

Дефицит массы тела



Выполнила: **Каменецкая Ев.О.**,
студентка 4 курса, 25 группы,
лечебного факультета.

Актуальность.

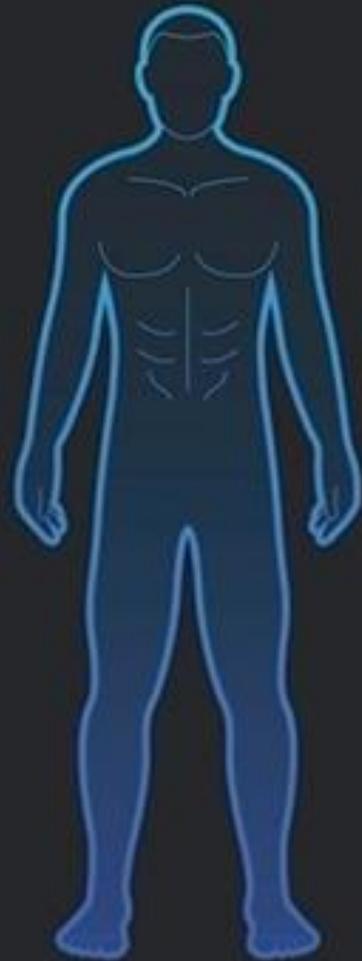
В последнее время большинство людей озабочены наличием избыточной массы тела, поэтому снижение веса проблемой не считают. Однако когда в некоторых случаях происходит снижение массы тела без видимых причин – это индикатор того, что в организме что-то не в порядке.

Определение понятия.

Дефицит массы тела – снижение ИМТ $< 18,5$ кг/м².

В МКБ-10 шифр дефицита массы тела **E-44**
(белково-энергетическая недостаточность).





10: ~ 20:

Формула веса

$$\text{ИМТ} = \frac{\text{Вес (кг)}}{[\text{Рост (М)}]^2}$$



20: ~ 30:

Таблица индекса массы тела

И М Т	Физическое состояние	Риск и патология
Меньше чем 18.0	Недостаток веса 2-й степени	Хроническая усталость, апатия, нехватка витаминов, истощение, остеопороз, анорексия и т.д.
18.1 – 20.0	Недостаток веса 1-й степени	Проблемы пищеварения, истощение, стресс, хроническая усталость, низкий иммунитет, депрессия, гормональные нарушения и т.д.
20.1 – 25.0	Нормальный вес	Высокий уровень энергии, хорошая физическая форма, жизнерадостность, психоэмоциональное равновесие и т.д.
25.1 – 27.0	Лишний вес	Хроническая усталость, проблемы пищеварения, сердечно - сосудистой системы, варикоз и т.д.
27.1 – 30.0	Ожирение 1-й степени	Риск диабета, высокое давление, проблемы кровообращения, нарушение психики, проблемы суставов и т.д.
30.1 – 35.0	Ожирение 2-й степени	Диабет не инсулинозависимый, атеросклероз, стенокардия, инфаркт, тромбофлебит и т.д.
Больше чем 35.0	Ожирение 3 -й степени	Диабет инсулинозависимый, инфаркт, инсульт, рак

Причины, приводящие к патологическому снижению массы тела.

- ограничение приема пищи (добровольное или вынужденное);
- нарушение пищеварительных процессов;
- нарушение обмена веществ;
- онкологические заболевания.

Ограничение приема пищи.

Интоксикации

Один из симптомов, встречающийся при каждом заболевании, которое сопровождается интоксикационным синдромом – это отсутствие или снижение аппетита. Человек сознательно отказывается от пищи, потому что ему просто не хочется есть. Кроме того, попытки накормить его насильно могут вызвать тошноту и даже рвоту. После перенесенного гриппа многие замечают на весах снижение массы тела на пару килограмм.



Ограничение приема пищи.

