

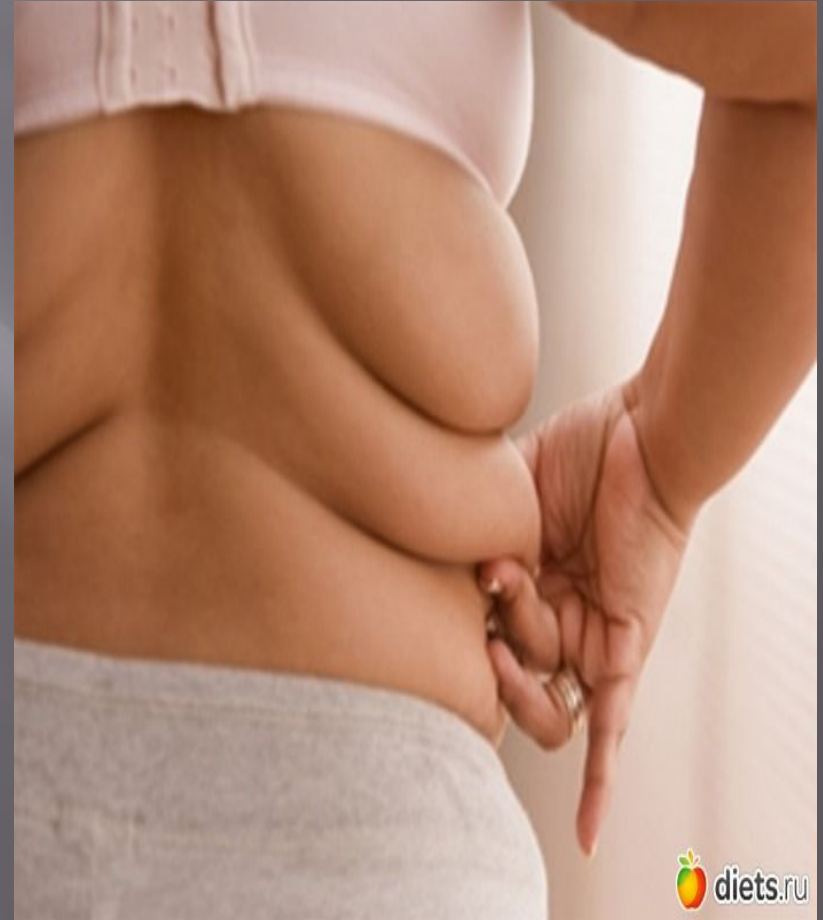
Заболевание, вызванное
нарушением питания :
Ожирение.

Введение:

- ▣ 1.Что такое ожирение?
- ▣ 2.Причины возникновения ожирения.
- ▣ 3.Симптомы .
- ▣ 4.Диагностика.
- ▣ 5.Лечение.
- ▣ 6.Диета при ожирении.
- ▣ 7.Реабилитация.
- ▣ 8.Осложнение ожирения.
- ▣ 9.Профилактика.
- ▣ 10.Использованная литература .

Что такое ожирение?

- Ожирение -увеличение массы тела за счёт жировой ткани. Жировая ткань может отлагаться как в местах физиологических отложений, так и в области молочных желёз, бёдер, живота. В настоящее время ожирение рассматривается как хроническое обменное заболевание, возникающее в любом возрасте, проявляющееся избыточным увеличением массы тела преимущественно за счёт чрезмерного накопления жировой ткани. Заболеваемость ожирением в цивилизованном обществе резко растёт, независимо от наследственных факторов.



Причины возникновения ожирения .

Причин возникновения избыточной массы тела не так много, но в зависимости от них ученые все же выделили несколько типов ожирения.

Например, ожирение у женщин чаще всего бывает алиментарного типа. Когда дама переедает, особенно на ночь, и забывает сделать хотя бы элементарную зарядку. Также такой тип ожирения может быть наследственным или возникать по причине дефицита лептина (гормон насыщения) или мозговой чувствительности к нему.

Вторым типом по распространению является эндокринное ожирение. Оно развивается в результате сбоя в работе щитовидной железы, плохой работы надпочечников или половых желез.

Следующим «по популярности» является лекарственное ожирение. Его причина — длительный прием гормональных или глюкокортикоидных препаратов, депрессантов, инсулина. Ожирение также может быть церебральным, когда его причиной является заболевание, инфекционное поражение или травма головного мозга.



Симптомы ожирения

- ▣ Вес человека как минимум на 20% превышает должный (при расчете учитывается рост, возраст, пол и конституция).
 - Объём талии превышает 100 см у мужчин и 90 см у женщин.
 - Соотношение объёма талии и бёдер больше 1 у мужчин и больше 0,45 у женщин.



