

БЕСЕДА НА ТЕМУ:

***ПРОФИЛАКТИКА
ОЖИРЕНИЯ***

Выполнила
студентка группы Ф-41
специальности Лечебное дело
Шуваева Светлана
Преподаватель
Ивонина Т.В.

2017г.



Цель беседы:

1. Выяснить причины ожирения.
2. Рассмотреть факторы риска.
3. Рассмотреть типы и степени ожирения.
4. Выясним симптомы ожирения.
5. Подробно рассмотреть меры, способствующие профилактике ожирения.



Ожирение

- это накопление жира в организме, приводящее к появлению избыточной массы тела. При этом жир откладывается в жировых депо организма (подкожной жировой клетчатке и вокруг внутренних органов)





Причины ожирения

- * Нарушение соотношения между затрачиваемой и поступающей в организм энергией.
- * И как следствие увеличивается вес тела, что приводит к нарушениям работы внутренних органов и систем.





Анкетирование



Анкета предрасположенности к ожирению

- * **1. Диеты, постоянные взвешивания и тщательный выбор малокалорийных продуктов, это про вас?**
 - * • это вообще не про меня (1 балл)
 - * • я на диете только тогда, когда вижу, что поправилась/ся (2 балла)
 - * • да, это 100% я! (3 балла)
- * **2. Едите ли вы вечером (после 18:00)?**
 - * • Практически всегда (1 балл)
 - * • Может быть и ем. Не слежу за этим (2 балла)
 - * • Конечно, нет! Это вредит фигуре (3 балла)
- * **3. Кто-либо из ваших родственников страдает излишним весом?**
 - * • В моей семье эта проблема есть у всех (1 балл)
 - * • Только мама/папа (2 балла)
 - * • Никто (3 балла)
- * **4. Есть ли у вас проблемы с сердцем?**
 - * • Да, есть (1 балл)
 - * • Не знаю. До сих пор я ничего подобного не замечал/а (2 балла)
 - * • Нет (3 балла)
- * **5. Беспокоят ли вас боли в локтях и коленях?**
 - * • Постоянно беспокоят (1 балл)
 - * • Боли бывают, но они слабые и быстро проходят (2 балла)
 - * • Не беспокоят совершенно (3 балла)

Анкета предрасположенности к ожирению

- * **6. Есть ли горечь во рту после приема пищи?**
- * • Да, есть (1 балл)
- * • Бывает, но редко (2 балла)
- * • Какая горечь? (3 балла)
- * **7. Вы полагаете, что ведете здоровый образ жизни?**
- * • Нет, но менять его я не собираюсь (1 балл)
- * • Нет, но я намерен/а его поменять, если необходимо (2 балла)
- * • Абсолютно здоровый (3 балла)
- * **8. Вы требовательны к себе?**
- * • Нет (1 балл)
- * • Да, но иногда делаю поблажки себе (2 балла)
- * • Очень требовательна/требователен (3 балла)
- * **9. Какую часть времени вы проводите сидя?**
- * • Большую часть времени (1 балл)
- * • Веду активный образ жизни (2 балла)
- * • Занимаюсь спортом ежедневно (3 балла)
- * **10. Как часто приходится испытывать стрессы?**
- * • К сожалению, часто (1 балл)
- * • Бывает, но редко (2 балла)
- * • Какие стрессы? Вы о чем это? (3 балла)



Результаты анкетирования

- * **10-15 баллов.** Для вас плохие новости. Если сейчас вы и худой человек, то, скорее всего, вас ожидает возрастное ожирение в будущем. Советуем стать более требовательным к себе и изменить свой образ жизни на более «полезный».
- * **15-25 балла.** Неплохо, очень неплохо. Навряд ли вы потолстеете в будущем, если будете соблюдать свой образ жизни. Однако тест показывает, что некие предпосылки к ожирению есть, но они небольшие.
- * **25-30 баллов.** Bravo! Вы спортивный и энергичный человек. Продолжайте в том же духе, и никакие калории вам не страшны даже к старости!



