

---

Государственное бюджетное образовательное учреждение  
среднего профессионального образования города Москвы  
«МЕДИЦИНСКИЙ КОЛЛЕДЖ № 5  
Департамента здравоохранения города Москвы»

## *« Распространенность ожирения среди студентов медицинских колледжей»*



*Работу сделали студенты :*

Аксёнова Анастасия, Оганджян Давид,  
Панфилова Дарья, Цветкова Светлана,  
Покидкина Наталья, Деметьева Лидия,  
Донская Анна, Борисова Марина,  
Козлова Валерия

*Руководитель : Журкина Елена Аркадьевна*

# Ожирение

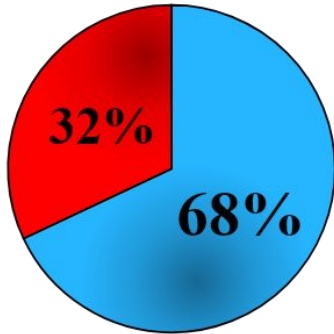
---

— отложение **жира**, увеличение массы тела за счёт **жировой ткани**. В настоящее время ожирение рассматривается как хроническое **заболевание**, сопровождающееся нарушением обмена веществ (**метаболический синдром**)

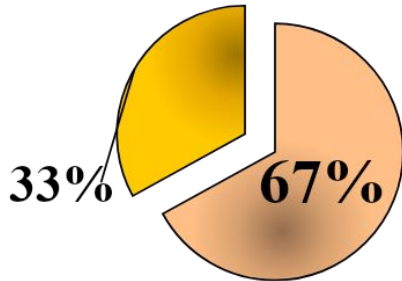


# *Ожирение – глобальная проблема*

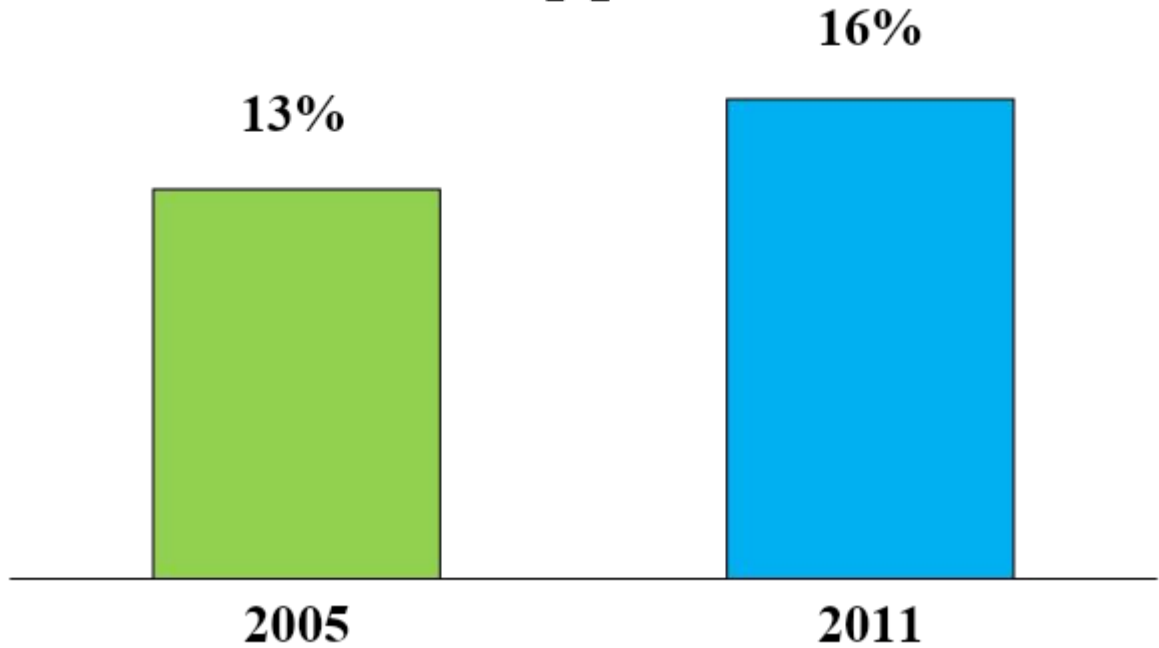
**США**



**Мексика**



**РФ**



# *Ожирение*

---

– результат нарушения баланса между принятой пищей и потраченной энергией

## Виды ожирения



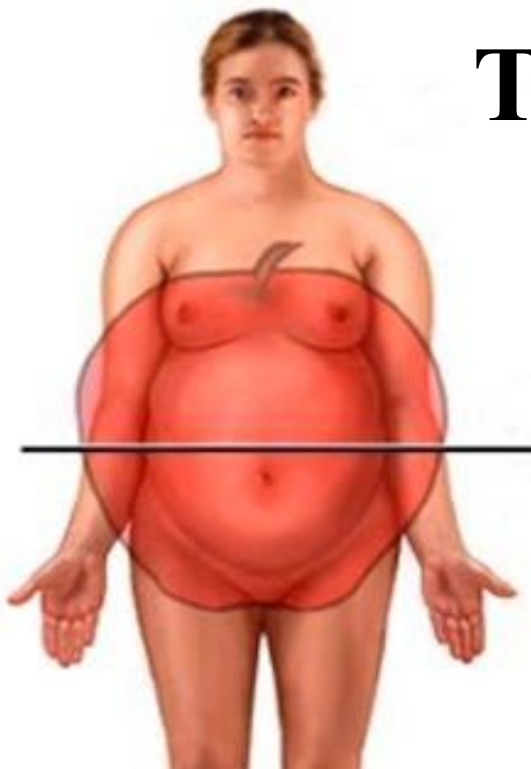
Алиментарное  
(первичное)



Эндокринное  
(вторичное)

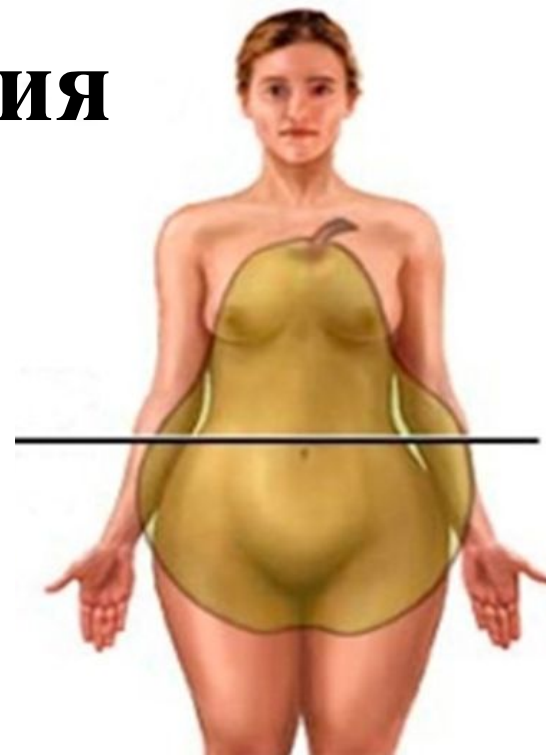


# Типы ожирения



## *Ожирение по мужскому типу* **«ЯБЛОКО»**

Данный тип чаще приводит к метаболическим нарушениям( например, повышению уровня липидов и/ или сахара в крови) и к артериальной гипертонии.



## *Ожирение по женскому типу* **«ГРУША»**

Развитие мышц слабое. Типичные осложнения – дегенеративные изменения в области опорно- двигательного аппарата.

