



ТИПЫ ОЖИРЕНИЯ И ИХ ОСЛОЖНЕНИЯ

ЭПИДЕМИЯ ОЖИРЕНИЯ

Одно из самых часто встречаемых хронических заболеваний в мире – ожирение. Его распространённость настолько велика, что приобрела характер неинфекционной эпидемии.

По сведениям ВОЗ, опубликованным в 2003 г., **около 1,7 млрд человек на планете имеют избыточную массу тела или ожирение.** Чаще всего оно встречается в США, Германии и Канаде; лидирующее положение занимают США: 34% взрослого населения в этой стране имеют избыточную массу тела и 27% – ожирение.

СИТУАЦИЯ В РОССИИ

Результаты эпидемиологических исследований, проведённых в России, позволяют предположить, что в настоящее время **не менее 50% трудоспособного населения нашей страны имеет избыточную массу тела и 30% – ожирение.**



ЧТО ТАКОЕ ОЖИРЕНИЕ? ОСЛОЖНЕНИЯ на системы и органы человека

Ожирение – это избыточное отложение жира в подкожной клетчатке и других тканях организма.

Для того чтобы оценить степень ожирения, существует особый критерий – индекс массы тела (ИМТ), который определяется, как отношение массы тела (кг) к квадрату роста (м).

$$\text{ИМТ} = \frac{\text{масса тела, кг}}{\text{рост}^2, \text{ м}}$$



Нормальный ИМТ лежит в пределах 18,5–24,9.
Избыточным считается вес при ИМТ от 25 до 29,9.
Ожирение I степени: ИМТ от 30 до 34,9 единиц.
Ожирение II степени: ИМТ от 35 до 39,9 единиц.
Ожирение III степени: ИМТ от 40 единиц и выше.

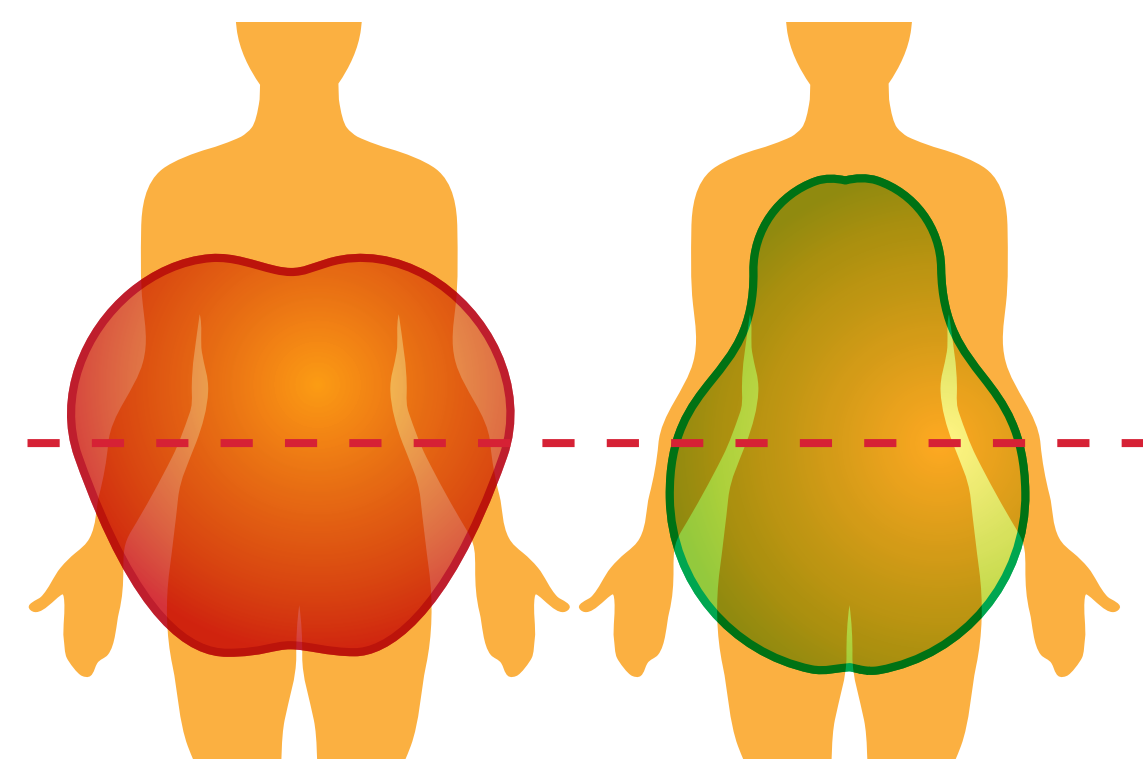
КЛАССИФИКАЦИЯ ИЗБЫТОЧНОЙ МАССЫ ТЕЛА И ОЖИРЕНИЯ

КЛАССИФИКАЦИЯ	ИМТ (КГ/М2)	РИСК СОПУТСТВУЮЩИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ
Недостаточная масса тела	<18,5	Низкий для сердечно-сосудистых заболеваний (но риск других клинических проблем увеличивается)
Нормальная масса тела	18,5–24,9	Обычный
Избыточная масса тела	25,0–29,9	Повышенный
Ожирение I ст.	30,0–34,9	Высокий
Ожирение II ст.	35,0–39,9	Очень высокий
Ожирение III ст.	>40,0	Чрезвычайно высокий