**ИМТ = вес в кг /
рост в м кв:**

Таблица индекса массы тела

И М Т	Физическое состояние	Риск и патология
Меньше чем 18.0	Недостаток веса 2-й степени	Хроническая усталость, апатия, нехватка витаминов, истощение, остеопороз, анорексия и т.д.
18.1 – 20.0	Недостаток веса 1-й степени	Проблемы пищеварения, истощение, стресс, хроническая усталость, низкий иммунитет, депрессия, гормональные нарушения и т.д.
20.1 – 25.0	Нормальный вес	Высокий уровень энергии, хорошая физическая форма, жизнерадостность, психоэмоциональное равновесие и т.д.
25.1 – 27.0	Лишний вес	Хроническая усталость, проблемы пищеварения, сердечно - сосудистой системы, варикоз и т.д.
27.1 – 30.0	Ожирение 1-й степени	Риск диабета, высокое давление, проблемы кровообращения, нарушение психики, проблемы суставов и т.д.
30.1 – 35.0	Ожирение 2-й степени	Диабет не инсулинозависимый, атеросклероз, стенокардия, инфаркт, тромбофлебит и т.д.
Больше чем 35.0	Ожирение 3 -й степени	Диабет инсулинозависимый, инфаркт, инсульт, рак



Факторы риска

- * -отсутствие регулярной физической активности;
- * -наследственная предрасположенность;





Факторы риска

- * -погрешности в питании, когда в рационе преобладают углеводы, жиры, соли, сахар;
- * -эндокринные заболевания, в частности, нарушения функции щитовидной железы;





Факторы риска

- * -психические расстройства;
- * -вредные привычки;





Факторы риска

- * -некоторые физиологические состояния (беременность, период грудного вскармливания, климакс);
- * -бесконтрольных прием гормоносодержащих и психотропных лекарственных средств.