# *Предрасполагающие факторы алиментарного ожирения*

---

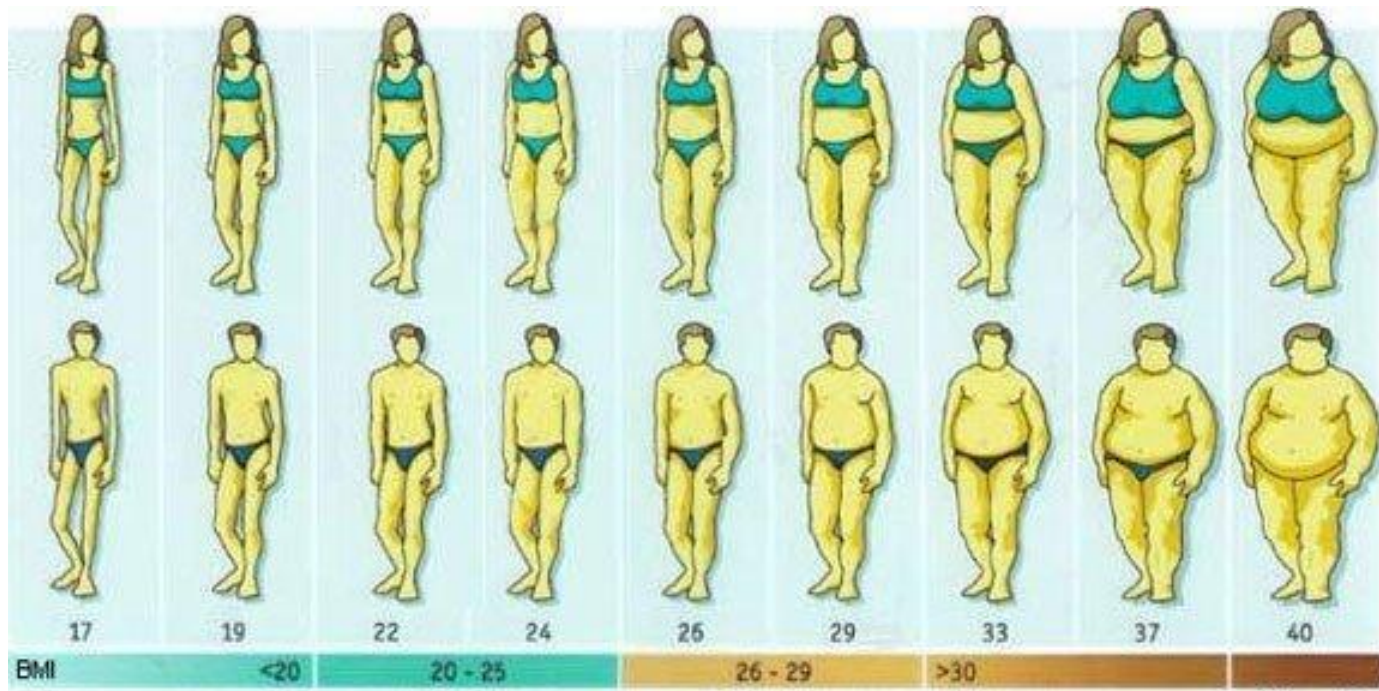
- Малоподвижный образ жизни
- Переедание, в том числе и психогенное (стрессы, недосыпание)
- Употребление некоторых ЛС



# Диагностика ожирения

- 18,5—25 - норма;
- 25—30 - избыточная масса тела (предожирение);
- 30—35 - ожирение первой степени;
- 35—40 - ожирение второй степени;
- 40 и более - ожирение третьей степени (морбидное).

# ИМТ

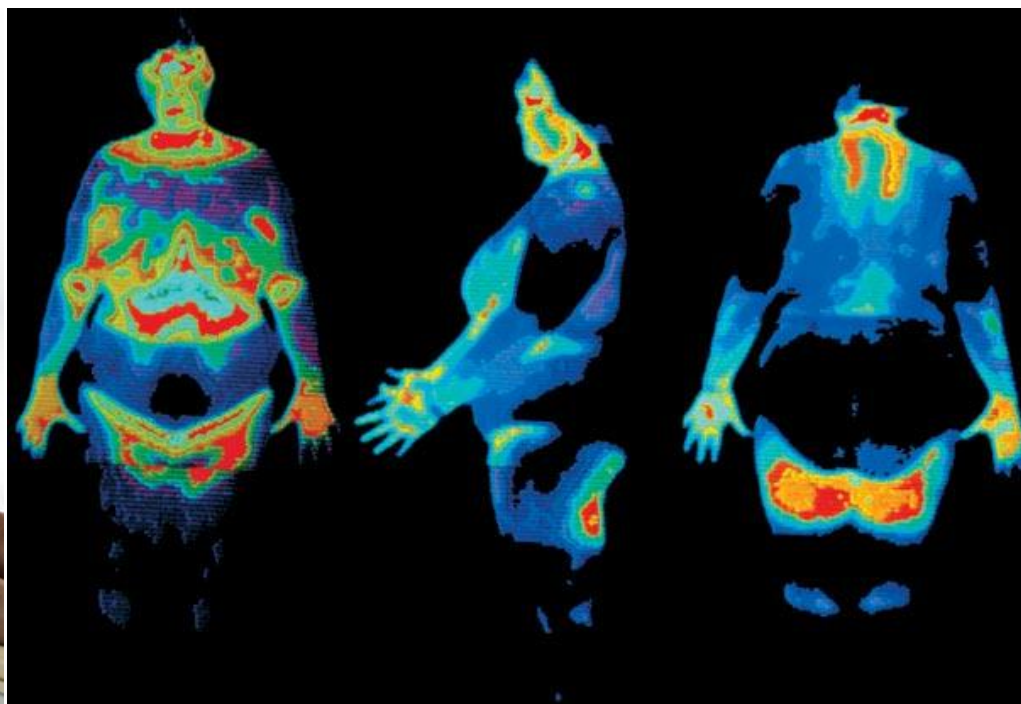


# *Диагностика ожирения*

---

**МРТ -**

**наиболее точный метод определения количества  
жировой ткани в организме**





# Последствия ожирения

низкая ожидаемая  
продолжительность  
жизни

рак

проблемы суставов

низкая  
самооценка

сердечные приступы

меньшие возможности  
трудоустройства

затрудненное дыхание

депрессия

грыжа

высокое давление

диабет 2-го типа

проблемы с костями

повышенный сахар

ограниченная  
подвижность

тромбоз глубоких вен

высокий  
холестерин

социальное  
неравенство

артрит



# Анкетирование

Проводилось анонимное анкетирование с целью:

1. Выявление количества студентов с повышенной массой тела
2. Расчет ИМТ
3. Выявление факторов, способствующих ожирению

Общее количество студентов – **54**  
(из них **6** юношей, **48** девушек)

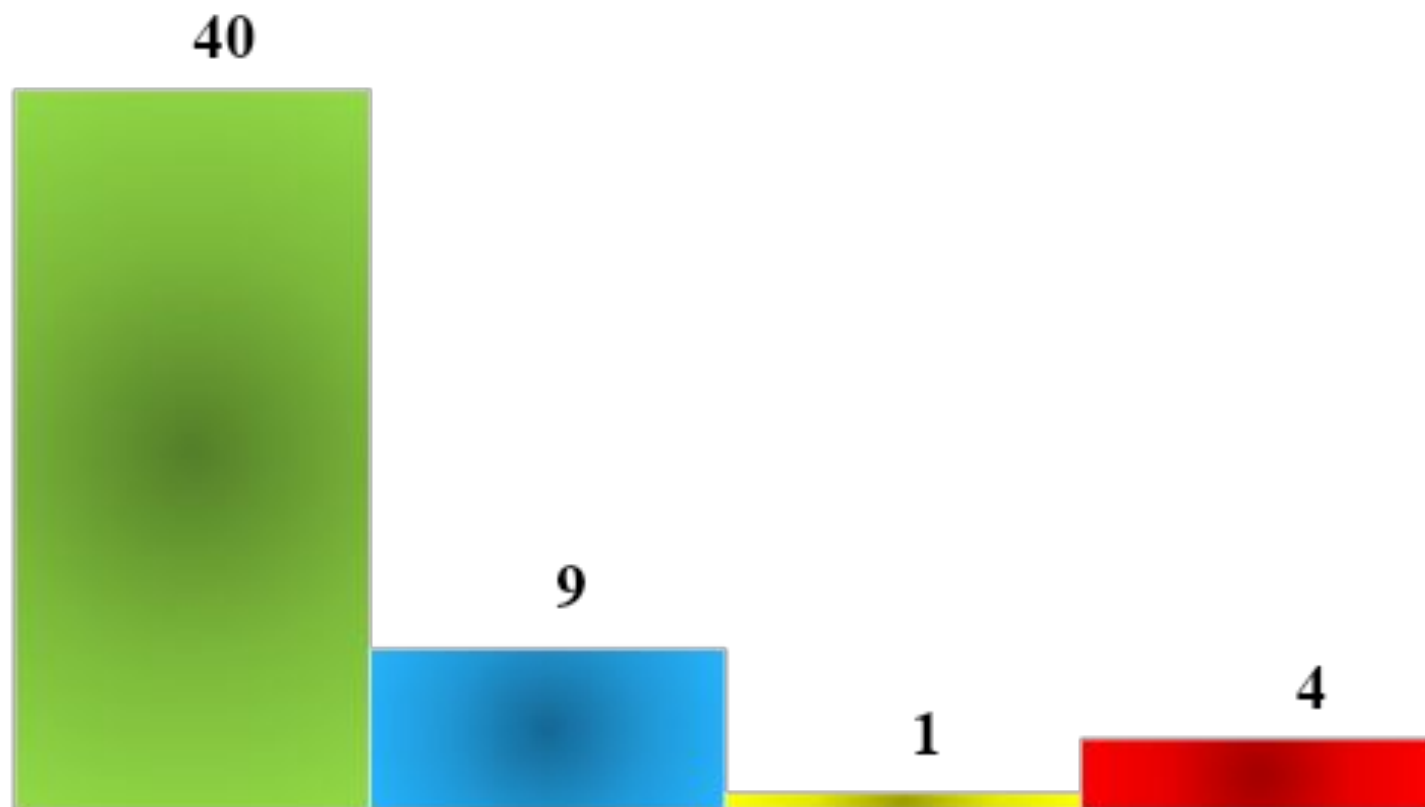
В возрасте **от 18 до 22 лет**



# *ИМТ*

---

- Норма 19-24
- Повышенная масса тела 25-30
- Ожирение 1 степени 30-35
- Ожирение 2 степени 35-40



