ПРЕЗЕНТАЦИЯ НА ТЕМУ:

ПРОФИЛАКТИКА ОЖИРЕНИЯ

Выполнил студент 111 группы Лечебного факультета Михалев М. С.



Цель беседы:

- 1.Выяснить причины ожирения.
- 2. Рассмотреть факторы риска.
- 3. Рассмотреть типы и степени ожирения.
- 4.Выясним симптомы ожирения.
- 5.Подробно рассмотреть меры, способствующие профилактике ожирения.



Ожирение

- это накопление жира в организме, приводящее к появлению избыточной массы тела. При этом жир откладывается в жировых депо организма (подкожной жировой клетчатке и вокруг внутренних органов)





Причины ожирения

- * Нарушение соотношения между затрачиваемой и поступающей в организм энергией.
- * И как следствие увеличивается вес тела, что приводит к нарушениям работы внутренних органов и систем.





Анкетирование



Анкета предрасположенности к ожирению

- * 1.Диеты, постоянные взвешивания и тщательный выбор малокалорийных продуктов, это про вас?
- это вообще не про меня (1 балл)
- * я на диете только тогда, когда вижу, что поправилась/ся (2 балла)
- * да, это 100% я! (3 балла)
- * 2.Едите ли вы вечером (после 18:00)?
- * Практически всегда (1 балл)
- Может быть и ем. Не слежу за этим (2 балла)
- * Конечно, нет! Это вредит фигуре (3 балла)
- * 3.Кто-либо из ваших родственников страдает излишним весом?
- В моей семье эта проблема есть у всех (1 балл)
- Только мама/папа (2 балла)
- Никто (3 балла)
- * 4.Есть ли у вас проблемы с сердцем?
- * Да, есть (1 балл)
- * Не знаю. До сих пор я ничего подобного не замечал/а (2 балла)
- Нет (3 балла)
- * 5.Беспокоят ли вас боли в локтях и коленях?
- Постоянно беспокоят (1 балл)
- * Боли бывают, но они слабые и быстро проходят (2 балла)
 - Не беспокоят совершенно (3 балла)

Анкета предрасположенности к ожирению

- * 6.Есть ли горечь во рту после приема пищи?
- Да, есть (1 балл)
- Бывает, но редко (2 балла)
- Какая горечь? (3 балла)
- * 7.Вы полагаете, что ведете здоровый образ жизни?
- Нет, но менять его я не собираюсь (1 балл)
- Нет, но я намерен/а его поменять, если необходимо (2 балла)
- Абсолютно здоровый (3 балла)
- * 8.Вы требовательны к себе?
- * Нет (1 балл)
- Да, но иногда делаю поблажки себе (2 балла)
- Очень требовательна/требователен (3 балла)
- * 9.Какую часть времени вы проводите сидя?
- Большую часть времени (1 балл)
- * Веду активный образ жизни (2 балла)
- * Занимаюсь спортом ежедневно (3 балла)
- * 10.Как часто приходится испытывать стрессы?
- К сожалению, часто (1 балл)
- Бывает, но редко (2 балла)
- Какие стрессы? Вы о чем это? (3 балла)



Результаты анкетирования

- * 10-15 баллов. Для вас плохие новости. Если сейчас вы и худой человек, то, скорее всего, вас ожидает возрастное ожирение в будущем. Советуем стать более требовательным к себе и изменить свой образ жизни на более «полезный».
- * 15-25 балла. Неплохо, очень неплохо. Навряд ли вы потолстеете в будущем, если будите соблюдать свой образ жизни. Однако тест показывает, что некие предпосылки к ожирению есть, но они небольшие.
- * **25-30 баллов.** Браво! Вы спортивный и энергичный человек. Продолжайте в том же духе, и никакие калории вам не страшны даже к старости!



ИМТ= вес в кг/ рост в м кв:

Таблица индекса массы тела		
имт	Физическое состояние	Риск и патология
Меньше чем 18.0	Недостаток веса 2-й степени	Хроническая усталость, апатия, нехватка витаминов, истощение, остеопороз, анорексия и т.д.
18.1 – 20.0	Недостаток веса 1-й степени	Проблемы пищеварения, истощение, стресс, хроническая усталость, низкий иммунитет, депрессия, гормональные нарушения и т.д.
20.1 – 25.0	Нормальный вес	Высокий уровень энергии, хорошая физическая форма, жизнерадостность, психоэмоциональное равновесие и т.д.
25.1 – 27.0	Лишний вес	Хроническая усталость, проблемы пищеварения, сердечно - сосудистой системы, варикоз и т.д.
27.1 – 30.0	Ожирение 1-й степени	Риск диабета, высокое дваление, проблемы кровообращения, нарушение психики, проблемы суставов и т.д.
30.1 – 35.0	Ожирение 2-й степени	Диабет не инсулинозависимый, атеросклероз, стенокардия, инфаркт, тромбофлебит и т.д.
Больше чем 35.0	Ожирение 3 -й степени	Диабет инсулинозависимый, инфаркт, инсульт, рак



- * -отсутствие регулярной физической активности;
- * -наследственная предрасположенность;







- * -погрешности в питании, когда в рационе преобладают углеводы, жиры, соли, сахар;
- * -эндокринные заболевания, в частности, нарушения функции щитовидной железы;







- * -психические расстройства;
- * -вредные привычки;







- * -некоторые физиологические состояния (беременность, период грудного вскармливания, климакс);
- * -бесконтрольных прием гормоносодержащих и психотропных лекарственных средств.

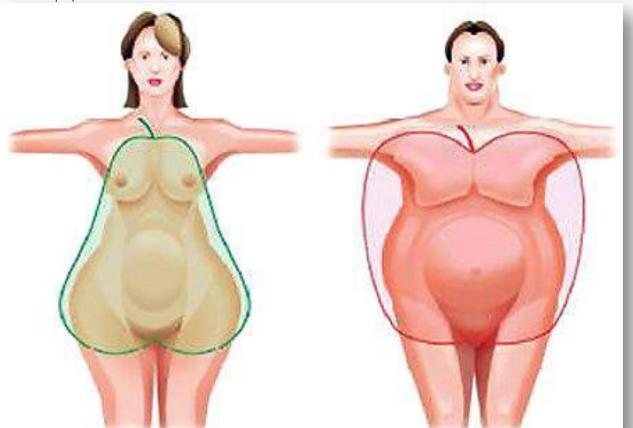






Типы ожирения

Бедренноягодичный тип Абдоминальный тип





Симптомы ожирения

- 1. Увеличение массы тела из-за отложения жира в различных областях тела: на бедрах, животе, груди.
- 2.Одышка при физической нагрузке, снижение работоспособности.
- 3. Снижение самооценки, недовольство своим внешним видом, трудности в общении с другими людьми.
- 4.Повышение артериального (кровяного) давления.





Симптомы ожирения

- * 5.Сжимающая, давящая боль в сердце (стенокардия).
- * 6.Снижение полового влечения.
- * 7.Запоры.
- * 8.Боли в суставах.







Профилактика ожирения

* 1. Регулярная физическая активность







Профилактика ожирения

* 2. Отказ от вредных привычек







Профилактика ожирения

- * 3. Соблюдение принципов правильного питания:
- * -частые приемы пищи малыми порциями в определенные часы
- * -увеличение потребления овощей, фруктов
- * -ограничение жирных и жареных продуктов, мучных изделий, соли и сахара



Спасибо за внимание!