Интоксикации

Хронические инфекционные заболевания (туберкулез, гепатит, ВИЧ, сифилис, кишечные инфекции и др., а также гельминтозы) часто сопровождаются хронической интоксикацией, в таком случае аппетит у человека снижен в течение длительного времени, в результате чего прогрессирует снижение массы тела. Первые признаки таких болезней, которые должны насторожить — это **постоянное недомогание, усталость, слабость, субфебрильная температура тела, сохраняющаяся в течение длительного времени.**

Нервно-психические расстройства и заболевания ЦНС.

Во многих случаях при стрессе, хронической усталости, депрессии и ряде психических заболеваний аппетит снижается или пропадает вовсе. Кстати, «нездоровая тяга» к худобе, преднамеренный отказ от пищи ради снижения массы тела и другие противоестественные меры, приводящие к нарушению работы внутренних органов, на сегодняшний день являются серьезной проблемой, обозначенной термином «нервная анорексия».



Нервно-психические расстройства и заболевания ЦНС.

Потеря веса наблюдается при тяжелых поражениях ЦНС в результате **черепно-мозговой травмы** или **инсульта**, когда прием пищи невозможен в результате нарушения сознания или глотательного рефлекса



Нарушение жевания и глотания

Одной из причин потери веса у пожилых людей является проблема с жевательным аппаратом. Некачественно пережеванная пища плохо переваривается в последующих отделах ЖКТ, из-за чего не происходит полноценного всасывания питательных веществ, как результат – похудение.

Заболевания гортани и пищевода, при которых происходит сужение, препятствующее поступлению пищи в желудок. Чаще всего такая проблема возникает при опухолевых заболеваниях, рубцах и стриктурах пищевода. Значимые сужения обнаруживаются уже на поздних стадиях заболевания. На ранних стадиях возможно поперхивание при глотании, боль или дискомфорт при прохождении пищевого комка по пищеводу, появление таких симптомов – это повод обратиться к врачу.

Заболевания органов ЖКТ

Болезни пищеварительной системы, приводящие к снижению массы тела можно разделить на 2 большие группы:

- нарушение переваривания питательных веществ
- нарушение их всасывания.



Заболевания органов ЖКТ

При заболеваниях печени (гепатиты, цирроз, жировая дистрофия и др.), панкреатите, холецистите, язвенной болезни желудка и гастрите, онкологических заболеваниях органов ЖКТ страдает их пищеварительная функция. Нарушается выработка ферментов, и как следствие, пища переваривается неполноценно.

Всасывание питательных веществ по большей части происходит в кишечнике, поэтому при таких заболеваниях, как болезнь Крона, колиты, энтериты, целиакия и др. организм также не получает достаточного количества нутриентов.

Заболевания органов ЖКТ

Симптомы: боль в области пораженного органа, вздутие живота, спазмы, метеоризм.

Основной симптом – это нарушение стула: возможны запоры, но чаще встречается диарея, изменение окраски кала, жирный блеск, наличие в нем видимых остатков плохо переваренной пищи и др.



Нарушение обмена веществ

- Тиреотоксикоз (потеря массы тела при сохраненном аппетите)
- Поражение гипофиза в результате травм, онкологические и инфекционные заболевания головного мозга (В результате такой тяжелой патологии на фоне других симптомов происходит стремительная потеря массы тела до 8-10 кг в месяц)
- Сахарный диабет (Потеря массы тела чаще всего возникает у молодых людей и детей при сахарном диабете 1 типа)

Онкологические заболевания

При раковых заболеваниях любых органов рано или поздно происходит истощение сил организма и потеря веса, этому также способствует тяжело переносимое лечение. При поражении органов ЖКТ этот симптом может стать первым и заставить человека обратиться к врачу. При онкологических заболеваниях других органов снижение массы тела может начинаться позже.



Дефицит массы тела, как фактор риска заболеваний

1. Ослабление иммунитета

Дефицит массы тела приводит к уменьшению запасов питательных веществ, в результате организм перестает вырабатывать иммунные клетки, и защита пропадает. Человек начинает часто болеть инфекционными заболеваниями, которые трудно поддаются лечению.



