

Министерство здравоохранения Свердловской области  
Асбестовско-Сухоложский филиал  
государственного профессионального бюджетного образовательного учреждения  
«Свердловский областной медицинский колледж»

# **РЕКОМЕНДАЦИИ ПАЦИЕНТАМ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ОСЛОЖНЕНИЙ ОЖИРЕНИЯ**

Выполнила студентка 391 МС группы  
специальность Сестринское дело  
Данилина Екатерина  
Руководитель: Лихачёва Л.В.

Асбест 2016

## *Ожирение это:*

- накопление жира в организме, приводящее к увеличению избыточной массы тела
- результат такого потребления калорий с пищей, которое превышает расход калорий
- хроническое заболевание, требующее длительного медицинского лечения и наблюдения, направленных на стабильное снижение массы тела, уменьшение частоты сопутствующих заболеваний и смертности

# ***Виды ожирения:***

1) Первичное – алиментарно-конституциональное

- конституциональное – наследственное

-с нарушением пищевого поведения (синдром ночной еды, повышенное потребление пищи при стрессе)

-смешанное ожирение

2) Вторичное

-с установленными генетическими дефектами

-церебральное ожирение

-эндокринное ожирение

-ожирение на фоне психических заболеваний и/или приема нейролептиков

***Первичное ожирение возможно предотвратить, вторичное является следствием какого-либо заболевания, в таких случаях лечить надо само заболевание***

## *Индекс массы тела (ИМТ)-*

величина, позволяющая оценить степень соответствия массы человека и его роста и, тем самым, косвенно оценить, является ли масса недостаточной, нормальной или избыточной

$$\text{ИМТ} = \frac{\text{вес (кг)}}{\text{рост (м)}^2}$$

## *Например:*

рост-1.6м, вес-70кг

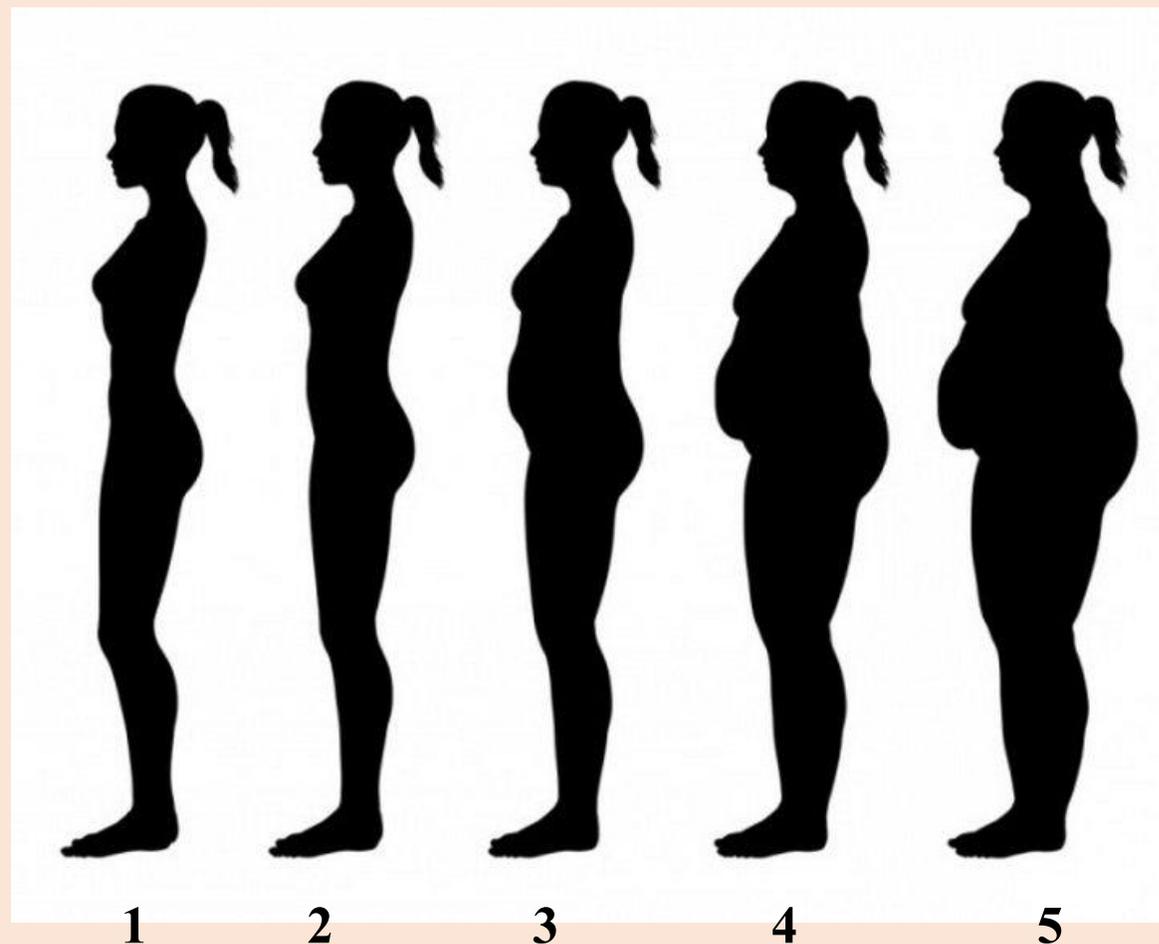
$$\text{ИМТ} = \frac{70}{1.6 * 1.6} = 27.34 \Rightarrow \text{Человек имеет избыточную массу тела}$$

Определить, является ли масса тела нормальной, или выявить отклонения можно по таблице

ИМТ	Масса тела
<18,5	Недостаточная масса тела
18,5-24,9	Норма
25-29,9	Избыточная масса тела
>30	Ожирение

