

Проблема ожирения

A stylized illustration of two hands reaching towards each other, one from the left and one from the right, set against a teal background. The hands are rendered in a light teal color, creating a sense of connection or support.

Современное общество создало себе множество проблем, одно из них – ожирение. Ранее на чрезмерную полноту не обращали должного внимания, но поскольку данная проблема в настоящее время из психологической перерастает в социальную и становится проблемой здоровья общества, я считаю, что об этом стоит поговорить более подробно.

Проблема ожирения широко обсуждается в прессе, по радио и телевидению. Много публикаций есть и в Интернете. Немало вечеров я провела в поиске интересного материала и теперь хочу поделиться с Вами.



Что такое ожирение?



- накопление жира в организме, приводящее к увеличению избыточной массы тела. Ожирение характеризуется избыточным отложением жира в жировых депо организма.
- результат такого потребления калорий с пищей, которое превышает расход калорий, то есть результат поддержания положительного энергетического баланса в течение длительного времени.
- хроническое заболевание, требующее длительного медицинского лечения и наблюдения, направленных на стабильное снижение массы тела, уменьшение частоты сопутствующих заболеваний и смертности.

Степени ожирения

- 1-ой степени (увеличение массы по сравнению с “идеальной” более чем на 29%);
- 2-ой степени (избыток массы тела составляет 30—49%);
- 3-ей степени (избыток массы тела равен 50—99%);
- 4-ой степени (избыток массы тела составляет 100% и более).



Классификация ожирения

I. Первичное ожирение. Алиментарно-конституциональное

1. Конституционально - наследственное
2. С нарушением пищевого поведения (синдром ночной еды, повышенное потребление пищи на стресс)
3. Смешанное ожирение

II. Вторичное ожирение

1. С установленными генетическими дефектами
2. Церебральное ожирение
3. Эндокринное ожирение
4. Ожирение на фоне психических заболеваний и/или приема нейролептиков

Стадии и типы ожирения

Стадии ожирения

1. Прогрессирующая
2. Стабильная.

Типы ожирения

1. Верхний тип (абдоминальный), мужской
2. Нижний тип (бедренно-ягодичный), женский

Жир может располагаться

1. В подкожножировой клетчатке (подкожный жир)
2. Вокруг внутренних органов (висцеральный жир)



Влияние на здоровье



Заболеваемость при этих нозологиях непреклонно растет с увеличением массы тела. Неожиданным оказывается рост риска даже при небольшом увеличении веса. Риск также увеличивается с возрастом и при наличии наследственности по этим заболеваниям.

Каковы психосоциальные последствия ожирения?

Распространены реактивная депрессия и тревога, связанные с ожирением. Тучный человек может страдать от дискриминации, которая и далее затрудняет социальные взаимоотношения и способствует формированию плохого представления о самом себе.



Причины ожирения

Постоянное переедание приводит к нарушению работы центра аппетита (того самого, что в головном мозге), и нормальное количество съеденной пищи уже не может подавить чувство голода.

Человеку приходится есть все больше и больше. Избыточная, лишняя пища откладывается как бы "про запас" в жировое депо, что ведет к увеличению количества жира в организме, то есть к развитию ожирения.



Существенное значение в развитии ожирения имеет возраст, именно поэтому даже выделяют особый тип ожирения - возрастной.



В 1994 г. был открыт гормон — лептин, который синтезируется жировой тканью.