## *Прием пищи 1-2 раза в день (часто это ужин)*

---

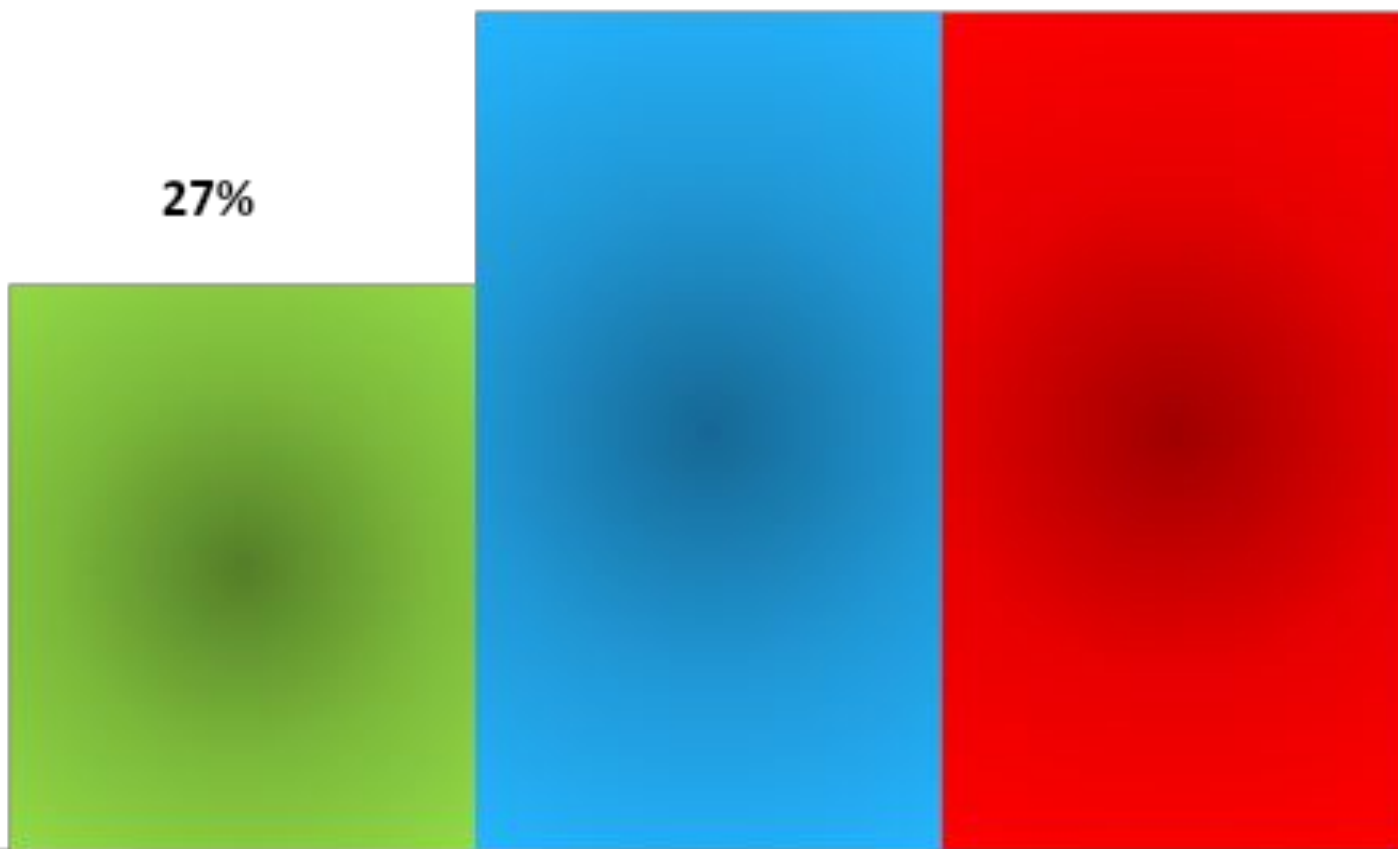
■ Норма ■ Повышенная масса тела ■ Ожирение

