

Краевое государственное бюджетное учреждение здравоохранения «Норильская межрайонная больница № 1»

Ожирение

Ожирение – наличие избыточного количества жира в организме. Это состояние, обычно определяемое как избыточный вес представляет серьезную опасность для физического здоровья человека. Статистические данные свидетельствуют о том, что ожирение сопряжено с повышенной смертностью от ряда тяжелых заболеваний. Смертность мужчин с ожирением составляет 50%, а женщин- 47%. В особенности возрастает смертность от болезней сердца, инсультов, нефрита, т.е. поражения почек, сахарного диабета и цирроза печени. Кроме того, поскольку тучность принято связывать с обжорством, а худобу с красотой и правильным образом жизни, ожирение имеет тяжелые психологические последствия, главным образом для женщин и подростков.

Лучшим способом диагностики ожирения остается осмотр обнаженного тела пациента – оценка его веса и внешнего вида, а также количества подкожного жира, определяемого щипком.

Опасность заключается в том, что привычка к неправильному питанию и избыточный вес в детском возрасте могут сохраняться и в юности и далее - у взрослых, когда это уже сопряжено с явными последствиями для здоровья.

В рамках Национального проекта «Здравоохранение», проводятся мероприятия по укреплению общественного здоровья, которые включают, в том числе здоровое питание и здоровый образ жизни.

Любой человек, стремящийся избавиться от ожирения, должен, прежде всего, понять, что оно обусловлено избытком калорий и возникло потому, что в течение длительного времени потребление пищи превышало энергозатраты.

Снижения веса можно добиться либо уменьшением потребления пищи (соблюдением диеты), либо увеличением энергозатрат (физическими упражнениями), либо сочетанием того и другого. Худеть больше чем на 1 кг в неделю нежелательно. Более того, хотя для большинства людей потеря нескольких килограммов ничем не грозит, к быстрому снижению веса можно приступать только под наблюдением врача.

Как правило, ни детям, ни беременным женщинам снижать вес не рекомендуется. Лучше всего сохранять вес тучного ребенка на постоянном уровне, пока малыш не «дорастет» до него. Полной женщине тоже лучше поддерживать один и тот же вес на протяжении всей беременности, тем более что потеря веса произойдет при родах. Когда речь идет об ожирении у детей, важно помнить, что часто оно связано в основном с недостаточной физической активностью, а не с избытком пищи и что увеличить физическую активность ребенка и проще, и эффективнее, чем ограничивать его в еде. Следует также иметь в виду, что постоянные критические замечания по поводу тучности

ребенка или подростка приносят больше вреда, чем пользы. Наконец, необходимо подчеркнуть, что любая диета для беременных женщин и растущих детей должна быть полноценной.

При любой возможности (в отсутствии медицинских противопоказаний) страдающие ожирением лица должны регулярно заниматься физкультурой, особенно дети, которых нельзя держать на строгих диетах, так как это может сказаться на росте организма и иметь нежелательные психологические последствия. Кроме того, следует стремиться к гармоничному развитию тела ребенка, а не просто к потере жира.

Идеальной универсальной диеты для похудения нет. Диета должна подбираться индивидуально в соответствии со вкусами пациента, особенностями его энергозатрат и желаемой скоростью похудения. Для осуществления такого подбора необходимы специальная подготовка в вопросах питания и экспериментальный подход. Только метод проб и ошибок позволит подобрать каждому конкретному человеку наиболее эффективную для него диету и оптимальный режим физических нагрузок. Наконец, хороша та диета, при соблюдении которой человек не испытывает сильного голода.

В ряде случаев хорошие результаты достигаются заменой обычного трехразового питания на более частый прием меньших количеств пищи. Однако такие «научно обоснованные перекусы» должны именно заменять обильную еду, а не дополнять её. С физиологической точки зрения лучше есть медленно, так как насыщение проявляется не сразу; это желательно и с психологической точки зрения.

Тем, у кого в процессе похудения происходит задержка жидкости в организме, показаны диеты с низким содержанием соли. Ограничивать потребление жидкости бесполезно. Фармакологические средства можно принимать только по назначению и под наблюдением врача. Хотя в некоторых случаях такие средства и дают кратковременный эффект, они не могут заменить привычки к правильному питанию и здоровому образу жизни.

«Норильская МБ №1»
22.06.2022