

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН
РЕСПУБЛИКАНСКАЯ КЛИНИЧЕСКАЯ БОЛЬНИЦА №2
РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ

ВЕСУ - НЕТ!

(Памятка для населения)



УФА-2019

За многие столетия существования человечества на Земле, люди пережили много болезней. И вот в XXI веке нам приходится бороться с такой эпидемией, как ожирение. С каждым годом количество людей с излишним весом становится больше, среди них 15-20% - это дети.

Почему возникает ожирение

Существует много факторов, которые влияют на изменения здоровья человека, а следовательно и на увеличение веса.

Одним из них является современная культура питания. Полвека назад была создана технология гидрогенизации, которая позволила пищевой промышленности дешево и в больших масштабах создавать различные продукты, напичканные высоким содержанием жира. Магазины до отвала заполнены такими конфетами, сладкими газировками, чипсами, хлопьями и т.д.

Очень популярными стали сети различных фаст-фудов, позволяющие перекусить на ходу легко и быстро. И мало кто задумывается, что такая еда негативно влияет на самочувствие. Все эти продукты содержат большое количество трансжиров, избыток которых может привести не только к ожирению, но и к развитию различных заболеваний.

Наряду с этим, нужно понимать, что в наш век прогресса люди перестали быть физически активными. Мы окружили себя многими вещами, облегчающим нам повседневную жизнь и вместо того, чтобы тратить калории мы их накапливаем.

Также к появлению избыточного веса могут способствовать некоторые болезни и лекарства, вызывающие повышение аппетита.

Большое количество людей возрастом старше 50 лет подвержены риску набора лишнего веса. Это связано с тем, что мышечная масса с возрастом уменьшается, а вместо неё образуется жир.

Не стоит забывать и о стрессах. Домашние конфликты, неурядицы на работе - пагубно влияют на организм. Многие пытаются «заедать» стрессы. В таком состоянии они могут съесть просто невероятное количество пищи, что приводит к ожирению.

Лишний вес и ожирение – достаточно распространенные в современном обществе явления, влекущие за собой массу проблем со здоровьем. Однако, вопреки устоявшему мнению, эти два понятия отнюдь не идентичны. Попробуем разобраться в принципиальных отличиях между избыточной массой тела (предожирением) и гипертрофией (истинным ожирением).

Избыточный вес - это состояние организма, характеризующееся превышением нормы веса - индекса массы тела (ИМТ) не более, чем на 10%.

Существует множество факторов, провоцирующих развитие подобного расстройства:

- чрезмерное потребление углеводов, приводящее к возникновению жировых отложений, превращающихся в целлюлит;
- компульсивное переедание;
- скопление избыточной жидкости в тканях и серозных полостях (отеки);

- наличие опухолевых разрастаний;
- накопление в клетках и тканях гомотоксинов и других, чужеродных для организма веществ;
- гипертрофия мышц (увеличение мышечной массы).

Говоря о проблеме избыточной массы тела, чаще всего подразумевается именно наличие жировых отложений, аккумулирующихся в своеобразных депо. Это так называемые депонированные (запасные) жиры, откладывающиеся в подкожно-жировой клетчатке, а также защищающие от сотрясений и травм внутренние органы и пищеварительный тракт.

Порядка 20% жиров накапливается в соматических клетках и до 62% - в адипоцитах (специализированных жировых клетках, регулирующих липогенные и липолитические функции и играющих важную роль в энергетическом обмене). Адипоциты бывают белыми и бурыми. Бурые участвуют в теплопродукции, а белые, составляющие 90% от общего количества, являются главным поставщиком резервной энергии. Располагаясь группами или в одиночку в рыхлой соединительной ткани различных частей человеческого тела, именно они накапливают «запасной» жир, и отвечают за объемы жировой прослойки.

Ожирением называется патологическое состояние, сопровождающееся чрезмерным накоплением жировой ткани. Данный синдром связывают с погрешностями в питании, обменными нарушениями и гормональными сбоями.

В зависимости от причины возникновения ожирение бывает алиментарным, эндокринным и церебральным, а его степени зависят от количества жировой ткани, способствующей увеличению массы тела.

- I степень – превышение нормального ИМТ на 10-29%;
- II ст. – 30-49%;
- III ст. – 50-99%;
- IV ст. – свыше 100%.

При физиологическом типе ожирения (I-II ст.) жир накапливается непосредственно в адипоцитах.

Для патологического типа (III-IV ст.) характерно накопление жиров не только в жировой ткани, но и в межтканевом пространстве (жировая инфильтрация). Подобное состояние, приводящее к повреждению и даже гибели внутренних органов, значительно ухудшает самочувствие пациента и становится причиной развития тяжелых заболеваний.

Методы лечения ожирения

Отложение жира и патологический прирост массы тела при ожирении обусловлены целым комплексом негативных факторов.

Среди них – переизбыток, наследственность, дисгормональные нарушения, сопутствующие заболевания, и многое другое. Учитывая, что в этом случае страдают практически все органы и системы, нарушаются все звенья метаболизма, лечение этой патологии должно носить комплексный характер.

Все лечебные мероприятия по лечению ожирения преследуют несколько целей:

- Уменьшение поступления калорий с пищей;

- Повышенный их расход;
- Оптимизация обменных процессов;
- Улучшение работы внутренних органов.

Несколько практических советов, которые помогут избавиться от лишнего жира

Психологический аспект. Человеку справиться очень сложно без понимания для чего именно он должен похудеть. В таком случае необходимо воспользоваться помощью близких людей или квалифицированных специалистов (например, психолог). Похудеть будет легче, если будет мотивация и понятна цель. Человеку необходимо четко понимать, что худеет он, чтобы продлить свою жизнь и улучшить ее качество. С лишним весом жить сложно: нагрузка на внутренние органы, отдышка, тяжесть в движениях, колоссальная нагрузка на суставы, психологические проблемы, комплексы. Лишний вес провоцирует возникновение разных заболеваний: сахарный диабет, болезни желудка и кишечника, головные боли, варикоз, гипертония, остеопороз, подагра и др. Только тогда, когда больной поймет, что лишний вес может нанести непоправимый вред здоровью он может приступать к похудению. Процесс пройдет легко, а сброшенный вес не будет возвращаться.

Налаживаем питание. Самый главный аспект в похудении не физические упражнения, а именно питание. Пересмотрите полностью свои привычки в еде. Скорее всего, вы найдете много ошибок в питании и много вредных продуктов в вашем рационе, ведь лишние килограммы появились не просто так. Откажитесь от вредных продуктов полностью. Исключите из своего рациона все снеки (чипсы, сухарики, кукурузные палочки), вермишель и пюре быстрого приготовления, колбасы, майонез и другие соусы, газированную воду, сок из пакетов, копченые, жаренные и соленые продукты. Пейте достаточное количество чистой воды. Употребляйте натуральные и полезные продукты: овощи, фрукты, крупы, орехи, зелень, ягоды. Установите режим питания. Питаться нужно часто, но маленькими порциями. Правильное питание поможет похудеть очень быстро. Даже две недели без вредных продуктов заметно уменьшат ваши объемы.

Физические упражнения никто не отменял. Активное занятие спортом поможет похудеть каждому желающему. Для начала можете заняться ходьбой, ведь более активные виды спорта вам могут быть еще не под силу.

Начните с малого, вес не уйдет быстро. В борьбе с ожирением необходимо упорство и понимание своих целей, тогда у вас все получится. Здоровье - это самое главное, поэтому поддерживайте его.

Составитель: Юмагужина Л.А. – врач-терапевт поликлиники ГБУЗ РБ РКБ №2.