40%

40%

27%

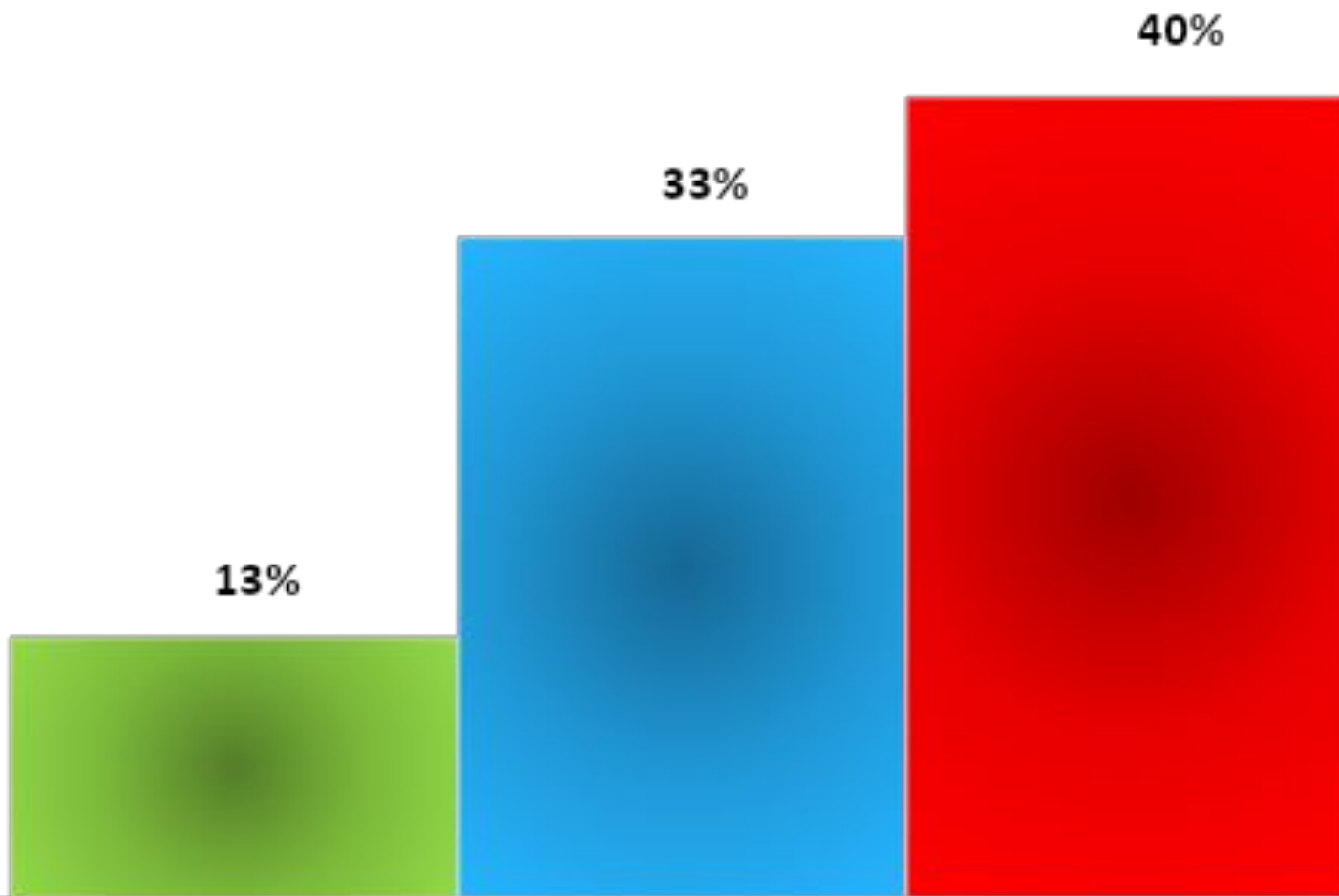
1



# *Часто не могут контролировать объем принимаемой пищи*

---

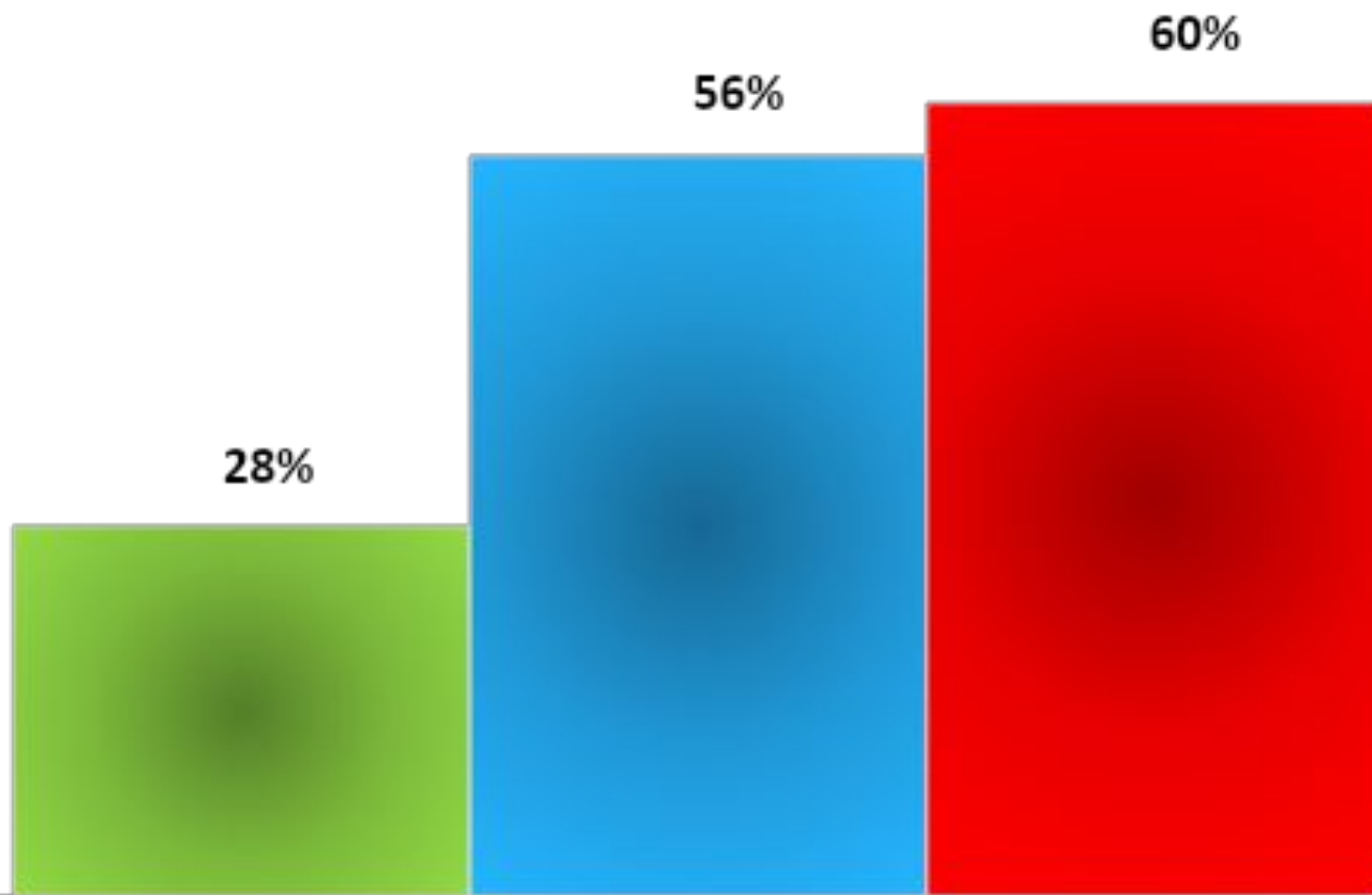
■ Норма ■ Повышенная масса тела ■ Ожирение



