

# РОЛЬ МЕДСЕСТРЫ В ФОРМИРОВАНИИ ЗОЖ ПРИ НАРУШЕНИЯХ МАССЫ ТЕЛА

**ВЫПОЛНИЛА:**

**РУКОВОДИТЕЛЬ:**

# ЦЕЛЬ РАБОТЫ И ЗАДАЧИ

Целью работы выступает изучение теоретических и практических основ роли медсестры в формировании ЗОЖ при нарушениях массы тела.

В работе поставлены и выполнены такие задачи:

- изучить понятие избыточного веса;
- описать факторы риска и группы риска по избыточному весу;
- определить факторы нормализации веса (режим дня, питание, физическая активность, работа над вредными привычками);
- описать общие подходы разработки программ по коррекции избыточного веса пациентов;
- разработать рекомендации по соблюдению режима дня, правильному питанию и физическим нагрузкам.

# ОБЪЕКТ И ПРЕДМЕТ

- Объектом исследования выступают нарушения массы тела.
- Предмет исследования – роль медсестры в формировании ЗОЖ при нарушениях массы тела

# КЛАССИФИКАЦИЯ СОСТОЯНИЙ ЗДОРОВЬЯ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ИМТ

Классификация состояний здоровья в зависимости от ИМТ	ИМТ		Риск для здоровья	Что делать
	18-25 лет	более 25 лет		
Анорексия нервная. Анорексия атароксическая.	Вес менее 15% от ожидаемого, ИМТ менее 17,5		Высокий	Рекомендуется повышение массы тела, лечение анорексии.
Дефицит массы тела	Менее 18,5		Отсутствует	
Норма	19,5-22,9	20,0-25,9		
Избыток массы тела	23,0-27,4	26,0-27,9	Повышенный	Рекомендуется снижение массы тела
Ожирение I степени	27,5-29,9	28,0-30,9	Повышенный	Рекомендуется снижение массы тела
Ожирение II степени	30,0-34,9	31,0-35,9	Высокий	Настоятельно рекомендуется снижение массы тела
Ожирение III степени	35,0-39,9	36,0-40,9	Очень высокий	Настоятельно рекомендуется снижение массы тела
Ожирение IV степени	40,0 и выше	41,0 и выше	Чрезвычайно высокий	Необходимо немедленное снижение массы тела

# ОСНОВНЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО УПОТРЕБЛЕНИЮ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ

- уменьшить потребление жиров,
- уменьшить потребление сахара,
- максимально снизить употребление поваренной соли.

# ТРИ ЭТАПА КОМПЛЕКСА ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК

Этап	Длительность	Описание физических нагрузок	Интенсивность нагрузки, %	Длительность занятий, мин.	Количество занятий в неделю
Щадящий этап	3 месяца	Упражнения в режиме непрерывного равномерного кругового выполнения и силовые упражнения с утягощением локального характера 20-30% от максимального	40-50	40	3
Тренировочно-щадящий этап	3 месяца	Упражнения в режиме непрерывного равномерного кругового выполнения и силовые упражнения с утягощением локального характера 30-40% от максимального	45-55	45	3
Тренировочный этап	3 месяца	Упражнения в режиме непрерывного равномерного кругового выполнения и силовые упражнения с утягощением локального характера 40-60% от максимального	55-75	50	3

**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!**