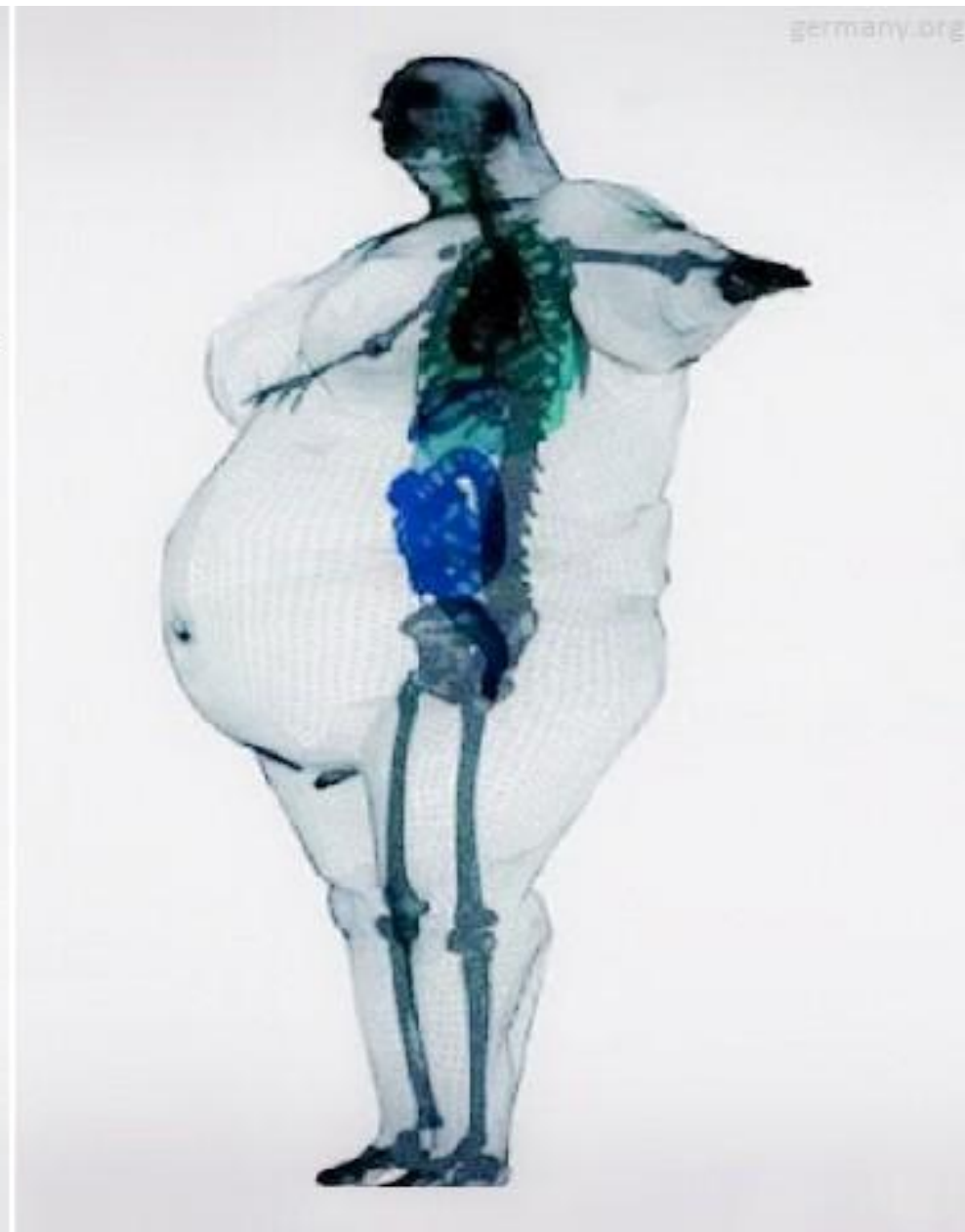
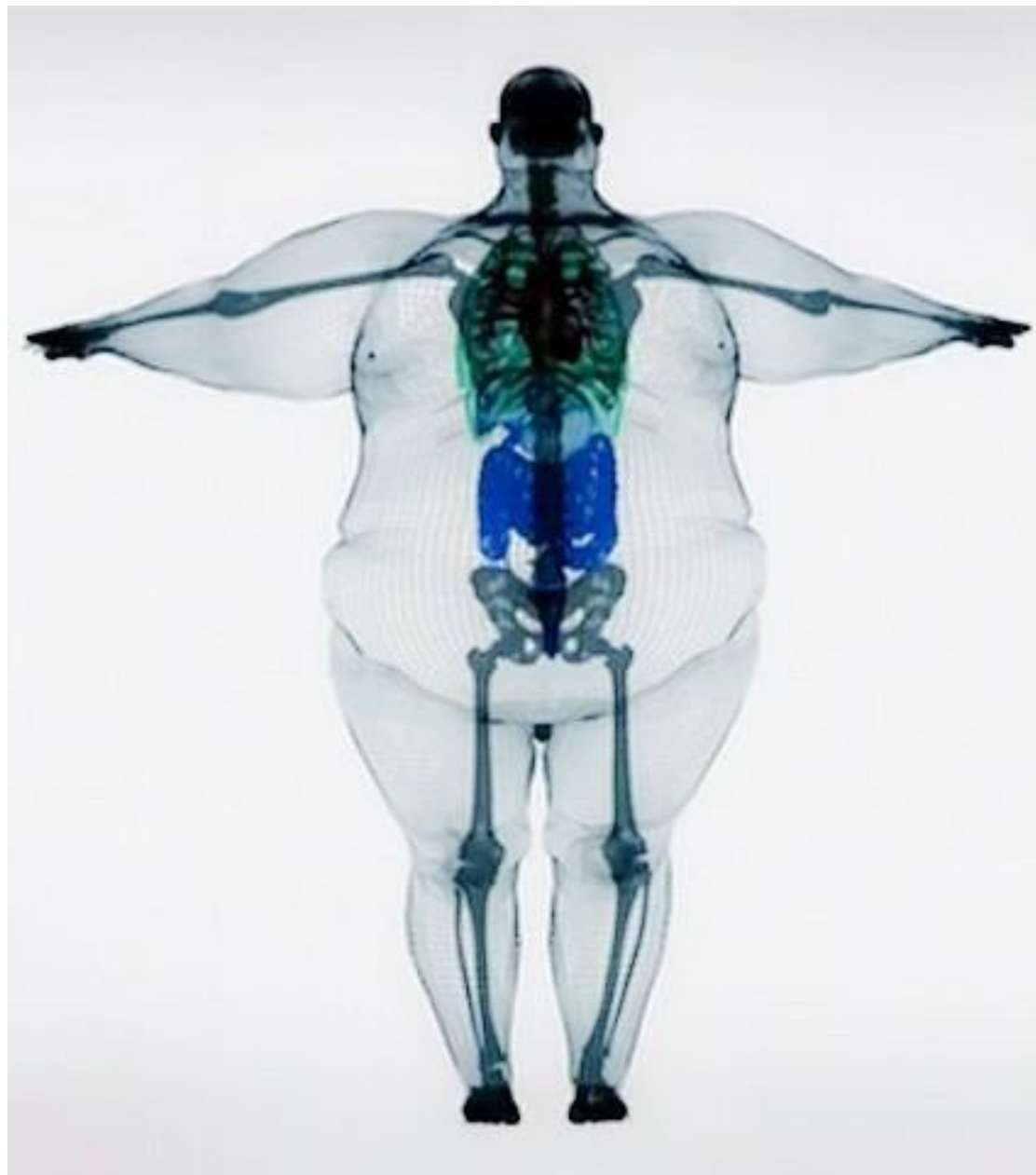
У женщин ожирение сопровождается бесплодием