# *Ежедневно потребляют продукты, содержащие простые углеводы*

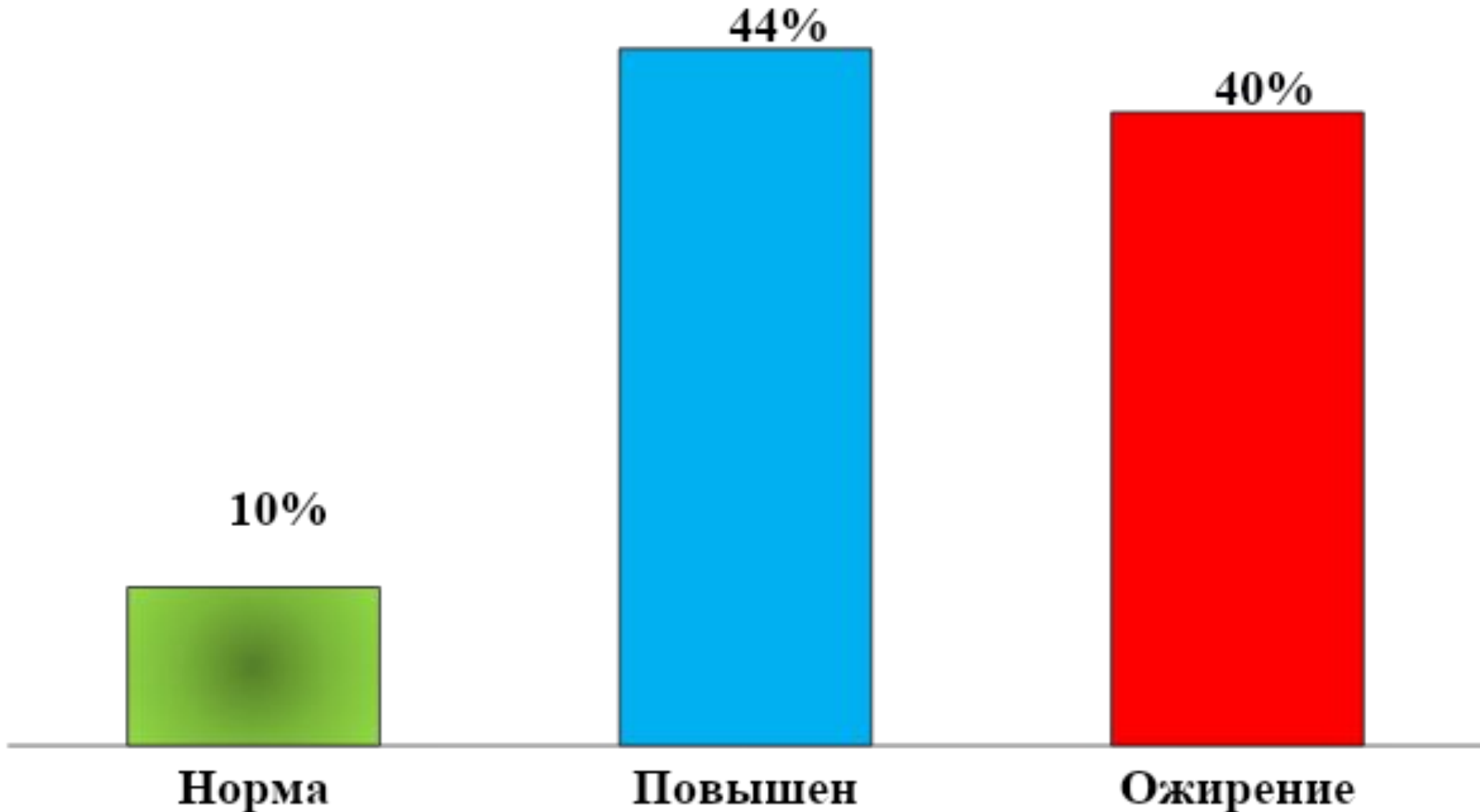
---

■ Норма ■ Повышенная масса тела ■ Ожирение



# *Не интересуются калорийностью покупаемой пищи*

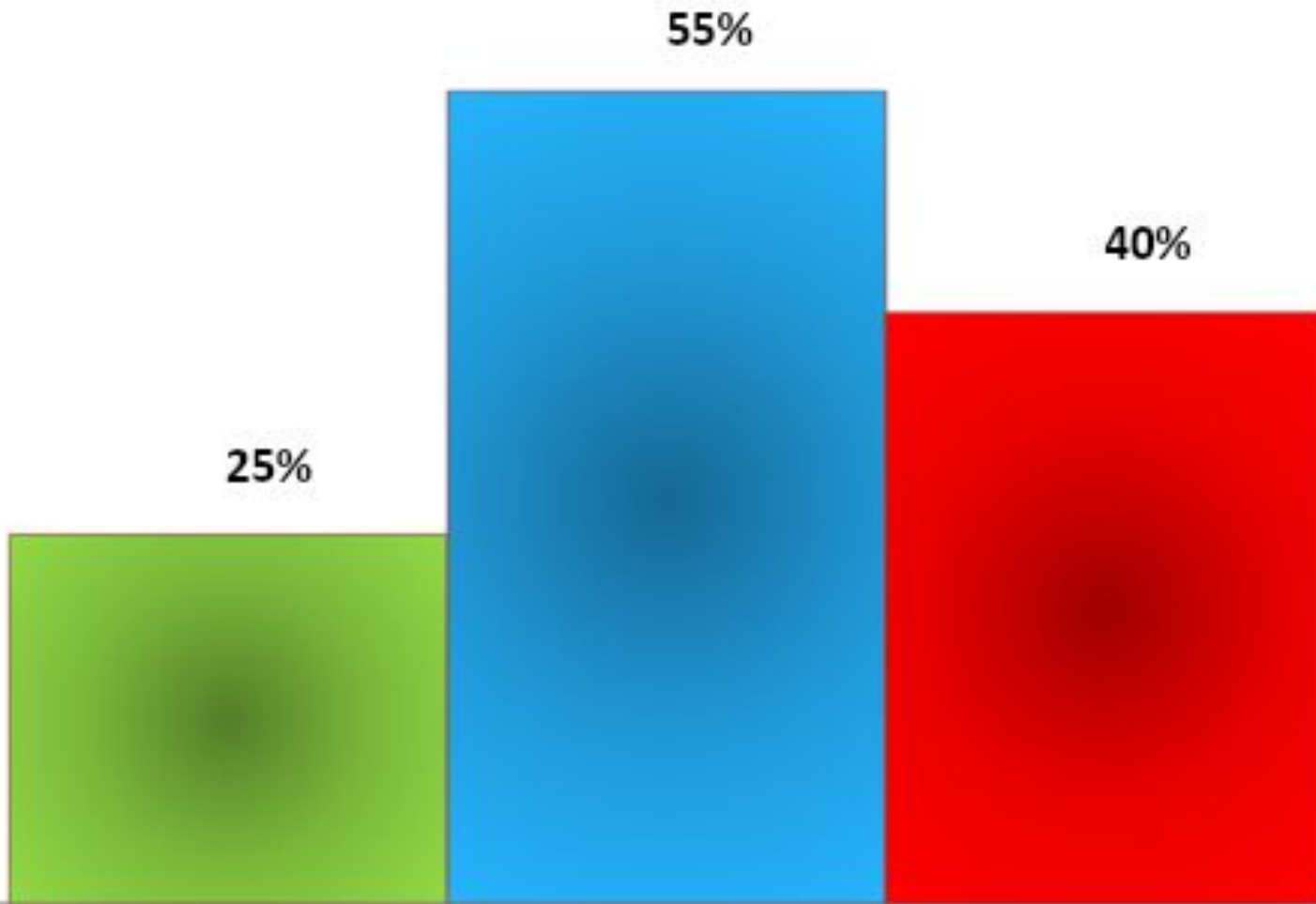
---



# *Не снижают потребление пищи при увеличении веса*

---

■ Норма ■ Повышенная масса тела ■ Ожирение

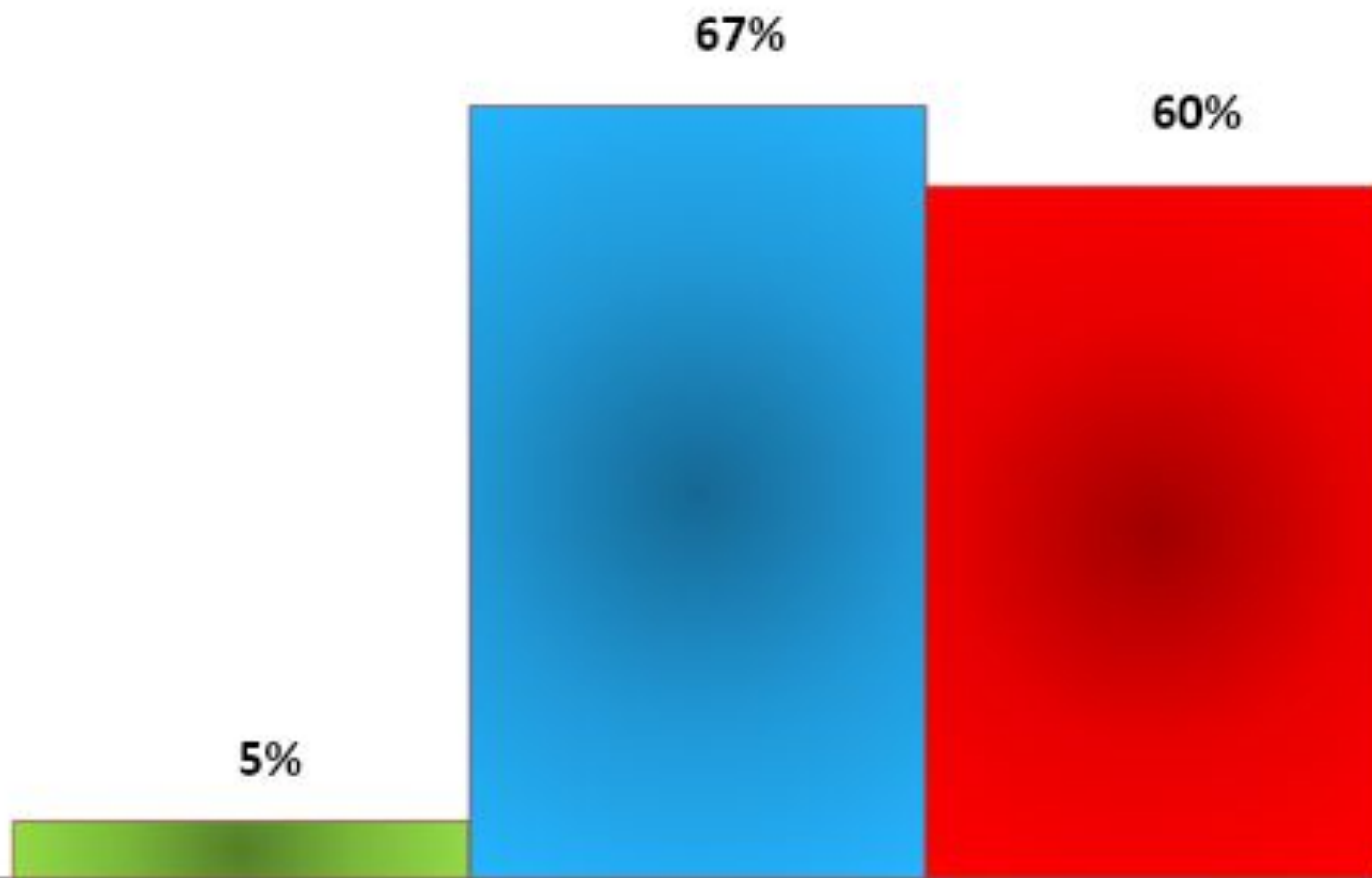




# *Не уменьшают количество пищи при предшествующем переедании*

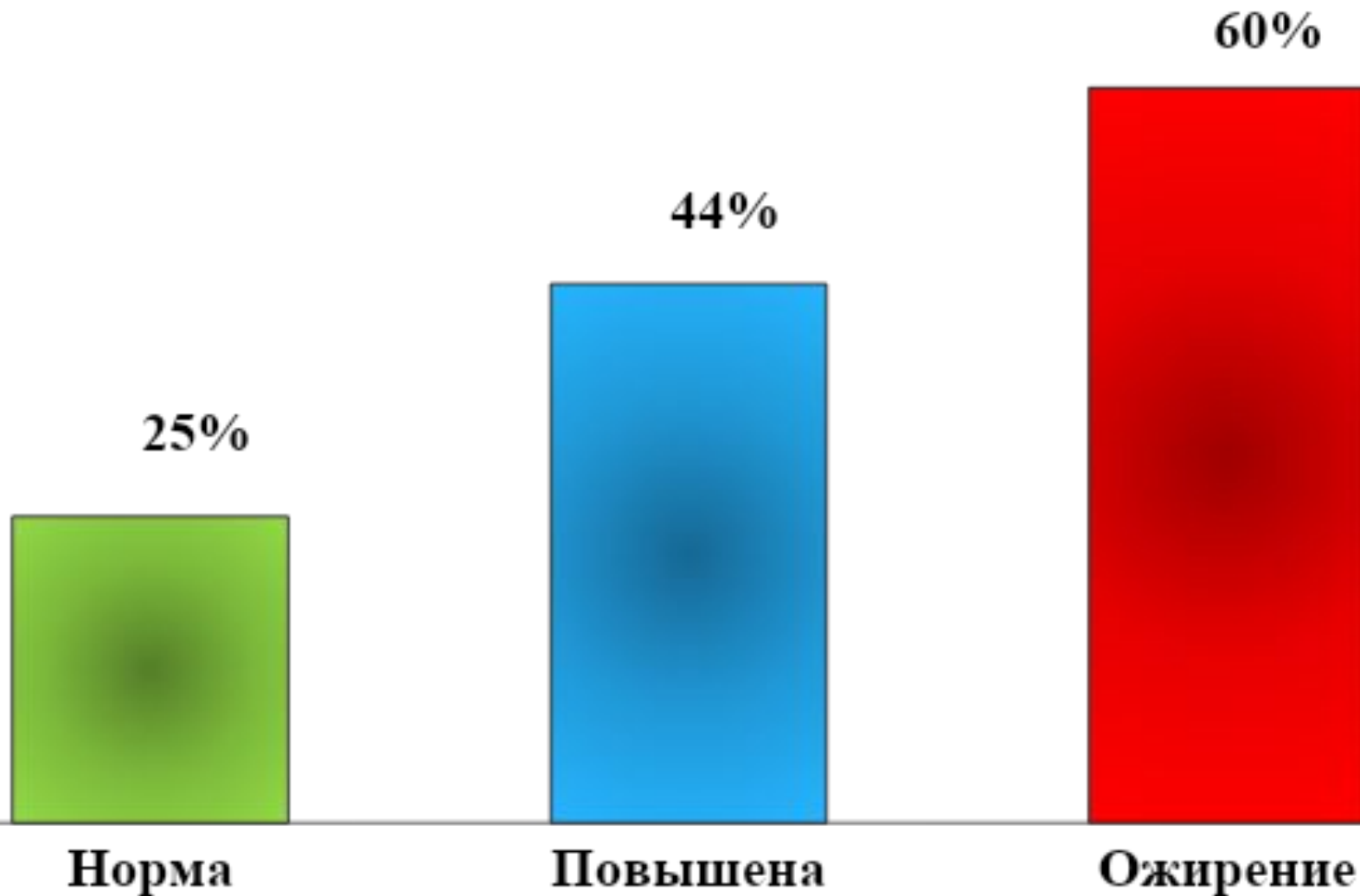
---

■ Норма ■ Повышенная масса тела ■ Ожирение



## *Едят когда нечего делать*

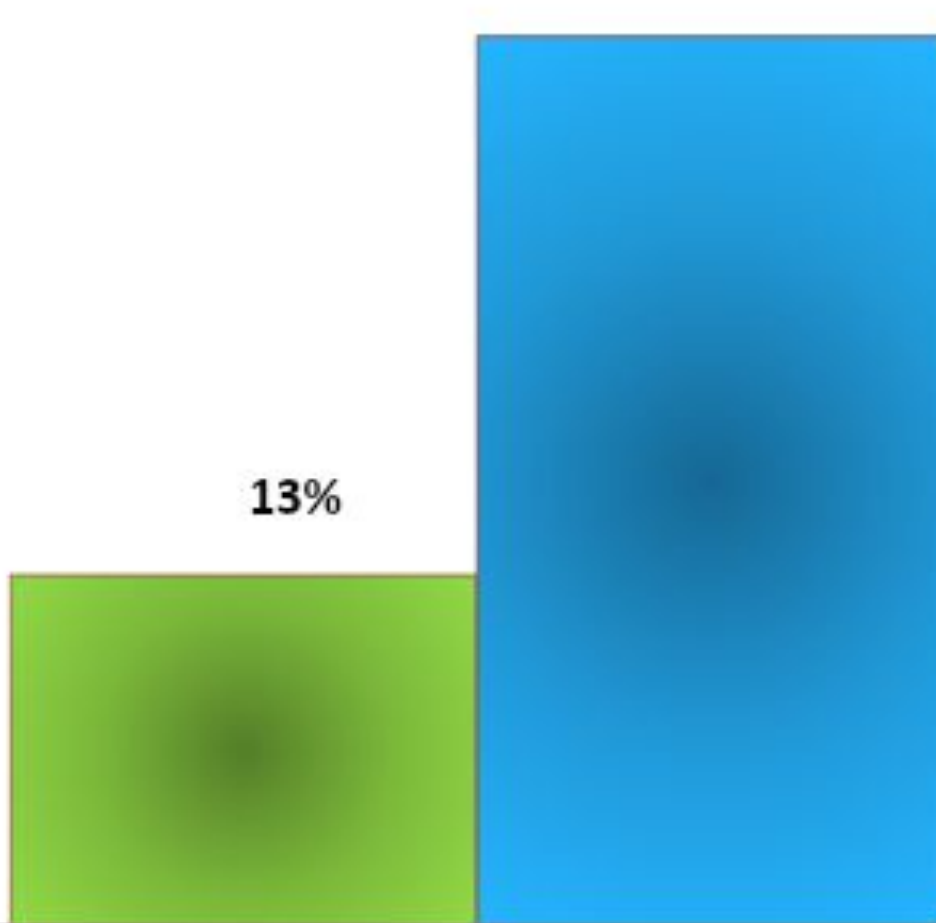
---



# *Не рассчитывают калорийность рациона*

---

