

Ожирение

Керимова Гуля

32 группа

Ожирение – это ...

... - Это избыточные жировые отложения в подкожной клетчатке, органах и тканях.



Причины ожирения

- малоактивный образ жизни;
- генетически обусловленные нарушения ферментативной активности;
- погрешности в характере и режиме питания (чрезмерное потребление углеводов, жиров, соли, сладких и алкогольных напитков, прием пищи на ночь и др.);
- некоторые эндокринные патологии (например, гипотиреоз);
- психогенное переедание;
- физиологические состояния (лактация, беременность, климакс);
- стрессы, недосыпание, прием психотропных и гормональных препаратов (стероидов, инсулина, противозачаточных таблеток) и т. д.



4 степени ожирения

I степень - избыточная масса - не более 29%

II степень - избыточная масса - 30-40%

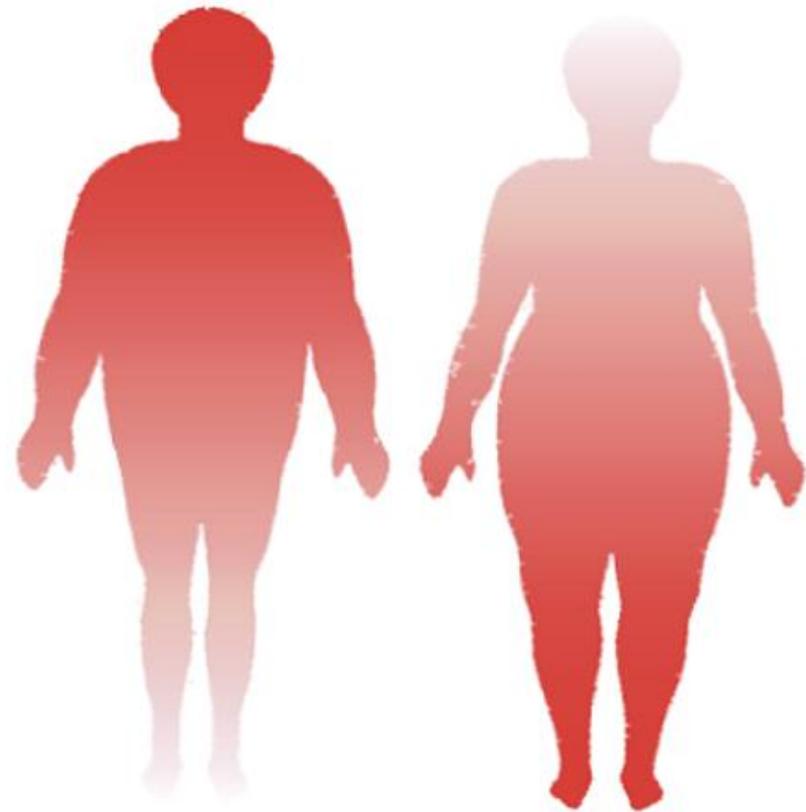
III степень - избыточная масса - 50-99%

IV степени - увеличение массы тела в 2 и более раз



Локализация ожирений

- Абдоминальный – избыточное отложение жировой ткани в области верхней половины туловища и живота.
- Бедренно-ягодичный – преимущественное отложение жировой ткани в области бедер и ягодиц (фигура напоминает по форме грушу).
- Промежуточный (смешанный) - равномерное распределение жировых отложений по телу.



Общие симптомы

- Избыточная масса тела
- Жировые отложения обнаруживаются на плечах, животе, спине, на боках туловища, затылке, бедрах, в тазовой области
- Недоразвитие мышечной системы
- Появляется второй подбородок
- Типичны пупочная и паховая грыжи



ожирения

- Сонливость
- Слабость
- Потливость
- Раздражительность
- Нервозность
- Боли в позвоночнике и суставах
- Одышка
- Тошнота
- Запоры



