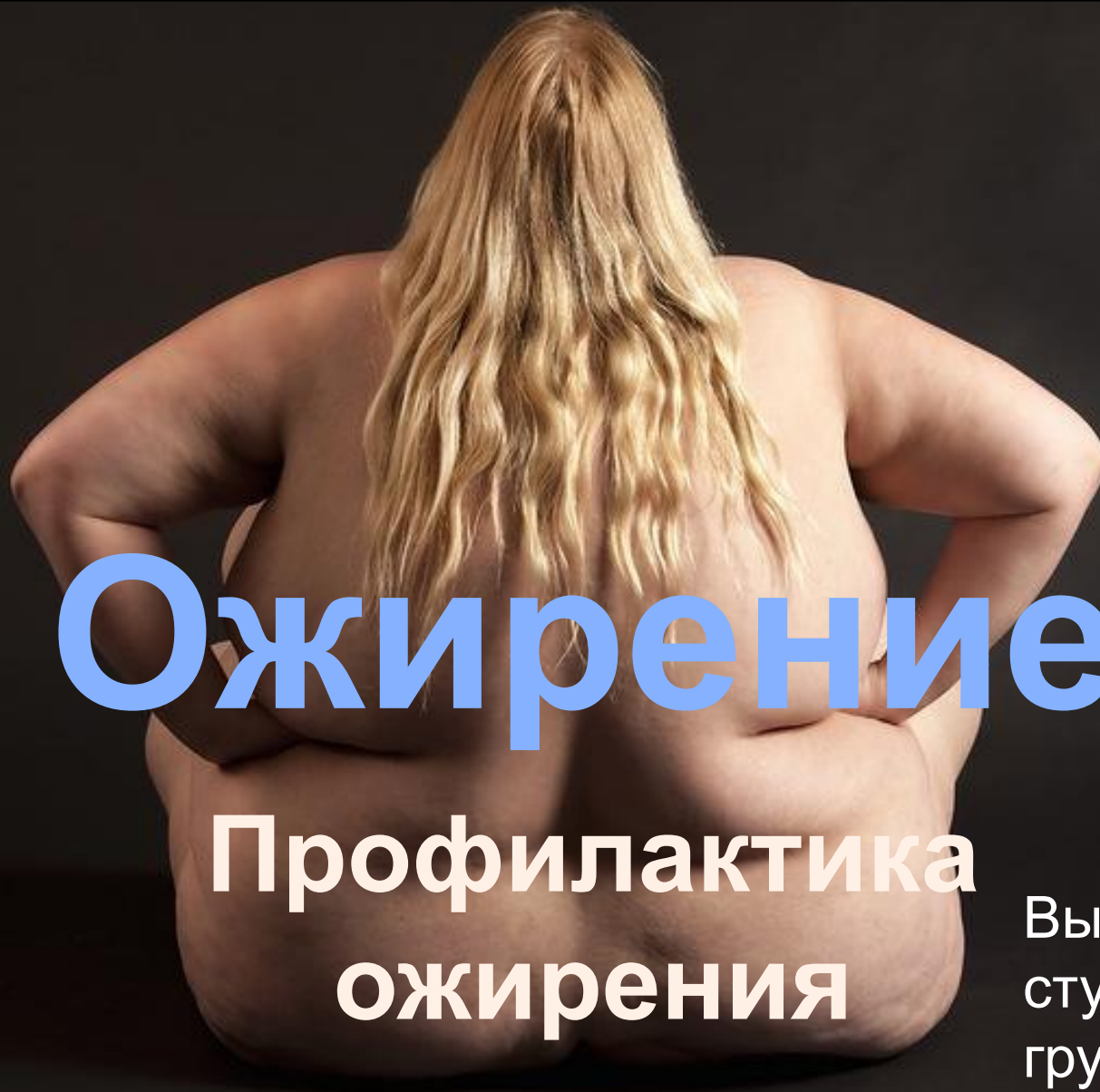


КОГБОУ СПО «Кировский медицинский колледж»



# Ожирение

Профилактика  
ожирения

Выполнил:  
студент  
группы 210м/с  
Ефимовых М.

# Содержание:

- Ожирение
- Причины ожирения
- Лечение
- Последствия
- Профилактика

Цель: Необходимость показать данные которые содержат информацию об ожирении и его последствиях