■ Норма ■ Повышенная масса тела ■ Ожирение



## *Несоблюдение режима дня*

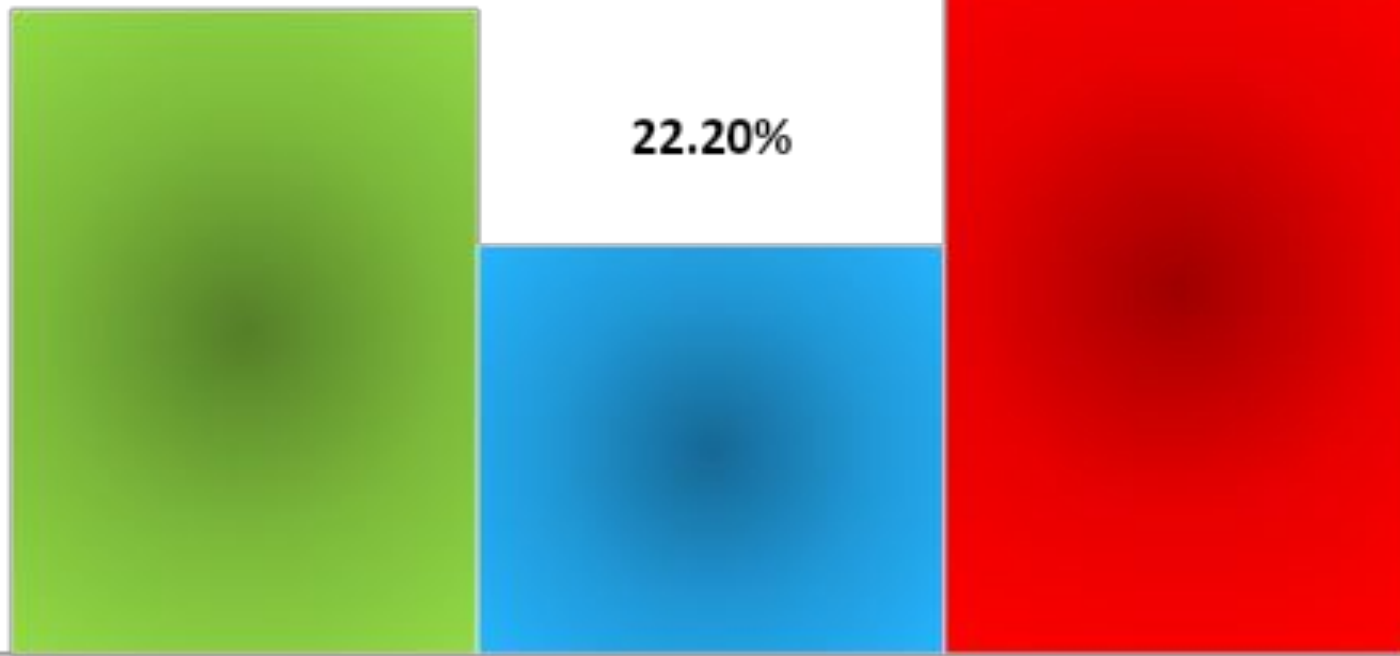
---

■ ИМТ норма ■ Повышенная масса тела ■ Ожирение

35%

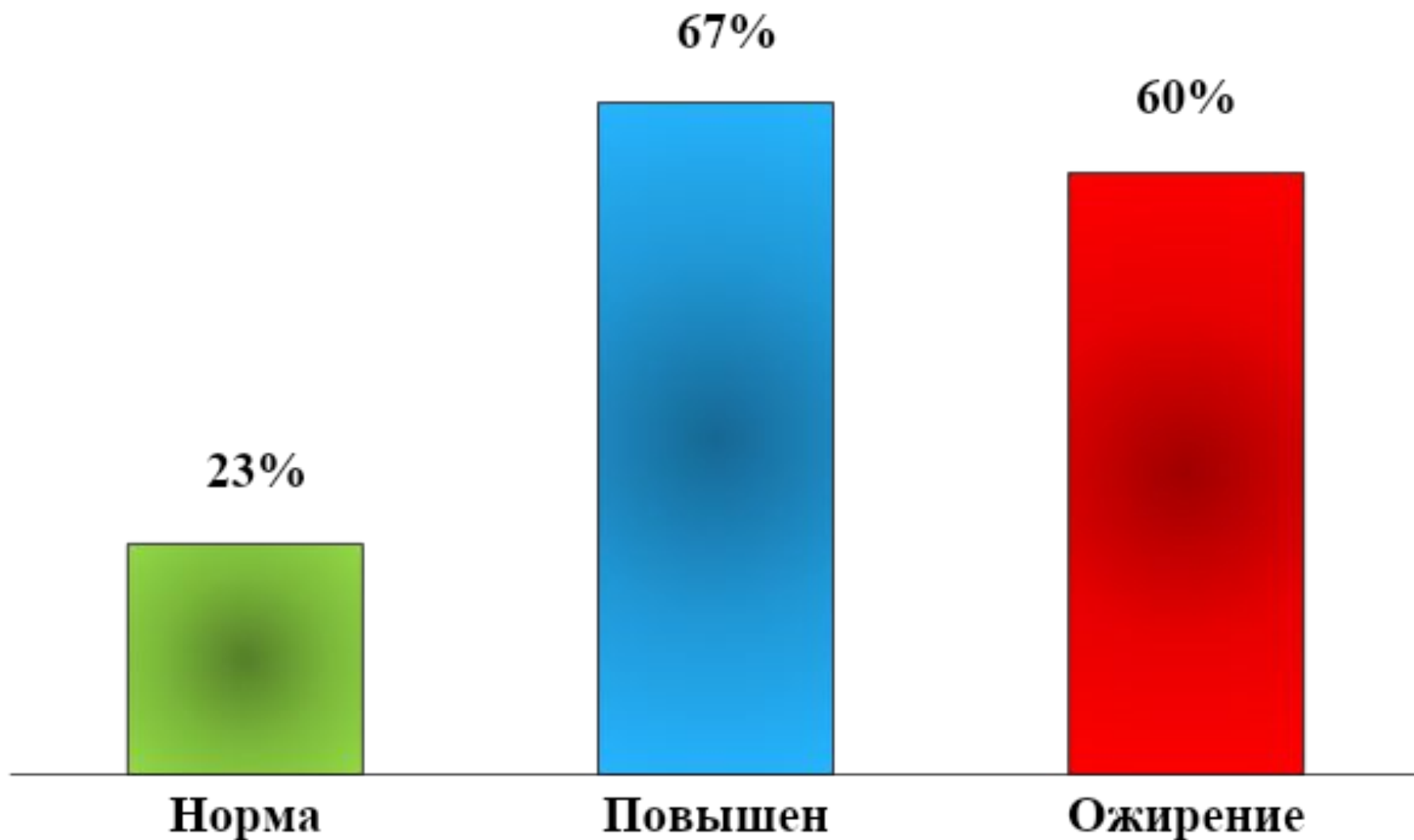
22.20%

40%



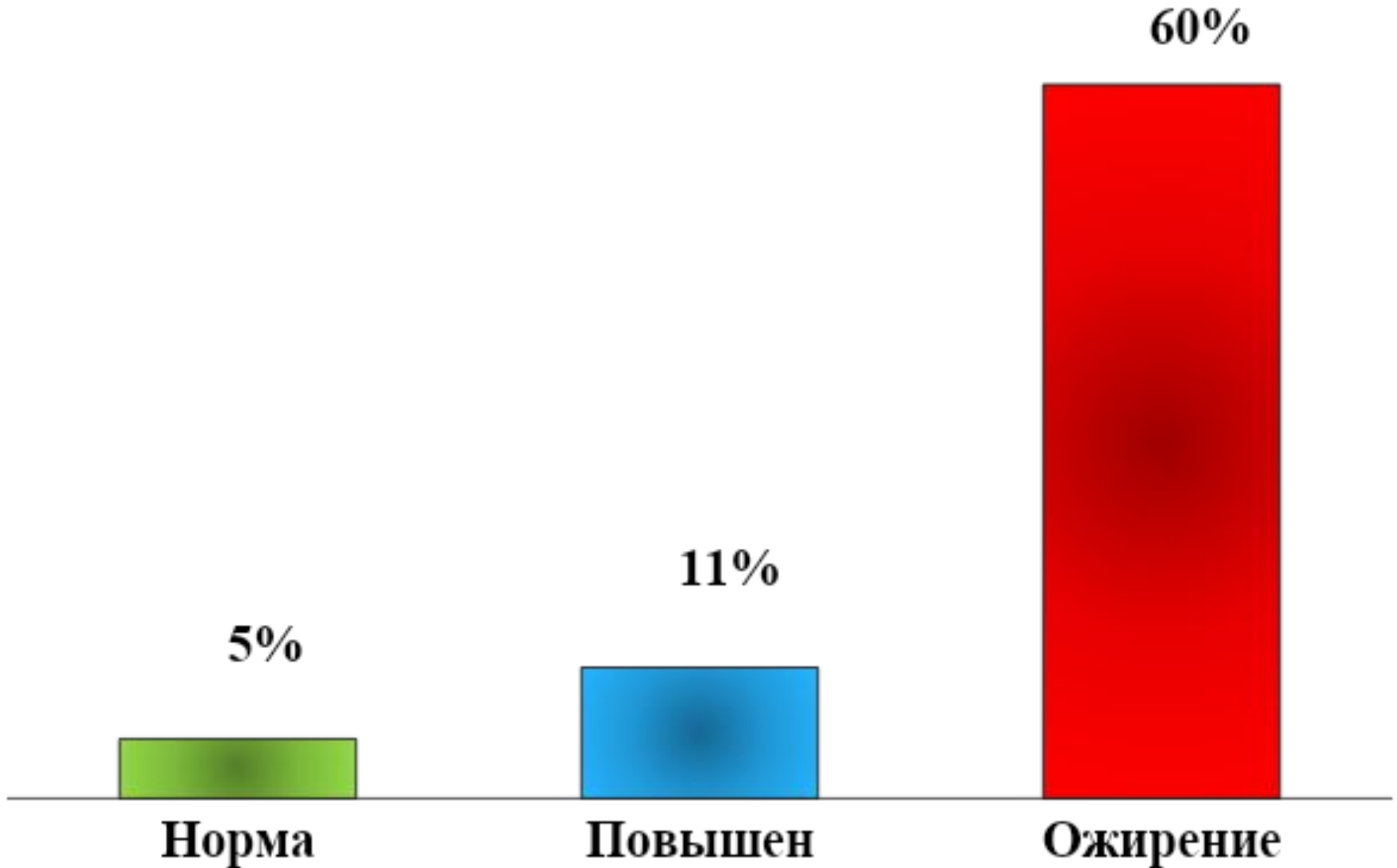
## *Часто не высыпаятся*

---



## *Заедают раздражение и стрессы*

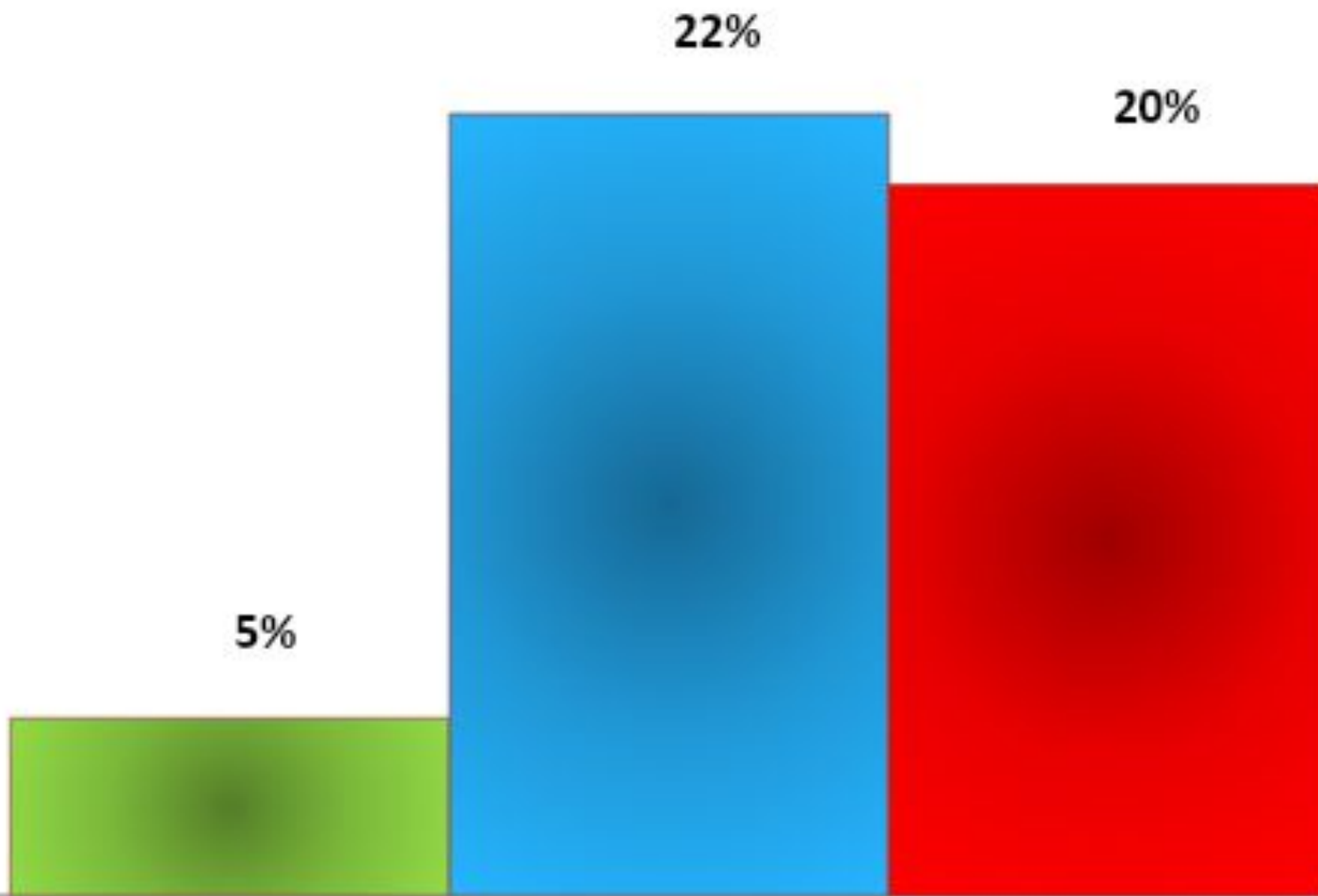
---



# *Постоянные занятия спортом*

---

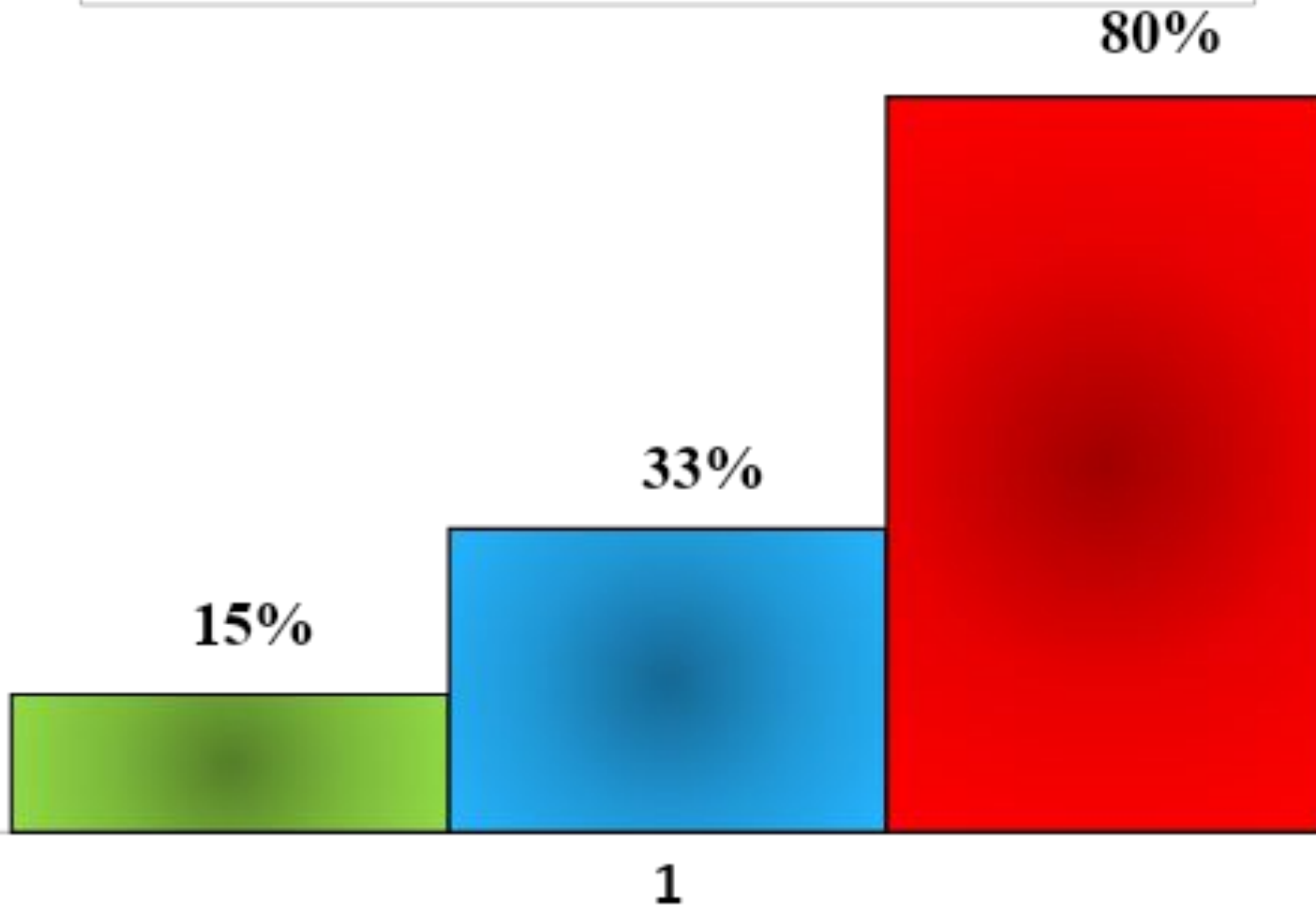
■ Норма ■ Повышенная масса тела ■ Ожирение



## *Утренняя или вечерняя гимнастика*

---

■ Норма ■ Повышенная масса тела ■ Ожирение



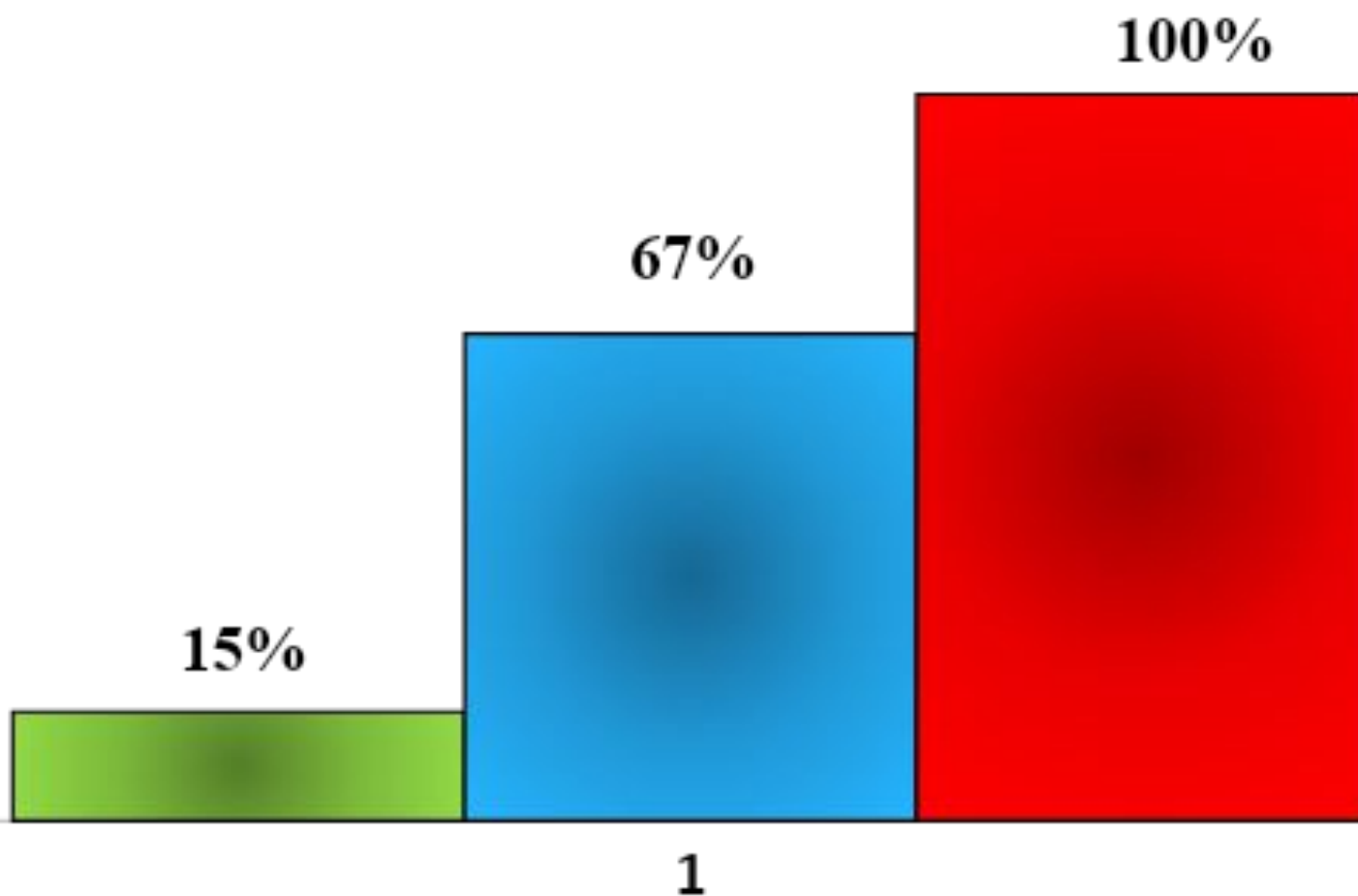