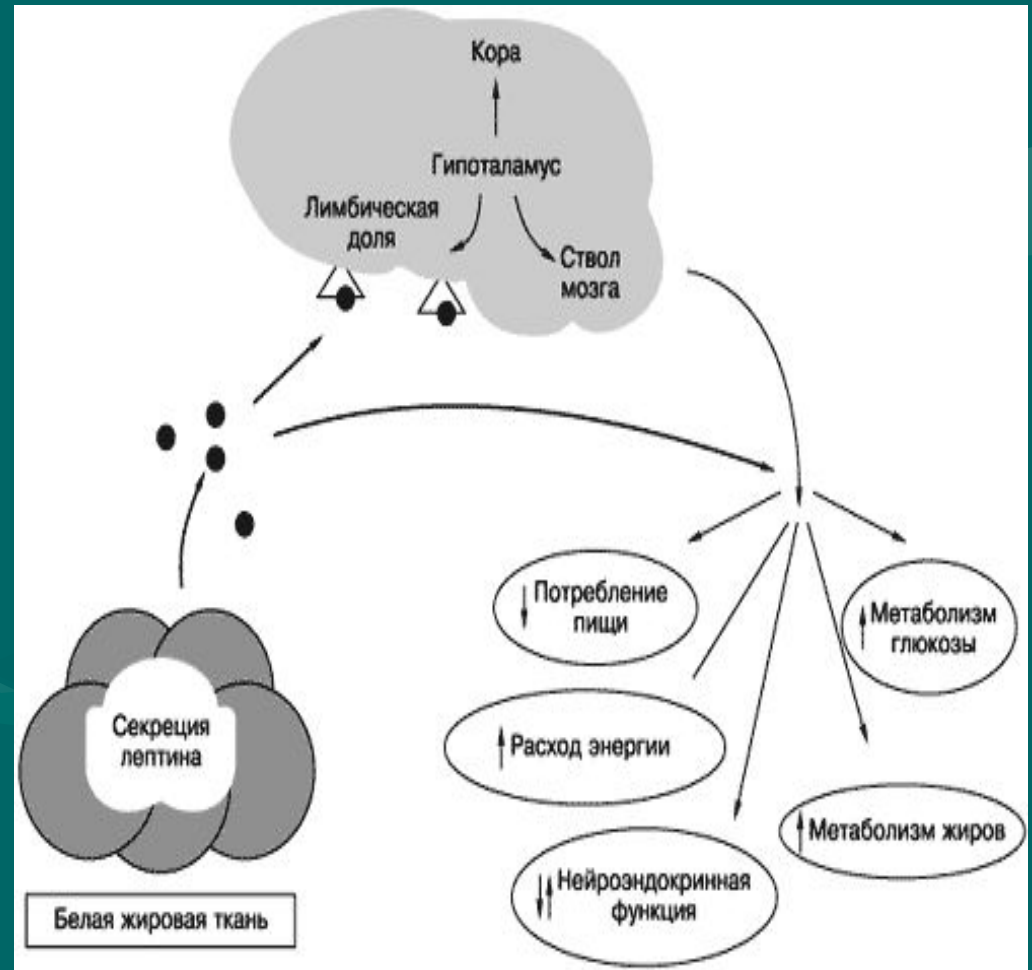
Полагают, что регуляторный эффект этого белка реализуется на уровне пищевых центров гипоталамуса. Это позволяет рассматривать лептин как специфический гормон, регулирующий запасы энергии в организме.

При ожирении его количество увеличено, но жировая ткань резистентна к нему.

Таким образом, согласно современным представлениям, в основе накопления массы жира лежит не только энергетический дисбаланс (преобладание энергии потребления над энергией расхода) как полагали ранее, но и дисбаланс нутриентов и в частности жира.

Варианты осуществления различных влияний лептина.

Лептин снижает аппетит и потребление пищи, повышает расход энергии, изменяет метаболизм жиров и глюкозы, а также нейроэндокринную функцию путем либо прямого влияния, либо активации специфических структур в центральной нервной системе.