2. Остеопороз и выпадение волос

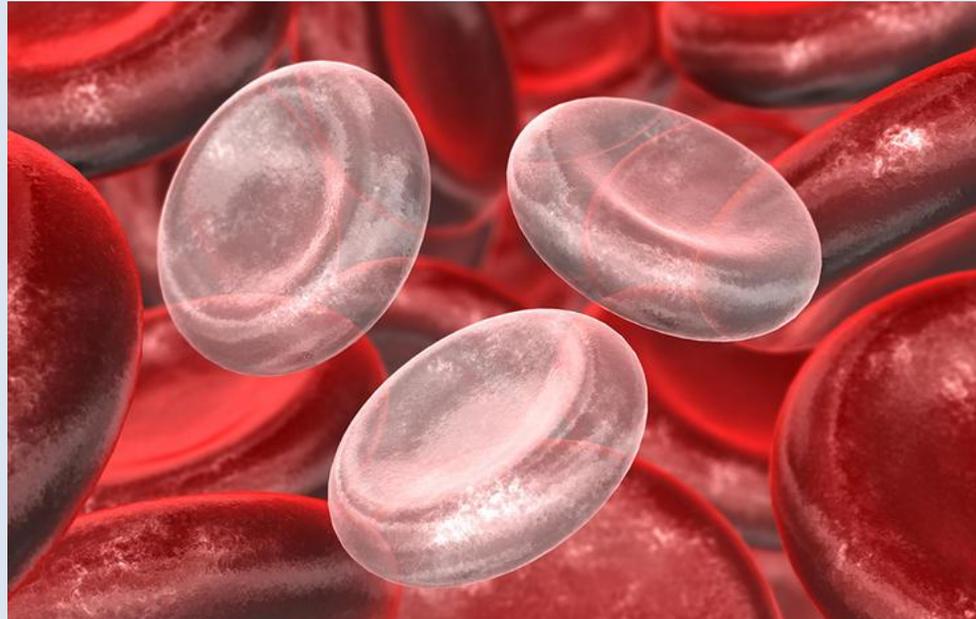
При недостаточной массе тела кости не получают необходимые им вещества, которые требуются для костной массы. Кроме этого, скелет человека не испытывает необходимого давления веса, что делает его менее крепким, а костная ткань становится хрупкой.

Излишняя худоба приводит к тому, что волосы становятся редкими и тусклыми. Выпадает их гораздо больше, чем появляются новые. Объясняется это тем, что в организм поступает очень мало витаминов, микроэлементов и белка.



3. Анемия

Кроветворная система также достаточно сильно нуждается в поступлении углеводов, белков, витаминов и железа. Даже прием поливитаминов не способен принести должного результата, так как они трудно усваиваются из-за нарушения всасывания в кишечнике.



4. Нарушение эндокринной системы

Недостаток массы тела сильно отражается на выработке половых гормонов. Организм попадает в стрессовую ситуацию из-за нехватки питательных веществ, поэтому старается экономить на этих органах. Женщины с дефицитом массы тела часто страдают бесплодием, и у них нередко случаются выкидыши. У мужчин качество спермы сильно ухудшается, сперматозоиды становятся малоподвижными или вовсе нежизнеспособными. В очень тяжелых случаях возникает аспермия.



5. Депрессия

Это связано не только с тем, что в организм поступает очень мало витаминов, но и с астенией и общим истощением. Сильная нехватка веса в детском и подростковом возрасте приводит к неблагоприятным последствиям. Недостаток микроэлементов, питательных веществ и витаминов способствует задержке роста и развития внутренних органов.



6. Гипотрофия у детей

Дефицит массы тела, возникающий вследствие хронического расстройства питания и пищеварения у маленьких детей, называется гипотрофией. При этом развивается истощение, иммунитет ослабевает очень сильно, происходит нарушение функционирования жизненно важных органов. Возникает такая патология на первом году жизни ребенка и может носить как врожденный, так и приобретенный характер.