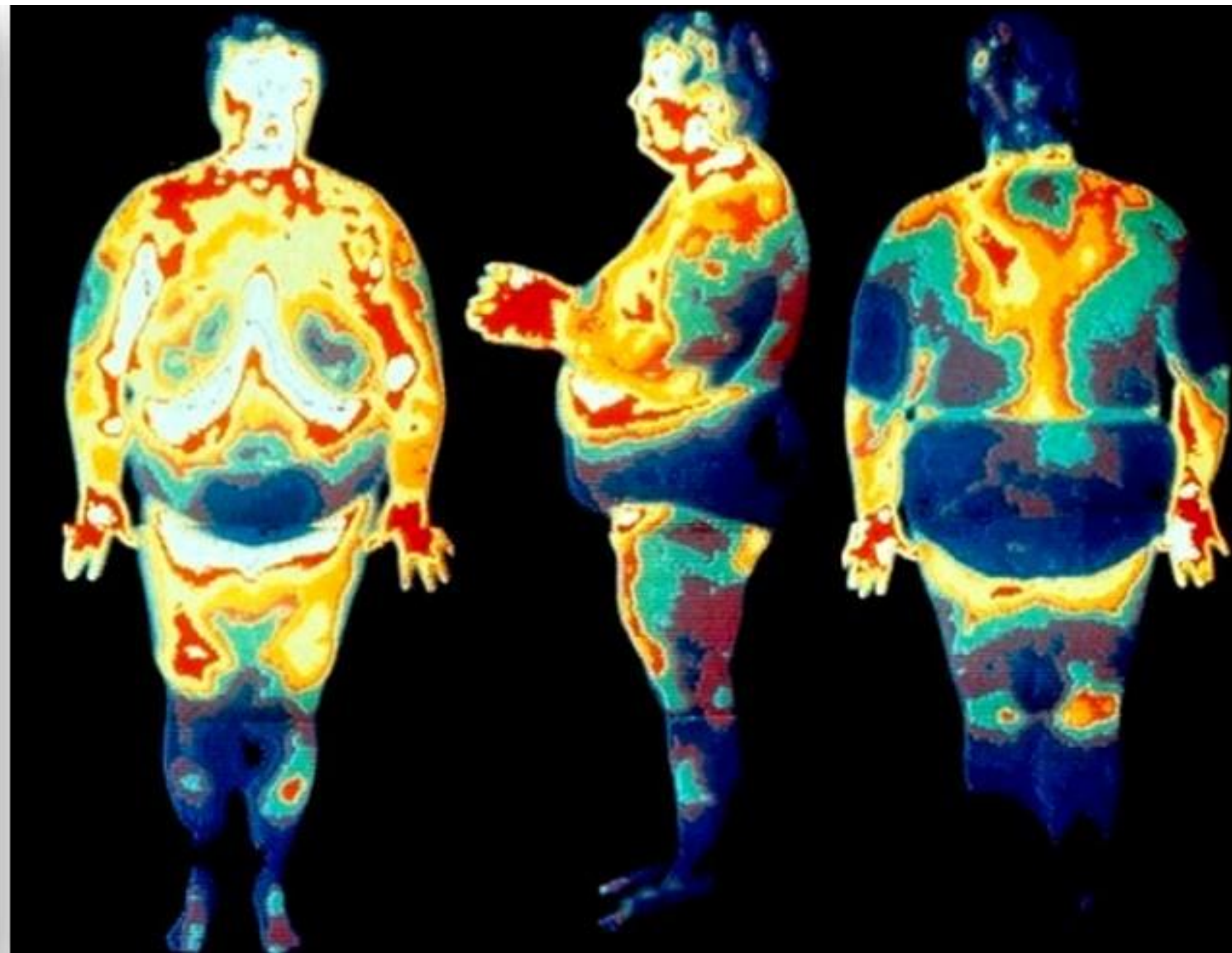
Ожирение значительно уменьшает продолжительность жизни в среднем на 3-5 лет при небольшом избытке веса, до 15 лет при выраженном ожирении. Практически в двух случаях из трех смерть человека наступает от заболевания, связанного с нарушением жирового обмена и ожирением.



