Ожирение. Основы реабилитации.

Подготовили студентки 42 СД
Глазова Александра
Головкина Екатерина

Ожирение - увеличение массы тела за счёт избыточного отложения жировой ткани.

Почти 2 миллиона детей до 18 лет имеет ожирение.

В настоящее время наблюдается рост как частоты, так и степени ожирения у детей и подростков.

Классификация по этиологическим признакам

1. Алиментарно-конституциональное ожирение, при котором из-за избытка поступающей с пищей энергии (по сравнению с энерготратами) происходит накопление жира. Эта форма ожирения выявляется у 70-80% больных.
2. Гипоталамическое.
3. Эндокринное.
4. Ятрогенное – на фоне приёма кортикостероидов, нейролептиков, антидепресанты.

Классификация по индексу массы тела

ИМТ = Масса тела/Длина тела (в квадрате), где масса тела в килограммах, а длина тела в метрах.

Степень ожирения	Оценка массы тела	Индекс массы тела
0	Избыточная масса тела	25 – 29.9
1	Среднее ожирение	30 – 34.9
2	Выраженная степень ожирения	35 -39.9
3		Более 40

Лечение ожирения

- Медикаментозное лечение
- Диета
- ЛФК
- Массаж
- Физиотерапия
- Психотерапия

Медикаментозное лечение

1. Препараты, снижающие потребление пищи (в том числе анорексигены), — Фепранон, Дезопимон, Мефолин, Фенфлурамин, Дексфенфлурамин, Фенметразин, Мазиндол, Сибутрамин (Меридиа).
2. Препараты, увеличивающие расход энергии, — Сибутрамин (Меридиа, Обестат).
3. Препараты, уменьшающие всасывание питательных веществ, — Орлистат (Ксеникал).

Диета

Основой лечения ожирения является коррекция питания с ограничением энергетической ценности пищи, сбалансированной по незаменимым пищевым ингредиентам (белки, полиненасыщенные жирные кислоты, витамины, минеральные вещества с ограничением потребления соли до 3-5 г).

Как основу обычно используют диету № 8. Питание дробное, 4-6 раз в сутки, с достаточным содержанием волокон, способствующих быстрому насыщению и улучшению перистальтики кишечника, и дополнительным приемом витаминов, нужное поступление которых при предлагаемых объемах пищи крайне проблематично.

Не рекомендуется употребление пищи после 19 ч. Коррекция питания в соответствии с предпочтениями больного очень важна, так как пациент может и должен придерживаться такой диеты многие годы. В противном случае после прекращения ограничений в питании большинство пациентов набирают дополнительно до 10-12% массы тела по сравнению с исходной.

ЛФК

Задачи ЛФК:

1. Стимуляция обмена веществ.
2. Улучшение функционального состояния кардио-респираторной системы
3. Повысить физическую работоспособность.
4. Укрепить мышцы брюшного пресса и спины.
5. Улучшение функционального состояния внутрибрюшных органов и ОДА.

Средства ЛФК:

1. Гимнастические общеукрепляющие средства.
2. Дыхательная гимнастика.
3. Спортивно-прикладные упражнения.
4. Подвижные игры.

Нагрузка должна быть индивидуально подобранной. Чередоваться в течении дня. Продолжительность от 5 – 40 минут. Применяются аэробные упражнения (ходьба, бег, плаванье и т.д.) Нагрузка увеличивается постепенно.

Основные требования к физическим нагрузкам в аэробике: длительность тренировки не менее 20 мин (лучше - 30 мин) при оптимальном для каждого больного диапазоне пульса, 3 раза в неделю (лучше - 4 раза). Обязательны разминка и заключительная часть, как минимум по 5 мин (для лиц с избыточной массой тела из-за предрасположенности к травмам ОДА - по 7-10 мин).

Основные требования к физическим нагрузкам в аэробике: минимальная продолжительность физических тренировок для больных ожирением составляет 30-40 мин 3-4 раза в неделю. Обычно используется непрерывный метод тренировки. Контроль за переносимостью нагрузок при отягощенности сердечно-сосудистой патологией желательно проводить с помощью кардиомониторов, в менее сложных случаях - по оптимальной ЧСС.

Массаж при ожирении

Задачи массажа:

1. Усиление обмена веществ;
2. Улучшение крово- и лимфообращения в тканях и органах;
3. Состояния ОДА;
4. Укрепление мускулатуры брюшного пресса и спины;
5. Регуляция деятельности внутренних органов (уменьшение выраженности нарушений, сопутствующих ожирению (метеоризм, запор, холецистит и т. п.);
6. Уменьшение жировых отложений в отдельных областях тела;
7. Повышение физической и психической работоспособности;
8. Стабилизация психоэмоционального тонуса.

Методика массажа при ожирении зависит от особенностей телосложения пациента, а также от характера сопутствующих заболеваний.

Проводят через 1.5 – 2 часа после еды.

Физиотерапия

Применяется с учётом основного заболевания.

Виды:

- Электросон
- Электромиостимуляция
- Криотерапия
- Гидротерапия
- Гидроколонотерапия

Санаторно-курортное лечение

Лечение минеральными водами; грязелечение; климатотерапия; психотерапия; массаж.