



Министерство образования и науки Пермского края
Государственное бюджетное профессиональное
образовательное учреждение
«Пермский агропромышленный техникум»

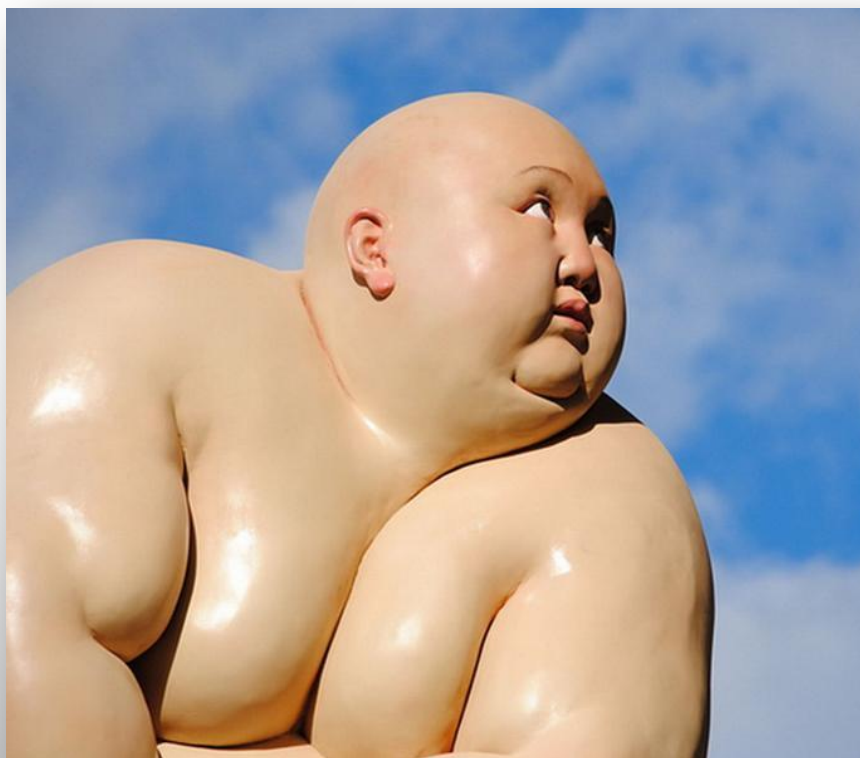
Ожирение и лишний вес как следствие пассивного образа жизни человека

Выполнила студентка группы В9-19
Семенова Екатерина Александровна

Научный руководитель:
Ладыгина Анна Валентиновна

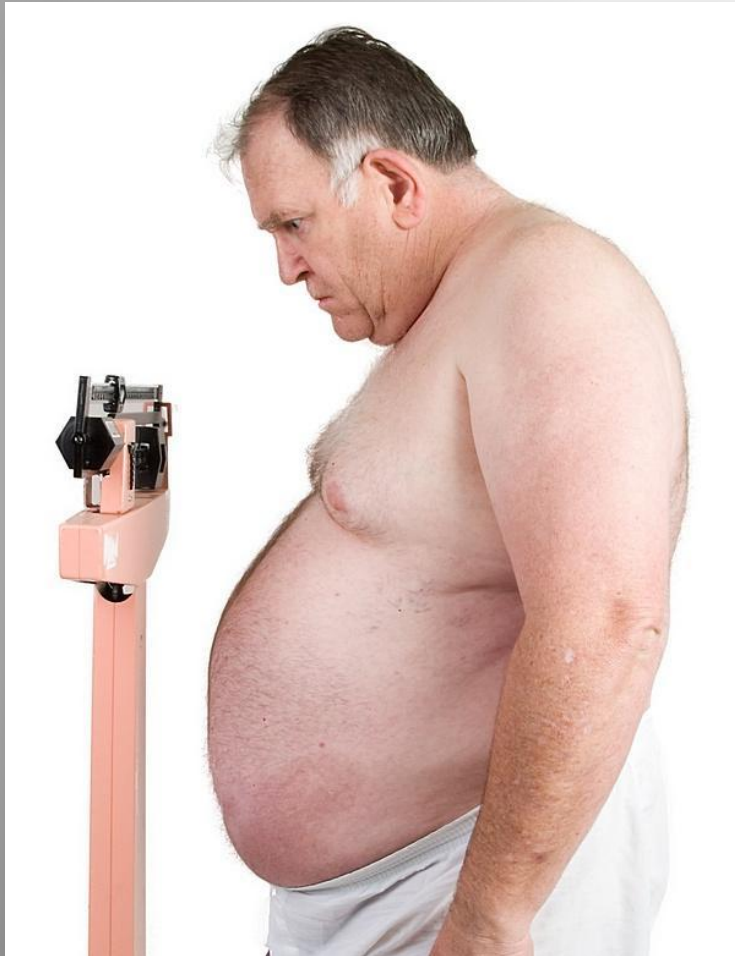
Что такое ожирение?

