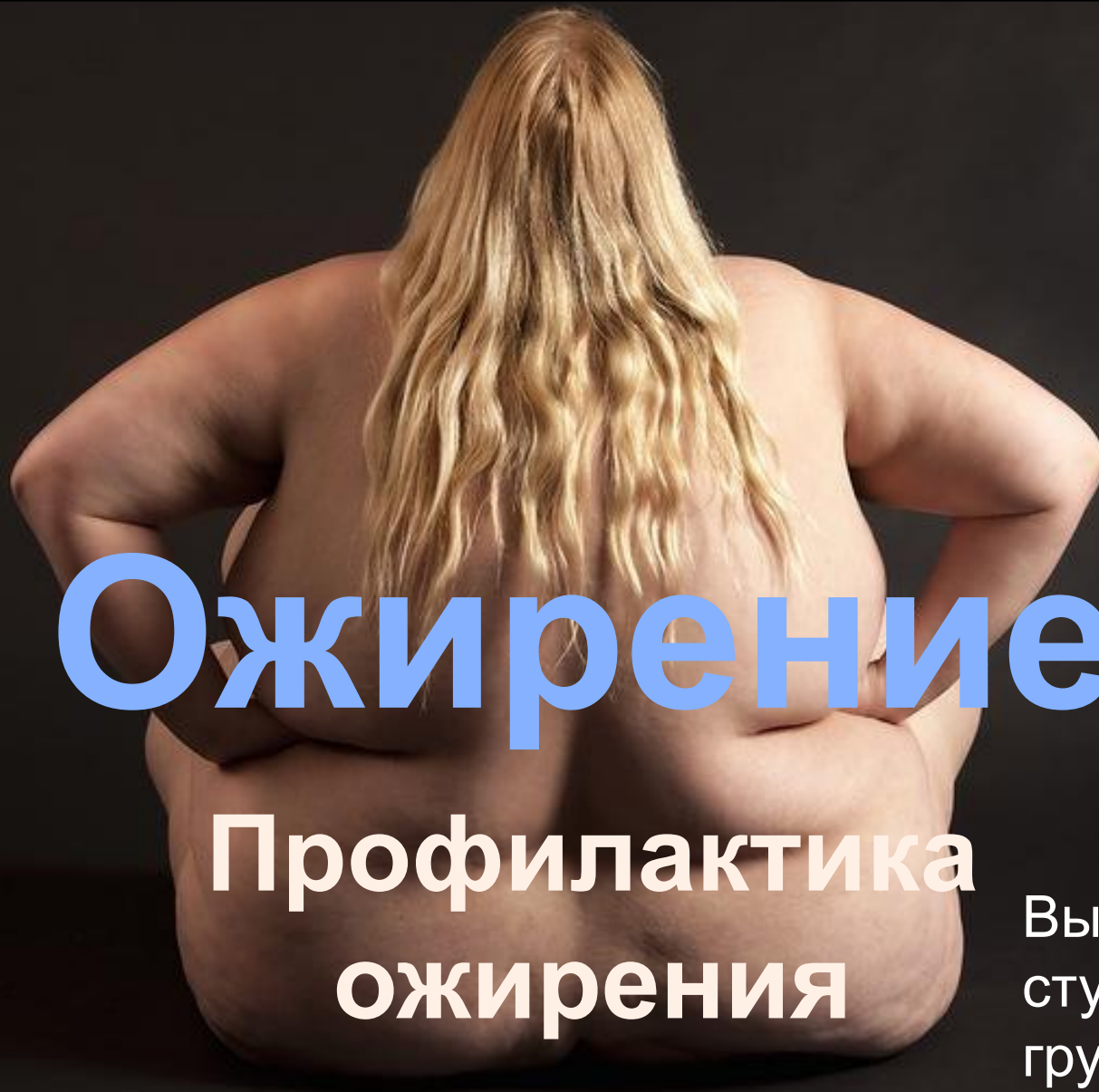


КОГБОУ СПО «Кировский медицинский колледж»