Гипотрофия

I степень: незначительное снижение аппетита, излишняя возбудимость, нарушение сна. У ребенка худоба проявляется в области живота, отмечается снижение тонуса кожи и мышц, развиваются инфекционные заболевания. Дефицит веса на этой стадии составляет 11-20%.

II степень: недобор веса составляет уже 20-30%. У ребенка возникает отставание в развитии, он плохо начинает спать, нарушается стул, замедляется рост. До полутора лет малыш часто срыгивает, кожа становится не такой эластичной и собирается в складки.

III степень: ребенок начинает отставать в росте на 4-9 см, а дефицит веса составляет уже 30%. Его начинает постоянно клонить в сон, он все время плачет, часто болеет. Руки и ноги постоянно холодные, подкожная клетчатка сильно истончена, кожа становится сероватого оттенка, слизистые сохнут. Развивается хроническая пневмония или пиелонефрит.

Лечение включает в себя соблюдение диеты и применение лекарственных средств. Гипотрофия 2 и 3 степени требует нахождения ребенка в стационаре. Результативность диетотерапии появляется через 1-4 месяца в зависимости от степени дефицита веса. Также дополнительно проводят массажи, ЛФК, УФО. В тяжелых случаях кормление проводится при помощи зонда.

Анорексия

– это синдром, который заключается в полном отсутствии аппетита при объективной потребности организма в питании. Анорексия может сопровождать метаболические заболевания, инфекционные болезни, патологии пищеварительной системы, паразитарные инвазии, психиатрические состояния.



Главные симптомы

1. Значительная потеря веса, выраженное снижение аппетита;
2. Нарушение сна;
3. Общая слабость;
4. Мышечные спазмы;
5. Дряблая или атрофированная мускулатура, тонкая подкожно-жировая прослойка, плоский живот и запавшие глаза;
6. Расшатанность или выпадение зубов, ломкость ногтей, пигментные пятна на коже, кровоизлияния на теле, сухость и выпадение волос;
7. низкое артериальное давление, снижение полового влечения, нестабильное настроение, бледность.

У женщин нарушается менструальный цикл. При анорексии из-за отсутствия магния, калия и других минералов и витаминов возникает сердечная аритмия, которая может проявляться головокружением, обмороками, в некоторых случаях внезапной остановкой сердца. При поражении пищеварительной системы возникают боли в желудке, запоры, иногда тошнота и рвота. Анорексия может спровоцировать депрессивное состояние.



Диагностика анорексии

1. Определяют индекс массы тела (ИМТ). В норме этот показатель равен значению в интервале от 18,5 до 25. Значение индекса менее 16 говорит о выраженном дефиците массы тела.
2. Также важными в диагностике болезни являются общий анализ крови, мочи, выявление уровня гормонов, биохимический анализ крови. Гастроскопия, рентгенография, электрокардиография показывают степень выраженности анорексии, возможные последствия.

Диагностика анорексии

- Сначала врач собирает полный анамнез: пищевые предпочтения пациента, его образ жизни, сопутствующие заболевания, после чего взвешивает его и осуществляет другие измерения. Чтобы установить скрытую причину потери веса, специалист назначает дополнительно следующие анализы:
- гормональный и биохимический анализ крови, благодаря которому выявляют нарушение углеводного обмена, работы щитовидной железы и надпочечников;
- анализ мочи, с помощью которого исследуют уровень белка, кетоновых тел, глюкозы для выявления сахарного диабета;
- анализ кала – проводится только в случае подозрения на заболевания желудочно-кишечного тракта.

Лечение анорексии

При вторичной анорексии лечат основное заболевание. Питание восстанавливают постепенно для предотвращения возможных осложнений в виде отеков, поражения органов пищеварительной системы, нарушения обмена веществ. Вначале принимают низкокалорийную пищу в малых дозах, постепенно переходя на более питательные продукты, увеличивая дозу. При терапии тяжелых случаев используют внутривенное введение питательных веществ.

Лечение анорексии

В случае поражения эндокринной системы назначают гормональную терапию. При нервной анорексии показана психотерапия, применение антидепрессантов. Рекомендуется прием поливитаминовых комплексов (элькар и др.) и биологически активных добавок (L-карнитин).