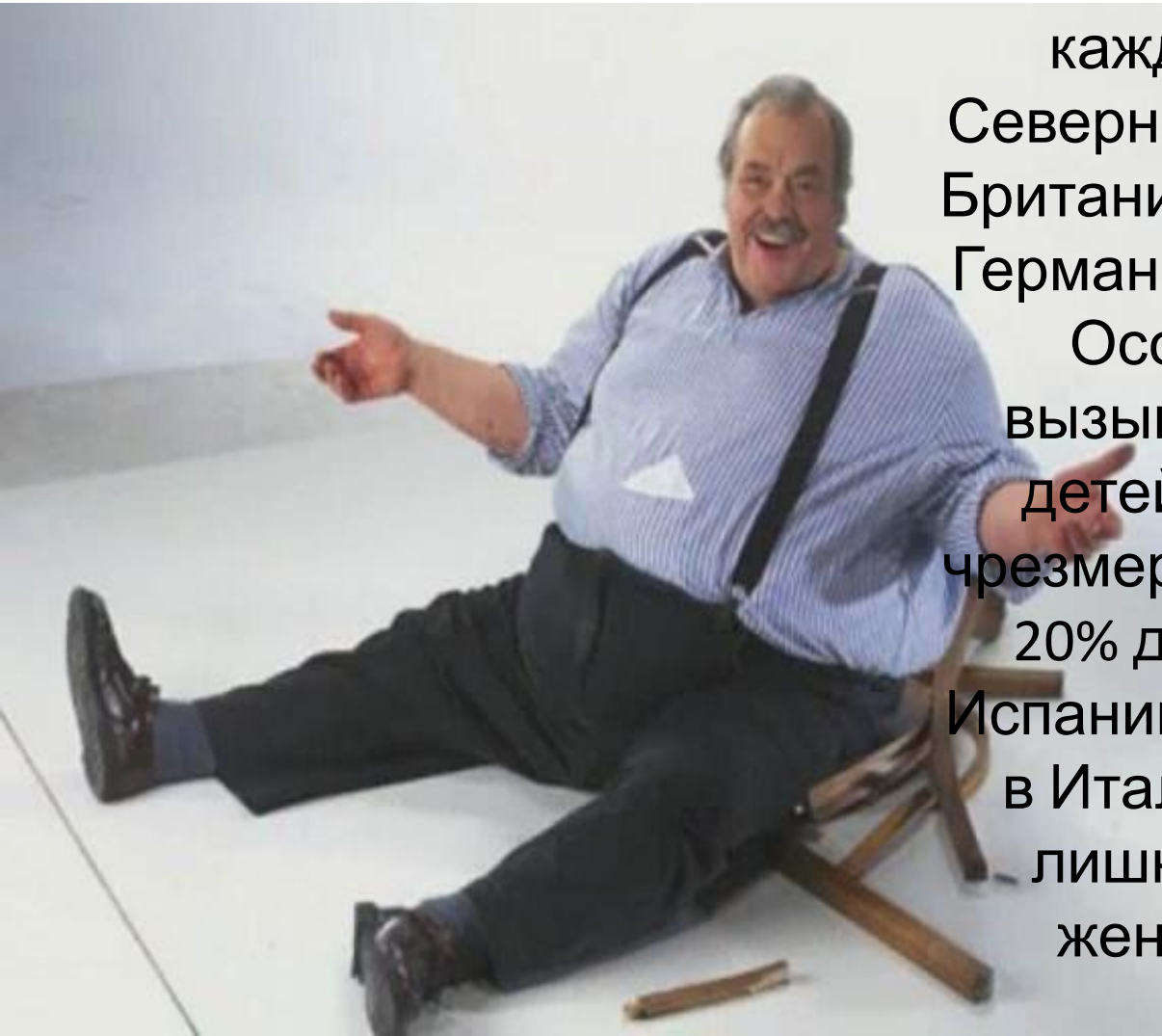
Задачи:

1. Поиск необходимой информации.
2. Анализ и сопоставление полученных фактов.
3. Вывод наиболее важной информации.
4. Составление и предоставление презентации.

# Ожирение

Это увеличение массы тела, появлению избыточного веса с отложением жира в местах: молочных желёз, бёдер, живота





Свыше миллиарда людей в мире страдают от избыточного веса и ожирения. Среди взрослого населения США лишняя масса тела выявлена у каждого пятого жителя, Северной Америки и Большой Британии – у каждого третьего, Германии – у каждого второго.

Особое беспокойство вызывает ожирения среди детей: в Великобритании чрезмерную массу тела имеют 20% детей и подростков, в Испании – 27%, в Греции – 31%, в Италии аж 36%. В России лишний вес имеют – 50% женщин и 30% мужчин.

# Причины ожирения:

1. несоответствие поступления калорий и их расхода.
2. переедание, значительное снижение физической активности.
3. умственная работа оказывает существенное содействие ожирению.
4. эндокринные заболевания.
5. прием некоторых лекарственных средств.

# Лечение ожирения

Основной предпосылкой профилактики, а также лечения ожирения является нормализация телесного веса. Постарайтесь понять и уяснить для себя самое главное — механизм достижения этой цели имеет только два рычага – двигательный режим и диета!

Все остальные процедуры: массаж, физиотерапия, медикаментозное лечение, приносят максимальный результат только в комплексе с правильно подобранной физической нагрузкой и диетическим питанием.

# **Степени ожирения:**

**1 степень – 20 кг – 30%;**

**2 степень – 31 кг – 50%;**

**3 степень – 51 кг – 100%;**

**4 степень – более 100%.**



# *Чем опасно ожирение? Последствия..*

1. Метаболический синдром.
2. Гастроэзофагеальная рефлюксная болезнь.
3. Сахарный диабет 2-го типа.
4. Ишемическая болезнь сердца (ИБС) .
5. Инфаркт миокарда.
6. Желчекаменная болезнь.
7. Артриты.
8. Жировая дистрофия печени.

# Профилактика ожирения.

- Рационально питание.
- Здоровый образ жизни.
- Занятие физкультурой и спортом.
- Борьба с алкоголизмом.
- Своевременное и адекватное лечение эндокринных заболеваний.

снизить употребление продуктов, имеющих высокую калорийность, то есть содержащих большое количество животных жиров и легкоусвояемых углеводов.




Важно не просто уменьшение объема употребляемой пищи, а именно тщательное слежение за калорийностью



# Физические нагрузки





A top-down view of a large white surface covered with a wide variety of fresh food items. On the left, there are several types of bread, including a large round loaf, and various grains like wheat, barley, and oats. In the center, there is a whole fish, a piece of salmon, and a small bowl of white cream. To the right, there is a large collection of fruits including apples, bananas, grapes, oranges, kiwi, and strawberries. Further right, there are various vegetables such as carrots, mushrooms, bell peppers, broccoli, and corn. The overall composition is a colorful and diverse display of healthy food options.

**Правильное  
питание- залог  
вашего здоровья!**