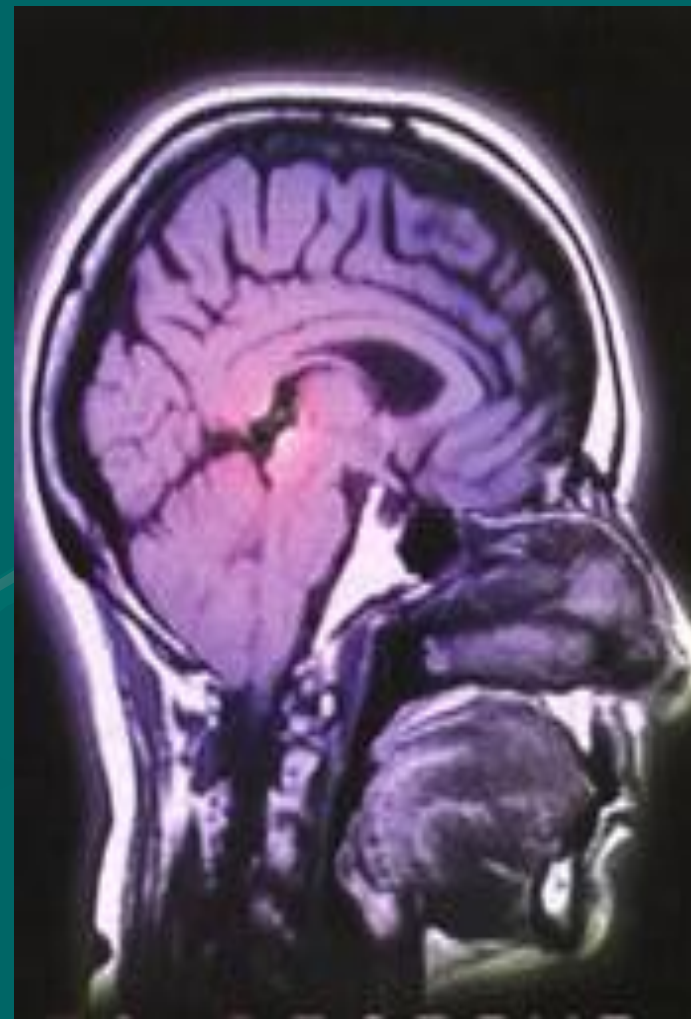


...многим не удастся сбросить вес не потому, что они не могут прекратить есть, а потому, что сделать это им не позволяет мозг. Тело научилось отключать метаболизм и переходить на режим выживания, чтобы пережить голодные времена.

Проведившиеся ранее в этой области исследования свидетельствуют: стоит человеку набрать вес, как мозг "перепрограммируется" и воспринимает лишние килограммы уже как норму.

И последующие попытки похудеть воспринимаются серым веществом как угроза самому выживанию организма.

В результате мозг автоматически замедляет метаболизм с тем, чтобы уменьшить количество сжигаемых калорий. Исследователи, участвующие в эксперименте, надеются выяснить, как именно мозг делает это, однако полагают, что в принципе ответ на этот вопрос им известен. И заключается он в одном слове: "эволюция".



Методы борьбы

- Немедикаментозные методы лечения ожирения
- Медикаментозные методы лечения ожирения
- Хирургические методы лечения ожирения



лечения ожирения

- Рациональное
гипокалорийное
питание
- Повышение
физической
активности



Медикаментозный метод лечения

1. Первая группа препаратов – аноректики, подавляющие аппетит (для длительного лечения ожирения не применяются!):

Побочные действия:

- повышенная нервная возбудимость, бессонница, эйфория, потливость
- диарея (понос), тошнота
- повышение артериального давления, частоты сердечных сокращений
- риск формирования лекарственной зависимости



2. Вторая группа – препараты, уменьшающие всасывание питательных веществ в организм:

- действуют местно, в просвете желудочно-кишечного тракта
- подавляют фермент липазу, благодаря которому жиры пищи расщепляются и всасываются в кровь
- уменьшают всасывание жиров, что создает дефицит энергии и способствует снижению массы тела
- предотвращают всасывание около 30% съеденных жиров (триглицеридов) пищи
- помогают контролировать количество жиров пищи
- не влияют на центральную, сердечно-сосудистую системы
- не формируют привыкания и зависимости
- безопасны при длительном приеме.