Ожирение – огромная социальная проблема. Большинство этих лиц, страдают не только от болезней и ограничения подвижности, они имеют низкую самооценку, депрессию и другие психологические проблемы, обусловленные предубеждением, дискриминацией и изоляцией, существующими по отношению к ним в обществе. В обществе отношение к больным ожирением зачастую неадекватное, на бытовом уровне считается, что ожирение – это наказание за чревоугодие, наказанная лень.







Несмотря на столь выраженную проблему, современное состояние лечения ожирения остается неудовлетворительным. Известно, что большинство из нуждающихся в лечении не могут к нему приступить из-за страха перед необходимостью длительное время соблюдать однообразную полуголодную диету. Большинству из приступивших к лечению не удается достичь нормальной массы тела, а достигнутые результаты чаще всего оказываются значительно меньше, чем ожидаемые. У большинства больных даже после успешного лечения наблюдается рецидив заболевания и восстановление исходной или даже большей массы тела.



В основе современного подхода к лечению ожирения лежит признание хронического характера ожирения и, следовательно, необходимости долгосрочного лечения.

Лечение ожирения, т.е. похудение проводится комплексно и включает в себя:

- диету;
- физическую нагрузку;
- лекарственные препараты (по назначению врача);
- лечение осложнений (если таковые имеются).





●A GAL'S got to make the most of what she's got...Carol makes sure that her applied make-up keeps her looking good. Above left: Carol and Larry share a moment. Inset left: Carol looked like just an ordinary chubby kid when she inset top: She'd love to tuck into a pizza, but now it's off limits as she fights

Самый толстый человек в мире за всю историю – это американка по имени Кэрол Йегер, максимальный вес - 727 килограммов

Кэрол появилась на свет в 1960 году американском Флинте, штате Мичиган.

В 20 лет Кэрол Йегер весила столько, что собственные ноги не выдерживали ее. Девушка была прикована к кровати, она даже не могла совершить элементарные движения.

После очередной госпитализации в 1994 году, Кэрол Йегер не стало. Она умерла в возрасте 34 лет.

Что бы всегда оставаться в хорошей форме, иметь нормальный вес, необходимо придерживаться некоторых правил профилактики ожирения:

- правильно питайтесь;
- устраивайте разгрузочные дни;
- ведите активный образ жизни;
- откажитесь от вредных привычек.

Соблюдение таких простых рекомендаций поможет сохранять свой вес в норме, быть здоровыми и активными.