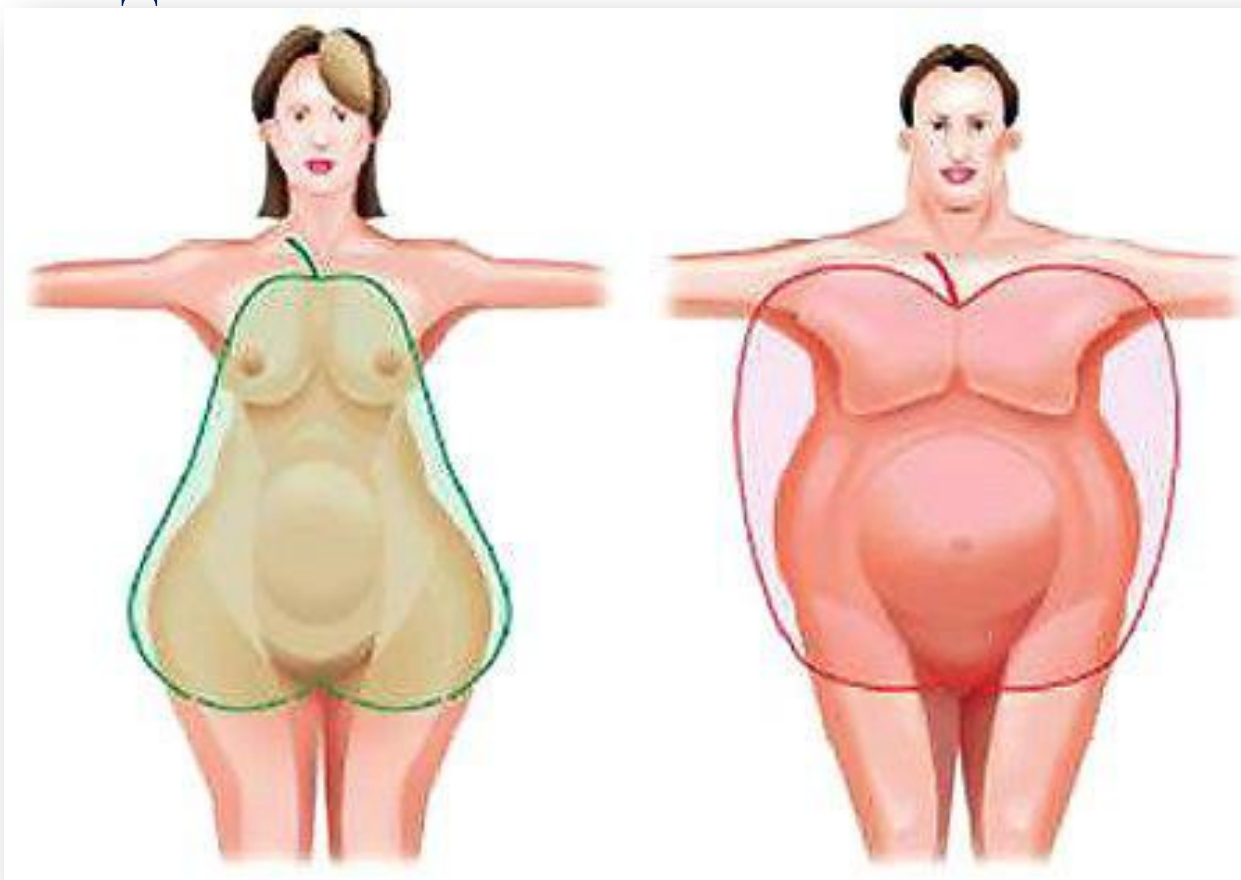




Типы ожирения

Бедренно-
ягодичный тип

Абдоминальный
тип





Симптомы ожирения

1. Увеличение массы тела из-за отложения жира в различных областях тела: на бедрах, животе, груди.
2. Одышка при физической нагрузке, снижение работоспособности.
3. Снижение самооценки, недовольство своим внешним видом, трудности в общении с другими людьми.
4. Повышение артериального (кровяного) давления.





Симптомы ожирения

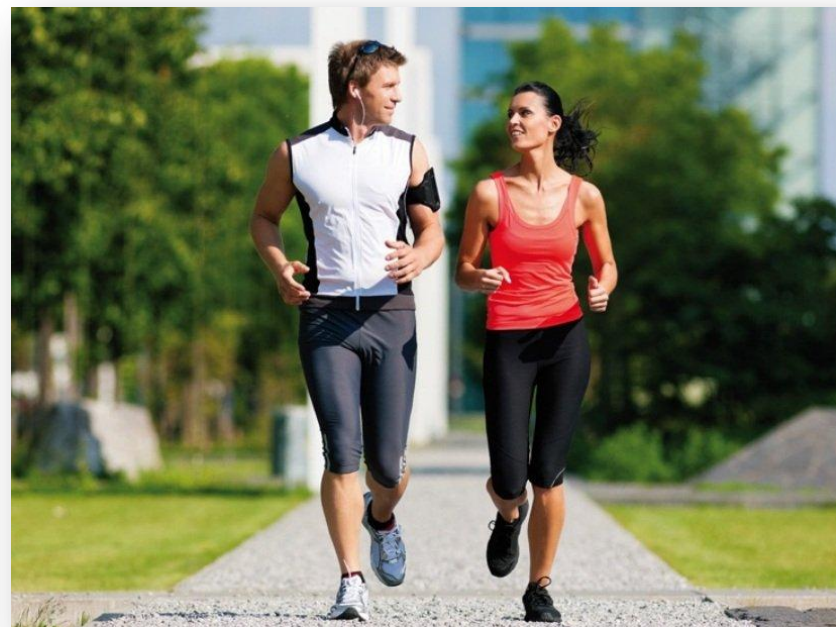
- * 5. Сжимающая, давящая боль в сердце (стенокардия).
- * 6. Снижение полового влечения.
- * 7. Запоры.
- * 8. Боли в суставах.





Профилактика ожирения

* 1. Регулярная физическая активность





Профилактика ожирения

* 2. Отказ от вредных привычек





Профилактика ожирения

- * 3. Соблюдение принципов правильного питания:
- * -частые приемы пищи малыми порциями в определенные часы
- * -увеличение потребления овощей, фруктов
- * -ограничение жирных и жареных продуктов, мучных изделий, соли и сахара



**Спасибо за
внимание!**