

Самым распространенным заболеванием, охватившим значительную часть населения планеты, является **ожирение**. По данным международной статистики, на сегодняшний день количество людей с избыточной массой тела составляет более 50% взрослого населения, а ожирением страдает от 20 до 30%, и если такая тенденция сохранится, то к 2030 году количество пациентов с избыточной массой тела может охватить бо́льшую часть населения планеты.

Для Беларуси эта проблема также актуальна.

Что такое ожирение и чем оно опасно

Ожирение – заболевание, при котором происходит избыточное накопление жировой ткани и приводящее к увеличению нормальной массы тела на 20 и более процентов.

Для определения нормального (идеального) веса тела используют так называемый **индекс массы тела (ИМТ)**.

Он определяется по формуле:

ИМТ = масса тела (вес) кг.: рост (м), возведенный в квадрат.

Нормальная масса тела: ИМТ от 18,5 до 24,9.

Избыточная масса тела: ИМТ 25 – 29,9.

Ожирение: ИМТ более 30.



В зависимости от избытка массы тела по отношению к идеальной массе тела, выделяют четыре степени ожирения:

I степень – 10 – 29% (ИМТ = 30 – 34,9);

II степень – 30 – 49% (ИМТ = 35 – 39,9);

III степень – 50 – 99% (ИМТ > 40);

IV степень – 100% и более (ИМТ > 48).

Ожирение приводит ко многим метаболическим нарушениям в организме человека: **предрасполагает к развитию сахарного диабета 2 типа, артериальной гипертензии, атеросклероза, ишемической болезни сердца, заболеваний печени и желчевыводящих путей, суставов, а также бесплодию, гипогонадизму (пониженная секреция половых гормонов) и, по последним данным, к раку груди и ЖКТ.**

Течение беременности на фоне ожирения часто сопровождается патологией. Увеличивается число токсикозов; плоды, как правило, рождаются крупными, но с признаками недоношенности. Ожирение сокращает продолжительность жизни.

Причины возникновения ожирения

Возникновение избыточного веса и ожирения могут вызывать различные причины. Основные из них:

- ❖ **неправильное питание** (употребление углеводной пищи, особенно мучных изделий, картофеля, несоблюдение режима питания и т.д.);
- ❖ **недостаточная физическая активность;**
- ❖ **эндокринные нарушения;**

- ❖ **генетическая предрасположенность;**
- ❖ **психологические проблемы и стрессы;**
- ❖ **наличие внутри организма паразитов, выделяющих слизь и ферменты** (белки, способствующие протеканию биохимических реакций в организме), вызывающие постоянное желание есть.

Диагностика и лечение

Диагностировать ожирение не сложно. Диагноз устанавливается после измерения роста и определения массы тела. Дифференциальная диагностика различных видов ожирения основывается на данных анамнеза, особенностях распределения отложений жира в организме, наличии клинических и лабораторных признаков поражения эндокринных желез.

Лечение всех видов ожирения осуществляется под контролем врача. Оно заключается в коррекции пищевых привычек и пищевого поведения, а также изменения образа жизни. Эффективное лечение ожирения может быть только при сильной мотивации со стороны пациента, тесном контакте и взаимопонимании пациента и врача.

Основные принципы лечения включают применение:

- ❖ **низкокалорийной диеты;**
- ❖ **дозированных физических нагрузок;**
- ❖ **изменения образа жизни;**
- ❖ **физиотерапии и иглорефлексотерапии;**
- ❖ **лекарственной терапии;**
- ❖ **хирургического лечения;**
- ❖ **патогенетической и симптоматической терапии;**
- ❖ **психотерапевтической помощи.**



Меры борьбы с лишним весом и ожирением

Начинать борьбу с наметившимся избыточным весом следует с анализа на яйца глистов. Наличие мешков под глазами, отечность лица или ночной скрежет зубов – серьезный повод для подозрения на наличие паразитов. При подтверждении подозрения, требуется лечение химическими препаратами – иначе все попытки борьбы с лишним весом обречены на неудачу.

Профилактика ожирения включает в себя:

Коррекцию питания

- ❖ **Необходимо питаться умеренно, разнообразно и регулярно.** Есть только тогда, когда голодны.
- ❖ **Склонным к полноте противопоказаны** молоко более чем 3%-й жирности, маргарин, жирные и плавленые сыры, майонез, сосиски, бутерброды (объединяющие жиры с углеводами), а также все, что жарится. Рекомендуется есть меньше жира, прежде всего сала, жирной свинины, сливочного масла.
- ❖ **Избегать употребления жирного мяса, колбасных изделий, копченостей, соды, острых соусов, майонезов.**

- ❁ **Предпочтение отдавать** рыбе, сырам, кисломолочным продуктам, хлебобулочным изделиям из муки грубого помола.
- ❁ **Пить воду.** Ежедневно организму требуется не менее 2 -2,5 л. воды.
- ❁ **Ограничить употребление соли.** Ежедневно организму нужно 2г поваренной соли. Избыток соли задерживает в организме воду, что способствует нездоровой полноте.
- ❁ **Тщательно пережевывать пищу, есть не спеша, наслаждаясь вкусом пищи.**
- ❁ **Никогда не «садиться» на диету, которой не сможете придерживаться всю жизнь.**
- ❁ **Устраивать разгрузочные дни** (яблочные, кефирные, овощные...).
- ❁ **Избегать перекусов.**
- ❁ **Следует увеличить потребление овощей, фруктов** (преимущественно несладких), имбиря, мускатного ореха, корицы, хрена (если нет проблем с поджелудочной железой), рыбы (во второй половине дня – нежирных сортов, лучше треска, минтай, камбала, горбуша, а до обеда можно и жирных – все содержащихся в рыбе жиры расщепляются).
- ❁ **Соки предпочтительней натуральные, без добавок сахара; полезны грейпфрутовый, ананасовый и лимонный соки, имеющие, кстати, еще и антипаразитарное действие.**



Ожирение



Ведение здорового образа жизни

- ❁ **отказ от вредных привычек** (курение, злоупотребление спиртными напитками, включая пиво);
- ❁ **ежедневные прогулки на свежем воздухе;**
- ❁ **умеренная физическая активность;**
- ❁ **закаливание;**
- ❁ **рациональный режим труда и отдыха.**

Помните! Ожирение – не фатальная неизбежность человека, а его слабость и безответственное отношение к собственному организму!

Ваше здоровье и полноценная жизнь – в ваших руках!

Автор: Черняк А.Д., заведующая терапевтическим отделением 32-й гкп
Редактор: Арский Ю.М.
Компьютерная верстка и оформление: Згирская И.А.
Ответственный за выпуск: Тарашкевич И.И.