Правильное питание

Если возник дефицит массы тела, лечение чаще всего подразумевает правильное питание. Но это не означает, что необходимо употреблять все подряд. Чтобы добиться нормального веса, следует придерживаться специальной диеты и советов диетолога.

Питание должно состоять в основном из **белков и углеводов**. На жиры не стоит слишком активно налегать, так как в этом случае сильно стимулируется пищеварительная система. Основное правило: необходимо полноценно питаться 3 раза в день и также следует трижды перекусывать, например сладким чаем с печеньем.

Лучше всего отказаться от газировки с сахарозаменителем, которая совершенно некалорийна и легко перебивает аппетит. Чтобы избежать проблем с пищеварением, блюда рекомендуется отваривать, запекать или готовить на пару. Питательная ценность в этом случае значительно повышается. Диета при дефиците массы тела должна включать в себя овощи и фрукты, содержащие необходимое количество витаминов и минеральных солей.

Правильное питание при дефиците массы тела

Диетологи советуют употреблять следующие продукты, помогающие поправиться:

- мясо говяжье, свиное, куриное, баранье, индюшки;
- макаронные изделия и крупы;
- хлеб и другая выпечка;
- сливки, цельное молоко, сметана;
- твердые сыры;
- морская рыба;
- овощи и фрукты;
- шоколад, мороженое, различные сладости;
- молочнокислые продукты, творог;
- чай с молоком, кофе, морсы, соки.

Для повышения аппетита в меню следует внести разнообразие – блюда не должны повторяться каждый день, желательно украшать их.

Диета при дефиците массы тела **исключает** употребление естественных анаболиков, таких как кофе, чеснок и соленая сельдь.

Можно включать в рацион приправы, усиливающие аппетит, но только в небольших количествах. К ним относят: аджику, хрен, горчицу, перец.



Меры профилактики

- осуществлять умеренные физические нагрузки; правильно и регулярно питаться;
- сократить стрессовые ситуации и отказаться от вредных привычек;
- контролировать уровень гормонов, ходить на профилактические осмотры эндокринной системы и желудочно-кишечного тракта;
- при значительном снижении веса следует обратиться к грамотному специалисту для проведения лечебной терапии.

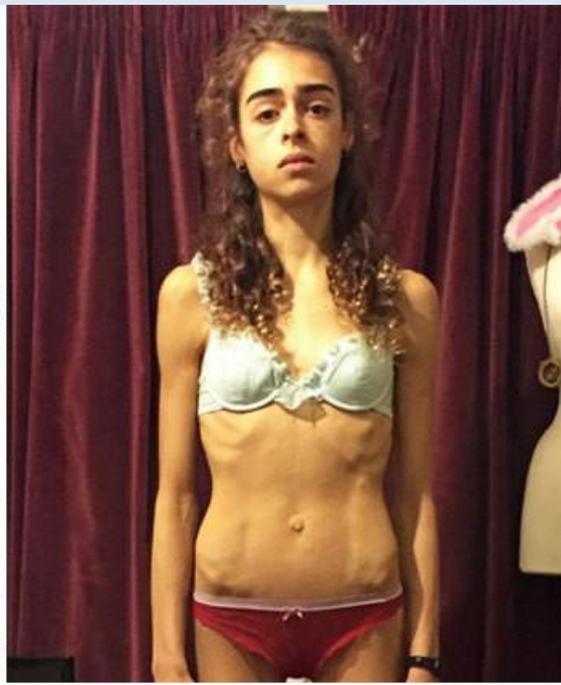
Заключение

Дефицит массы тела может возникнуть по различным причинам.

Не стоит искусственно доводить себя до такого состояния, так как излишняя худоба еще никого не красила, а, наоборот, приводила к очень печальным последствиям. Если же вес снижается из-за различных заболеваний, обязательно следует воспользоваться помощью специалиста, который назначит соответствующее лечение.







*«Единственная красота, которую я знаю,-
это здоровье»*

Генрих Гейне