Диагностика

Ожирение является медико-социальной проблемой и в значительной степени оказывает влияние на возникновение и течение сердечно-сосудистых заболеваний (атеросклероз, гипертоническая болезнь, инфаркт миокарда и т. д.), онкологических заболеваний, эндокринных нарушений (сахарный диабет), половую функцию.

В происхождении ожирения ведущую роль играет систематическое переедание с преобладанием жирной и углеводистой пищи (особенно в сочетании с избыточным употреблением алкогольных напитков). При этом отмечается, что прием основного количества пищи из суточного рациона



Лечение ожирения

- Существуют различные мнения по поводу лечения при ожирении голоданием. Многие известные практические врачи считают этот метод неэффективным и даже приносящим вред больным. Они считают, что теоретически ожирение даже самой тяжелой степени излечимо. Практически это требует радикальной и длительной перестройки характера питания и образа жизни, поэтому добровольцев появляется немного. (В послевоенное время масса тела большинства тучных людей стала нормальной).

Чтобы целенаправленно похудеть, необходимо полное голодание в течение 3 — 4 недель. Можно длительно пить только чай из трав. Лечение сырыми соками — более щадящий и совершенный метод, если предпочтение отдать овощным сокам и включать дни жажды (безводные). При этом за 3 — 4 недели масса тела уменьшается на 10 — 20 кг. В комплексе лечения прежде всего необходим основательный уход за кожей, регулирование движения, дыхательная гимнастика. Из соков рекомендуется сок сельдерея, крапивы, жерухи водяной. Их нужно добавлять по столовой ложке к свежим овощным сокам.



Диета при ожирении

- ▣ Частое дробное питание поможет организму лучше «перерабатывать» питательные вещества и быстрее «тратить» образовавшиеся калории. Очень важно контролировать объём порции. Объём одной порции должен составлять в среднем примерно 250 мл (объём чайной кружки).
- ▣ Постепенное уменьшение количества калорий. Желательно рассчитать свою индивидуальную суточную потребность в калориях. После этого, рассчитывая количество калорий в пище, важно установить баланс между вашей базовой суточной потребностью в калориях и их потреблением. Держите диету в рамках нужного вам базового уровня калорийности или постепенно снижайте количество калорий.

Реабилитация.

- ▣ Ожирением называют увеличение веса за счет жировой ткани:
- ▣ у мужчин более чем на 25%,
- ▣ у женщин — на 30%,
- ▣ у детей – обычно если вес превышает 120% идеального для данного возраста.
- ▣ В зависимости от причин, ожирение разделяют на первичное, или экзогенное, и вторичное.
- ▣ Основные причины первичного ожирения — переедание и малоподвижный образ жизни, а именно в том случае, когда общая калорийность пищи превышает энергозатраты. Предрасполагающие факторы изучены недостаточно. Распространенность семейных случаев ожирения свидетельствует о роли генетических и средовых факторов. Причиной ожирения может быть также переедание при эмоциональном стрессе.
- ▣ Первичное ожирение — одна из самых распространенных болезней в развитых странах. В США первичное ожирение — самое частое из нарушений обмена веществ.
- ▣ Ожирение может начаться в любом возрасте, у взрослых чаще в 40 лет, у женщин — после беременности.



Осложнение ожирения

- Первым делом, избыточный вес вызывает недовольство. Избыточный вес даже может стать причиной депрессии и низкой самооценки. И здесь играют роль не только человеческие предрассудки, но и действительно реальное неудобство: трудности в подборе красивой и удобной одежды, недовольство своим внешним видом, и проблемы со здоровьем, возникающие при этом состоянии.
- Так же избыточный вес может стать причиной различных тяжелых заболеваний



Профилактика

- Кроме увеличения физической нагрузки, можно снизить количество потребляемых с пищей калорий. Важно не просто уменьшение объема употребляемой пищи, а именно тщательное слежение за калорийностью и исключение из рациона высококалорийных продуктов. Снижение калорийности на 100 ккал приводит к уменьшению массы тела на 11г. Такое ограничение калорийности приведет к снижению массы тела на 1,1 кг за 100 дней и на 4 кг за год. Для снижения массы тела и поддержания ее на оптимальном уровне необходимо внимательно контролировать калорийность ежедневного рациона пищи.
- Ограничение потребления пищи лежит в основе многих рекомендаций по нормализации массы тела. Эти рекомендации достаточно эффективны и обоснованы, но отдельные варианты могут быть опасны для здоровья и даже жизни. Прежде всего речь идет о применении методики лечебного голодания. Полный отказ от пищи является сильным стрессом для организма. Применение полного голодания приводит к потере жизненно важных веществ, так как они не могут синтезироваться в организме. Последние научные исследования доказали недопустимость такого метода лечения.

ИСТОЧНИКИ:

- ▣ 1. <http://yandex.ru/images>.
- ▣ 2. <http://yandex.ru/yandsearch?text>.