

**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 будете соблюдать свой образ жизни. Однако тест показывает, что некие предпосылки к ожирению есть, но они небольшие.
- \* **25-30 баллов.** Bravo! 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*

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



# Факторы риска

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





# Факторы риска

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





# Факторы риска

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





# Факторы риска

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

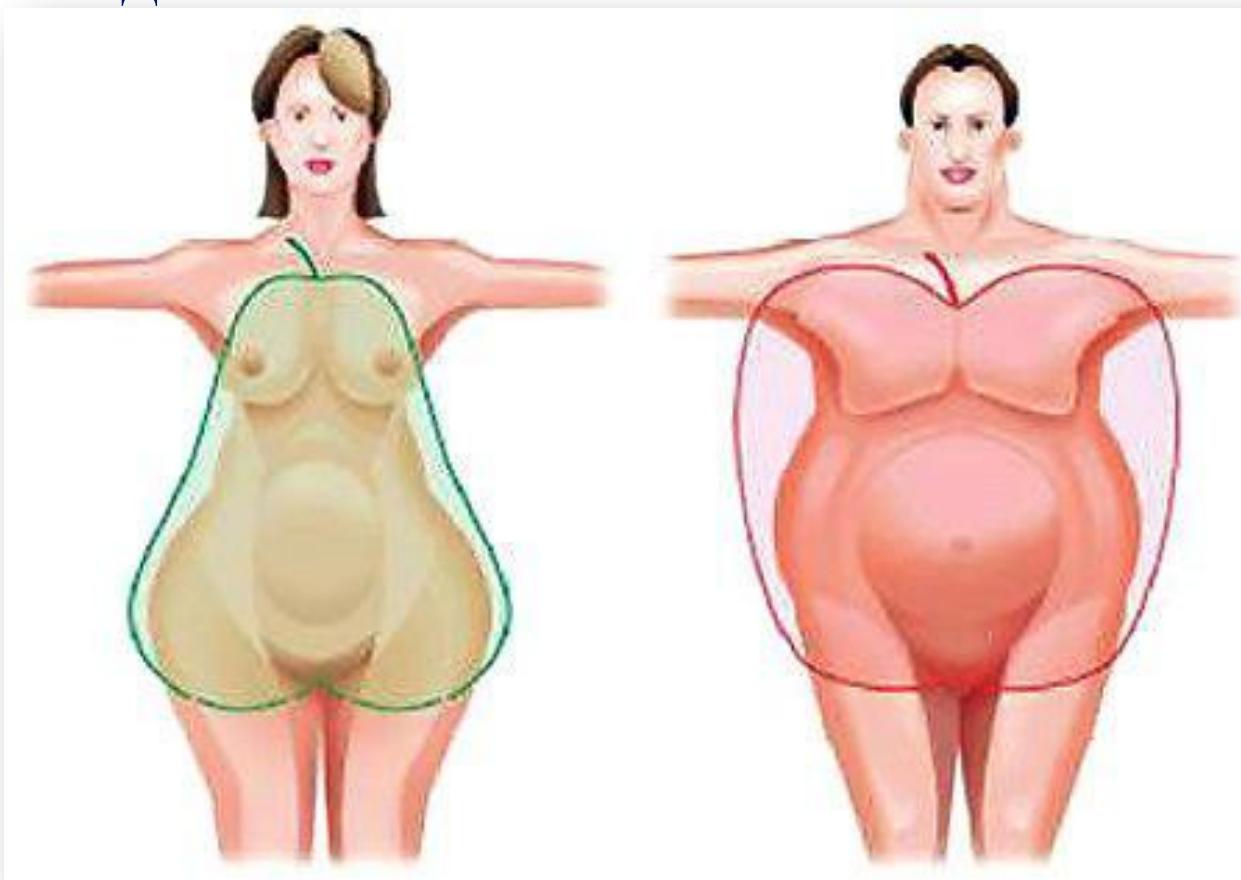




# Типы ожирения

Бедренно-  
ягодичный 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.

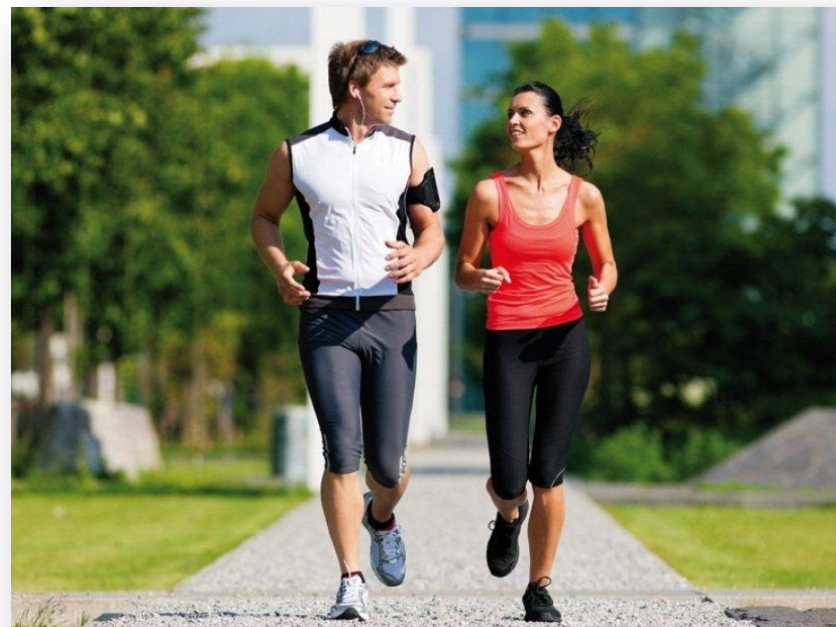






# Профилактика ожирения

## \* 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!**