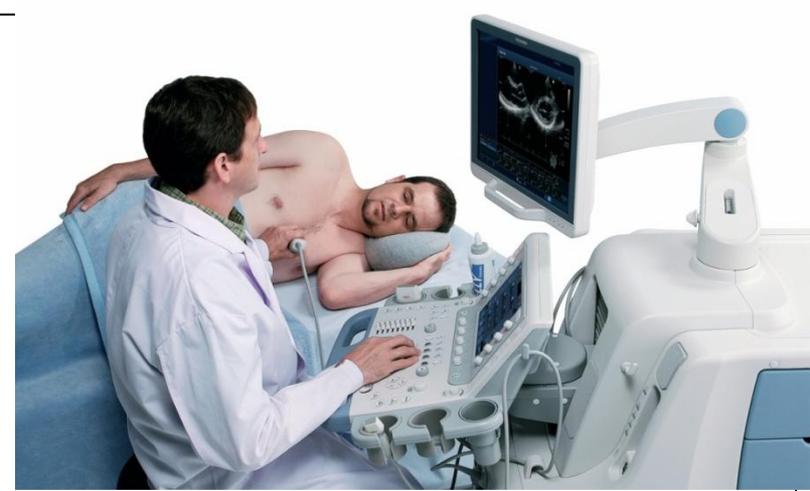
National Health. ru
group

Симптомы III—IV степени ожирения

- Гипертония
- Тахикардия
- Глухие сердечные тона
- Высокое стояние купола диафрагмы
- Нарушениями менструального цикла
- Жажда
- Ночной голод
- Головокружение
- Розовые или белые полосы растяжения
- Сухость кожи



Диагностика

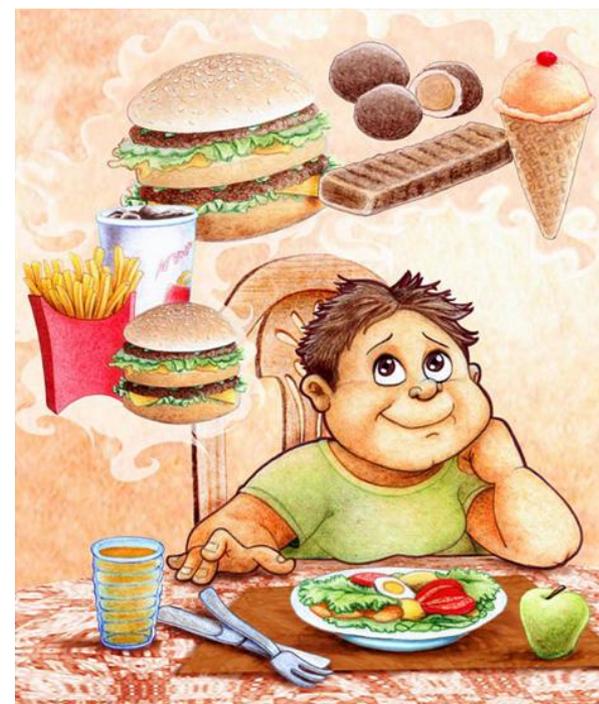


- Определение идеальной массы тела
- Уровень мочевой кислоты в биохимическом анализе крови (для выявления гиперуремии)
- Гипогликемический профиль и тест на толерантность к глюкозе (для выявления сахарного диабета II типа)
- ЭКГ
- ЭХОКГ



Лечение

- Диета № 8 (запретить употребление кулинарных и мясных жиров, сладкие соки, какао, шоколад, выпечку, и т.д.)
- Препараты, помогающие снизить потребление пищи (мазиндол, фентермин, минифаж, прозак и др.)
- Препараты, помогающие повысить расход энергии (сIBUTрамин, эфедрин/кофеин)
- Препараты, снижающие всасывание питательных веществ (ксеникал)
- Гирудотерапия
- Солевые ванны
- ЛФК



Препараты, снижающие всасывание питательных веществ



Препараты, помогающие снизить потребление пищи



Препараты, помогающие повысить расход энергии



Профилактика ожирени

- Тратить калорий и энергии столько, сколько он получает их в течение суток
- При гиподинамии ограничить потребление углеводов, жиров, увеличение в рационе белковой и растительной пищи
- Если есть недовольство собственным весом, необходимо обратиться к эндокринологу и диетологу для оценки степени нарушений и составления индивидуальной программы похудения

