



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

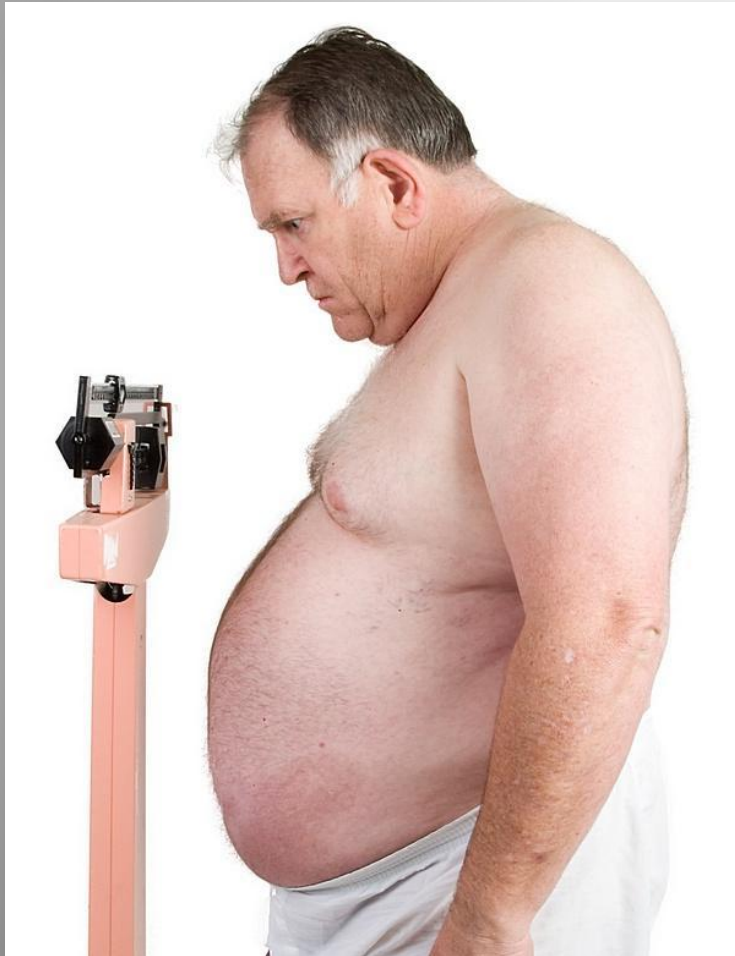
# Что такое ожирение?

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



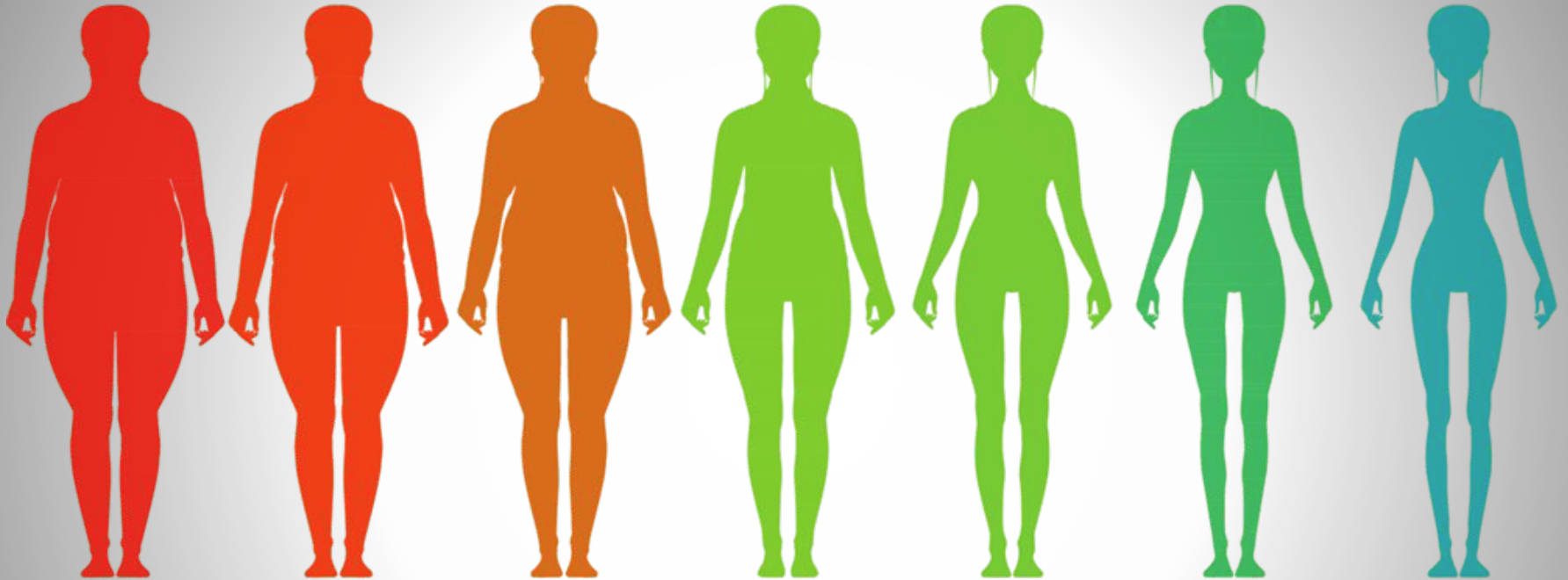


# Как выявить ожирение?



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

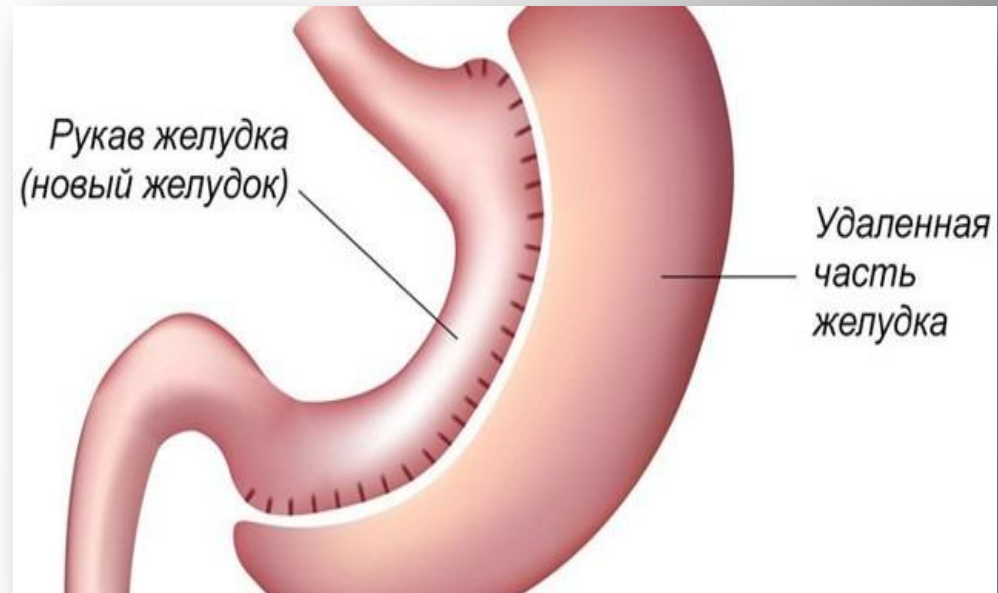


**Медикаментозное  
лечение  
проводиться строго  
при назначении и  
наблюдении врача!**

# 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!!!**