*Отмечалось повышенное АД*

*Чаще до 140/100*

*В одном случае до 180/110*

■ Норма ■ Повышенная масса тела ■ Ожирение



# *Выводы*

---

Согласно проведенным исследованиям, частота повышения ИМТ и ожирения среди студентов медицинских колледжей очень высока. Это связано с нездоровым образом жизни. В связи с этим, необходимо строго контролировать калорийность потребляемой пищи, постепенно снижая ее примерно на 200-300 ккал в месяц, и при этом подбирать адекватную физическую нагрузку.



# Источники

1. <http://ru.wikipedia.org/wiki/%C4%E8%E5%F2%E0%E0%EF%E8%FF>
2. <http://forum.calorizator.ru/viewtopic.php?f=49&t=1719>
3. <http://tanner.narod.ru/spas/prod/xim/min/min.htm>
4. <http://www.35detsad.ru/library/normi-vitamini.png>
5. <http://supercook.ru/lech-pit/lech-pit-35.html>
6. <http://www.bibliotekar.ru/lechebnoe-pitanie/15.htm>
7. <http://spravpit.liferus.ru/index.htm>
8. <http://ru.wikipedia.org/wiki/%C4%E8%E5%F2%E0>
9. **Покровский А. А.** 1986. Беседы о питании. 3-е изд. М.: Экономика. 367 с.
10. **Лечебное питание.** 1971. Под редакцией проф. И. С. Савощенко М.: Медицина. 408с.
11. **Гурвич М.** 2008. Большая энциклопедия диетотерапии (Медицинская энциклопедия) М.: "Эксмо", 768 с.
12. **Самсонов М. А.** 1969—1978. Лечебное питание.// Большая Советская Энциклопедия (БСЭ). 3-е изд. 30 томов.