# *Силуэт фигуры при различном ИМТ*

- 1 – недостаток массы тела
- 2 – норма
- 3 – избыточный вес
- 4 – ожирение
- 5 – ожирение крайней степени



# *Осложнения конституционально-алиментарного ожирения*

- атеросклероз, ИБС
- сахарный диабет II типа
- артериальная гипертензия
- поражения опорно-двигательного аппарата  
(остеоартроз периферических суставов,  
остеохондроз позвоночника)
- хроническая изжога
- стенокардия



# *Рекомендации по профилактике осложнений ожирения*

## **1. Контроль массы тела**

Обязательные условия – еженедельно,  
утром, натощак



## **2. Вести дневник наблюдений**

Отражать там: рацион питания,  
артериальное давление, пульс, массу тела



# *Рекомендации по профилактике осложнений ожирения*

**3) 1 раз в полгода определять липиды крови,  
чтобы знать свой уровень холестерина в крови  
и не допустить атеросклероза**

**В норме – 4-5 ммоль/л**

*Биохимический анализ крови на холестерин  
можно сдать в Центрах здоровья при поликлиниках*



# *Рекомендации по профилактике осложнений ожирения*

**4) 1 раз в 6-12 месяцев проходить ЭКГ – первичная профилактика осложнений сердечно-сосудистой системы, профилактика артериальной гипертензии**

**5) Приобрести глюкометр – знать свой уровень сахара в крови, профилактика СД**



# *Рекомендации по профилактике осложнений ожирения*

## **б) Умеренные физические нагрузки –**

утренняя гимнастика, плавание, скандинавская ходьба, пешие прогулки и т.д.



# *Рекомендации по профилактике осложнений ожирения*

**7) Изменить пищевое поведение, а именно:**

- ограничение калорий, жиров, углеводов и соли
- дробное питание малыми порциями, 4-5 раз в день



*Употреблять нежирные сорта мяса и рыбы, кисломолочные продукты с низким процентом жирности, овощи – отварные, тушеные, запечённые, каши – гречневая, овсяная, ячневая, хлеб – пшеничный, чёрный, с отрубями*

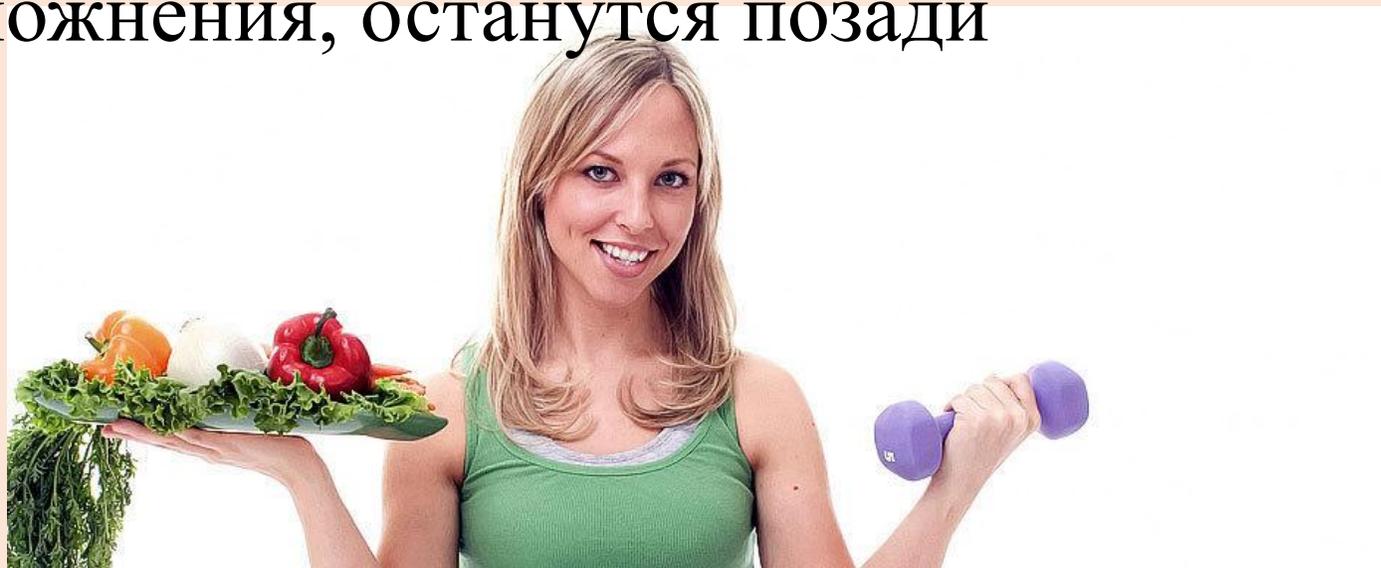


# Рекомендуемые блюда и продукты



## *Заключение*

Осложнений ожирения возможно избежать при правильном подходе к профилактике. Если правильно питаться, вести активный образ жизни, контролировать показатели работы сердца, поджелудочной железы, контролировать свой вес, то такой диагноз, как конституционально-алиментарное ожирение и связанные с ним осложнения, останутся позади



***СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!!!***

Министерство здравоохранения Свердловской области  
Асбестовско-Сухоложский филиал  
государственного профессионального бюджетного образовательного учреждения  
«Свердловский областной медицинский колледж»

# **РЕКОМЕНДАЦИИ ПАЦИЕНТАМ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ОСЛОЖНЕНИЙ ОЖИРЕНИЯ**

Выполнила студентка 391 МС группы  
специальность Сестринское дело  
Данилина Екатерина  
Руководитель: Лихачёва Л.В.

Асбест 2016