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

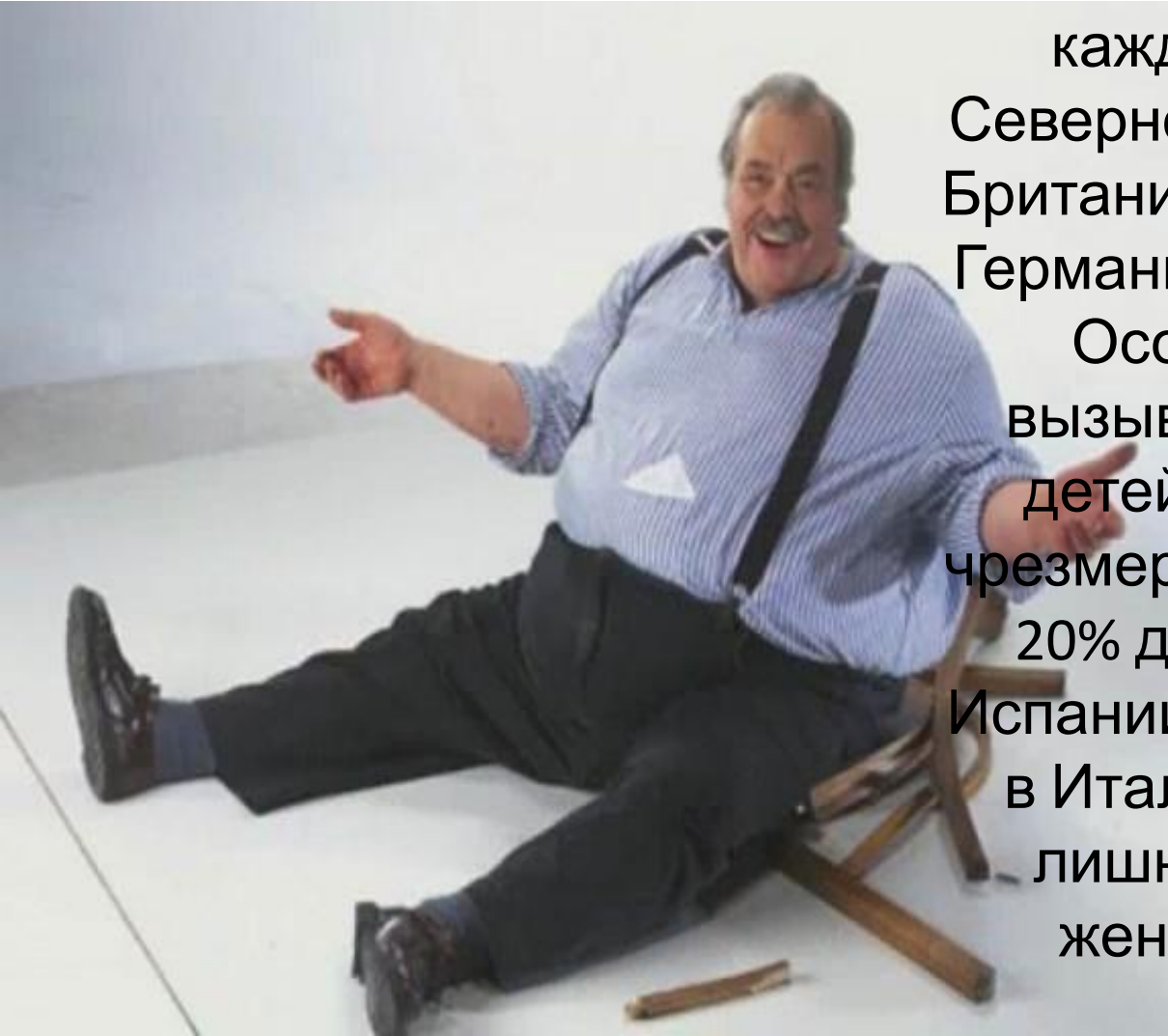
Задачи:

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 assortment of fresh food items arranged on a white surface. The items include various fruits like apples, bananas, grapes, oranges, kiwi, and berries; vegetables like carrots, bell peppers, broccoli, and corn; grains like wheat, oats, and bread; and proteins like fish, salmon, eggs, and meat. The text is overlaid in the center in a bold, red font.

**Правильное
питание- залог
вашего здоровья!**