Ожирение — хроническое прогрессирующее нарушение обмена веществ, характеризующееся избыточным накоплением жировой ткани, рецидивирующее после прекращения лечения.



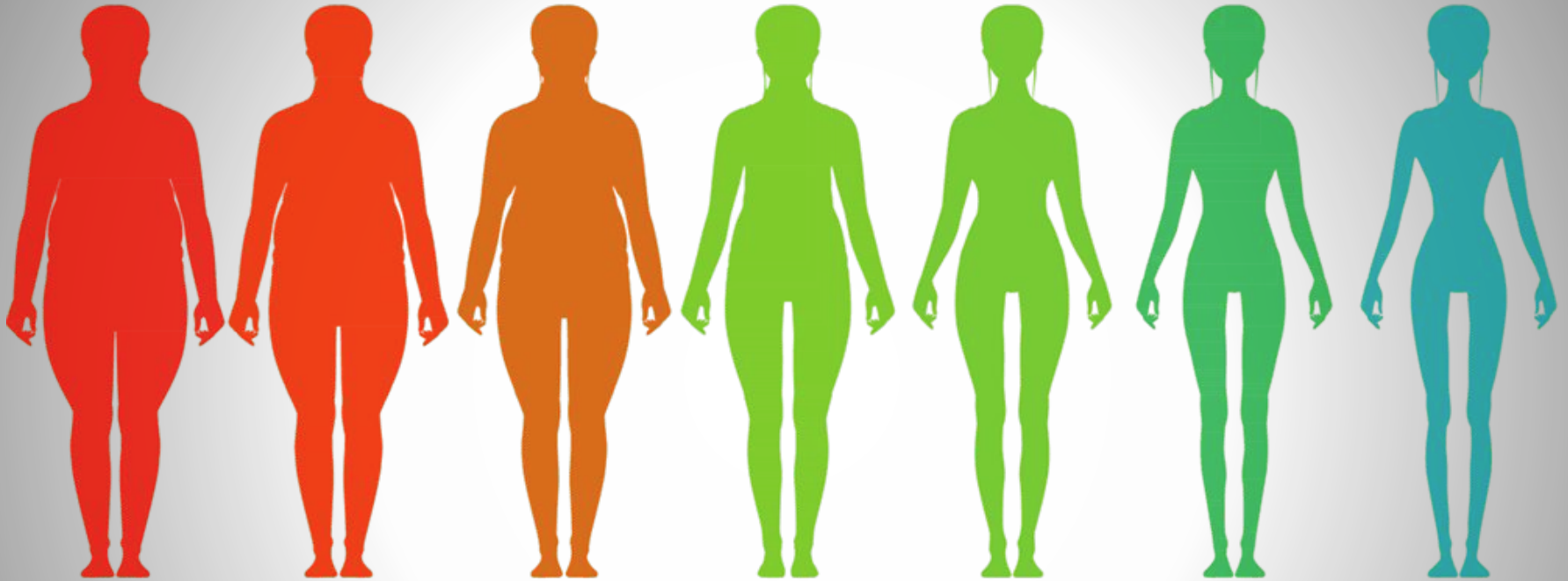


Как выявить ожирение?



