

Государственное профессиональное образовательное учреждение
«Читинский медицинский колледж»

ПРОФИЛАКТИКА ОЖИРЕНИЯ У ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

Выполнила студентка: Просёлкова Л.Н.
Специальность: Сестринское дело
Группа СДв 19-07
Руководитель: Балашова С.М.

Чита – 2020

Актуальность

Проблема ожирения, как среди взрослых, так и среди детей, во всем мире с каждым годом становится все более актуальной. По данным отечественных исследователей, распространенность избыточной массы тела и ожирения у детей в различных регионах Российской Федерации колеблется от 5,5 до 11,8%.

За последние 10 лет число детей с ожирением выросло вдвое среди детей 6-11 лет и втрое среди детей 12-18 лет.

Ожирение – это такое состояние организма, при котором в его клетчатке, тканях и органах начинают накапливаться в избытке жировые отложения.

Ожирение у детей и подростков оказывает неблагоприятное влияние на физическое и психосоциальное здоровье как в краткосрочной, так и в долгосрочной перспективе, а также является фактором риска развития многих заболеваний.

Что такое ожирение?



Ожирение – это гетерогенная группа болезней и патологических состояний, наследственных и приобретенных, общим ведущим симптомом которых является генерализованное избыточное отложение жира в подкожной клетчатке, других тканях и органах с нарушением всех видов обмена веществ.



Тема работы выбрана в связи с актуальностью и распространенностью ожирения среди детей и подростков.

Объект исследования: проблема ожирения среди детей и подростков.

Предмет исследования: роль профилактических мероприятий при ожирении у детей и подростков.

Цель исследования: расширить знания по проблеме ожирения, а также профилактики ожирения среди детей и подростков.



Задачи исследования:

1. Изучить литературу по проблеме ожирения среди детей и подростков.
2. Изучить причины ожирения у детей и подростков.
3. Изучить методы профилактики, немедикаментозного лечения и диетотерапии при ожирении.
4. Разработать памятку по профилактике ожирения среди детей и подростков.

Ожирение у детей



В мире более 40 миллионов детей в возрасте до 5 лет страдают избыточной массой тела, в развивающихся странах их количество в 3 раза выше, чем в развитых

Эпидемия ожирения сопровождается ростом частоты СД II типа, диагностируемого в молодом возрасте





Показателем ожирения считается избыток массы тела
>20%.

I степень ожирения - фактическая масса тела превышает идеальную не более чем на 29%;

II степень - избыток массы тела составляет 30-49%;

III степень - данный показатель 50-99%;

IV степень - >100%.

Диетотерапия

Необходимо привести питание ребенка к возрастной физиологической норме, так как рацион детей с ожирением, как правило, содержит избыточное количество нутриентов. Этот период - общий для всех больных ожирением. Соблюдают режим и должное качество питания; основную долю суточной калорийности пищи перемещают на дневные часы.





Ограничивают поваренную соль, рафинированный сахар, продукты, богатые углеводами - дыни, виноград, бананы, финики.

Исключают хлеб, картофель, специи и приправы (кетчуп, майонез, соусы), быстро всасываемые углеводы (шоколад, пирожные, торты, мороженое, сдоба, лимонад и др.), продукты со «скрытым» жиром (колбасы, консервы).

Физические упражнения

Начинают с тренировок по 5-10 мин в день, продолжительность и интенсивность упражнений увеличивают. Эффективны регулярные (не реже 1 раза в 2 дня), длительные (не менее 45-60 мин) низкоинтенсивные несиловые тренировки, ходьба.

Детям с ожирением сложно выполнять многие физические упражнения, поэтому им рекомендуют танцы, плавание, езду на велосипеде, лыжах, прыжки через скакалку, плюс обычную утреннюю зарядку, прогулки.



Диспансерное наблюдение ребенка с ожирением медицинский работник осуществляет ежемесячно в первые 3 мес после постановки диагноза, далее (при положительной динамике) - 1 раз в 6 мес.

При нормализации массы тела дети с избыточной массой тела и неосложненным ожирением наблюдаются у педиатра в сроки, установленные для здоровых детей (I группа здоровья). Одна из мер - коррекция гастроэнтерологических проявлений, весьма характерных для детей с ожирением и метаболическим синдромом.



**Спасибо за
внимание!**