Хирургические методы лечения ожирения

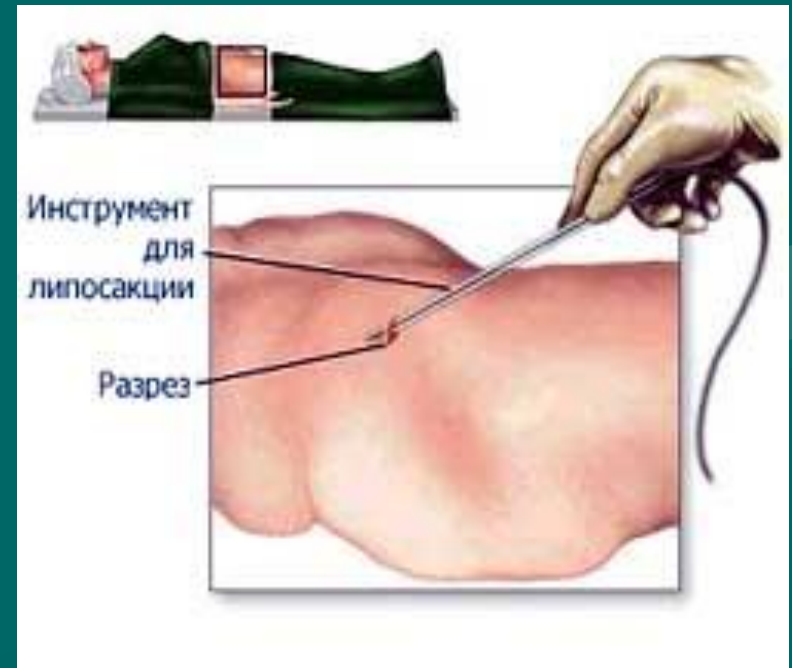
- липосакция- удаление излишков жировых тканей из-под кожного покрова;
- обходные энтероанастомозы - операция, "выключающая" из пищеварения части тонкой кишки;
- желудочные кольца (Gastric Band), которые накладываются на желудок, уменьшая его объем и соответственно ускоряя время насыщения;
- абдоминопластика - устранение отвисшего и/или большого живота.

Липосакция

До липосакции

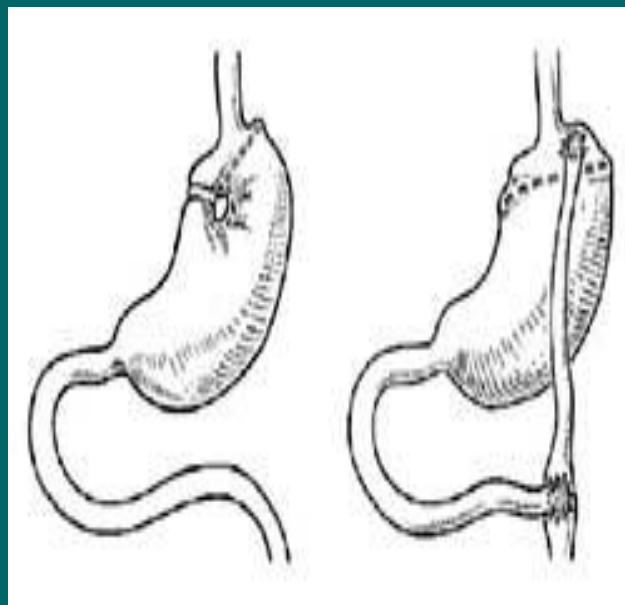


После липосакции



К сожалению данный метод чаще всего имеет временный косметический эффект и не устраняет основные причины заболевания.

Больным с патологическим ожирением, страдающим серьезными осложнениями, предпринимают операции на желудке, которые приводят к образованию изолированного малого желудочка (гастропластика) или к обходному шунтированию желудка (чтобы избежать всасывания пищи).



Интересные факты

По данным Книги рекордов Гиннеса, самый толстый человек на Земле - покойный Джон Миноч, из Вашингтона. На момент смерти в 1983 году он весил 629 килограммов.



Американские врачи провели успешную операцию мужчине, весившему когда-то полтонны. Когда 42-летний Патрик Дьюэлл попал в больницу Avera McKennan города Сиу-Фоллс, при росте чуть меньше 180 сантиметров он весил около 482 килограммов. Спустя четыре месяца ему была сделана операция по уменьшению желудка. Еще до того, как лечь на операционный стол, Дьюэлл с помощью врачей похудел на 189 килограммов.



Изучив найденные материалы, я поняла, что проблема ожирения в настоящее время назрела для общества самым серьезным образом. Найденны первые шаги борьбы с ожирением и эти шаги будут непременно совершенствоваться. Завидев полного человека, мы зачастую смеемся над ним, не понимая, что этот человек болен и ему нужна наша моральная помощь и поддержка.

Человек сам вправе выбирать свою судьбу, ставить перед собой высокие цели. Очень важно, чтоб при достижении своей цели человек не отвлекался на недуги и болезни, которые можно избежать, зная причины возникновения этих болезней и меры предосторожности.

Необходимо как можно больше освещать в средствах массовой информации правильный образ жизни для избежания проблемы ожирения, последствия факта ожирения, меры борьбы против этого недуга.