Наиболее простым способом будет являться расчет индекса массы тела (ИМТ), которая тесно связана с количеством жира в организме.

$$\text{ИМТ} = \text{вес} / \text{рост}^2$$



40>
Ожирение
третьей
степени

35-40
Ожирение
второй
степени

30-35
Ожирение
первой
степени

25-30
Лишний
вес

18,5-24
Норма

16-18,5
Дефицит
массы
тела

16<
Значительный
дефицит
массы
тела

Причины развития ожирения



- Переедание
- Недостаток физической активности
- Недосыпание и стресс
- Прием гормональных лекарств
- Различные заболевания
- Генетическая предрасположенность
- Нарушение обмена веществ
- Определенный жизненный или физиологический этап (беременность, лактация, климакс, пожилой возраст)
- В силу профессиональных причин

Типы ожирения



ОЖИРЕНИЕ
ОТ
ПЕРЕЕДАНИЯ



ОЖИРЕНИЕ
ОТ
СТРЕССА



ОЖИРЕНИЕ
ОТ
СИДЯЧЕГО
ОБРАЗА
ЖИЗНИ



ГЛЮТЕНОВОЕ
ОЖИРЕНИЕ



АТЕРОГЕННЫЙ
МЕТАБОЛИЧЕСКИЙ
ДИСБАЛАНС



ОЖИРЕНИЕ
ВЕНОЗНЫХ
КАНАЛОВ

Последствия ожирения

- Диабет 2 типа
- Некоторые онкологические заболевания
- Варикозное расширение вен
- Репродуктивную дисфункцию
- Снижение трудоспособности
- Ранняя инвалидность и сокращение продолжительности жизни
- Артериальная гипертензия
- Ишемическая болезнь сердца
- Одышка при незначительной физической нагрузке
- Потливость и т.д.



Лечение ожирения

1. Диетотерапия
2. Физическая активность
3. Медикаментозное лечение
4. Хирургия



Диетотерапия



- Частые приемы пищи малыми порциями и в определенные часы
- Увеличение потребления овощей и фруктов
- Ограничение жирных жареных продуктов, мучных изделий, соли и сахара

Физическая активность

Формы ЛФК

- Утренняя гимнастика
- Игровые занятия
- Физические упражнения в воде
- Упражнения на тренажерах
- Самостоятельные занятия пациента



Медикаментозное лечение

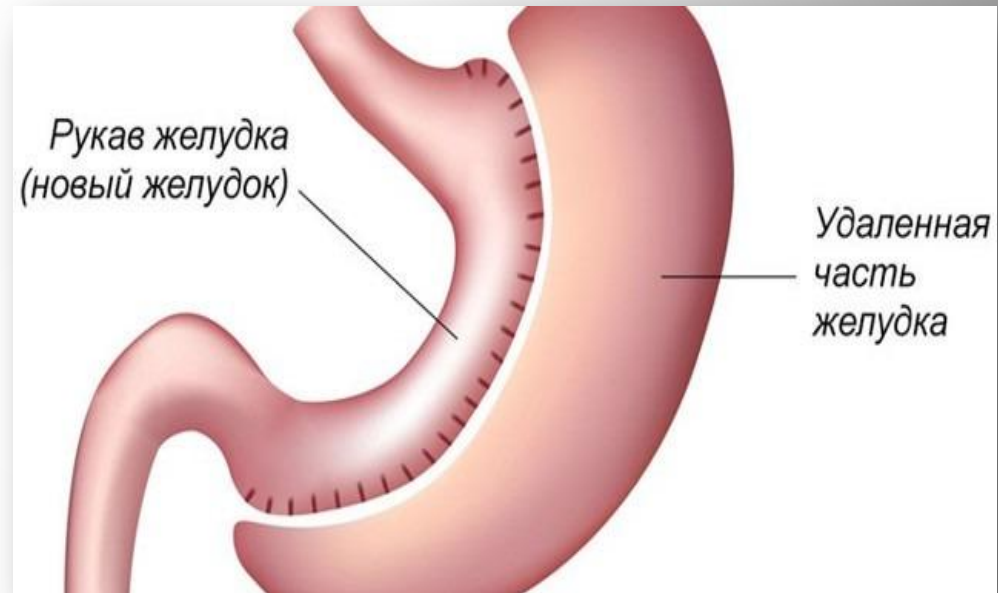


**Медикаментозное
лечение
проводиться строго
при назначении и
наблюдении врача!**

Хирургическое лечение

Хирургическое вмешательство проводят в крайне редких случаях, чаще у пациентов 2 или 3 степени.

Одна из более популярных операций считается уменьшение желудка.



Спасибо за внимание!!!