ТИПЫ ОЖИРЕНИЯ

1 «Мужской». Фигура при таком ожирении условно именуется «яблоком». Отложение жира происходит в основном в области талии, практически не затронуты шея, плечи, руки, в меньшей степени отложения появляются на ногах.

2 «Женский». Фигура при таком ожирении условно именуется «грушей». В основном, жир откладывается на бедрах и ягодицах. Практически не задействованы шея, руки, верх живота.



НАИБОЛЕЕ ОПАСНЫМ из этих двух типов является тип «яблоко», так как ожирение такого типа оказывает негативное влияние на большое число внутренних органов, расположенных именно в средней области тела человека.

ОКРУЖНОСТЬ ТАЛИИ И РИСК РАЗВИТИЯ ОСЛОЖНЕНИЙ

УРОВЕНЬ РИСКА	ПОВЫШЕННЫЙ	ВЫСОКИЙ
Мужчины	> 94 см	> 102 см
Женщины	> 80 см	> 88 см

1 / Сердечно-сосудистая система

Сердечно-сосудистая система страдает в первую очередь. Происходит отложение жира вокруг сердца и в стенках кровеносных сосудов. Постепенно снижается способность сердечной мышцы выталкивать кровь в крупные сосуды, развивается жировая дистрофия главного «мотора» нашего организма. У тучных больных в 2–3 раза чаще возникает артериальная гипертония и ишемическая болезнь сердца.

2 / Дыхательная система

Жировая клетчатка «подпирает» диафрагму изнутри, в результате чего больные ожирением не могут дышать полной грудью, их дыхание поверхностное. Это, в свою очередь, является фактором риска развития бронхитов и пневмоний. Тяжелее всего они протекают у курильщиков.

Сниженное поступление кислорода в кровь приводит к кислородному голоданию мозга, развивается патологическая сонливость (синдром Пиквика).

3 / Желудочно-кишечный тракт

Возникают проблемы на всей протяжённости ЖКТ – от стоматитов до геморроя. Из-за растянутости и слабости передней брюшной стенки все органы живота, в основном, желудок, опускаются вниз и растягиваются. Страдает моторика кишечника, отсюда метеоризм и запоры.

Происходит жировое перерождение печени и поджелудочной железы. Почти у половины тучных людей диагностируется холецистит, иногда с образованием камней. Желчекаменная болезнь у таких пациентов возникает в 6 раз чаще, чем у людей с нормальным весом.

4 / Выделительная система

Почки страдают вследствие нарушения водно-солевого обмена. Происходит задержка воды, а с мочой выводится большое количество кристаллов уратов и оксалатов (солей мочевой и щавелевой кислоты). Может развиваться мочекаменная болезнь.

5 / Костно-мышечная система

Скелет, связки и мышцы испытывают дополнительную, иногда даже двойную нагрузку. Развиваются заболевания, связанные с нарушением питания костей и хрящей, – остеохондроз, артриты. Из-за растягивания кожи и увеличения объёма подкожной клетчатки в поверхностных капиллярах развиваются застойные явления. Нарушается отток лимфы. Формируется варикозное расширение подкожных вен нижних конечностей.

6 / Эндокринная система

В первую очередь страдает поджелудочная железа. Из-за метаболических нарушений клетки организма постепенно перестают «слышать» сигналы инсулина. А ведь для того, чтобы в клетку вошла глюкоза, необходимо, чтобы инсулин соединился со специальным рецептором. Создается парадоксальная ситуация – в крови высокий уровень и глюкозы, и инсулина, а клетки «голодают». Сахарный диабет II типа (инсулин-независимый) не зря называют «диабетом тучных». Он развивается примерно у 25% пациентов с избыточным весом.

Нарушается гормональный баланс организма, страдает щитовидная железа, а также яички и яичники.



КАК БОРОТЬСЯ С ОЖИРЕНИЕМ

Наиболее эффективным методом борьбы с ожирением является сочетание диеты и активных регулярных физических упражнений.

При этом всё же необходимо помнить, что диагностикой и лечением ожирения должен заниматься врач. Только он сможет выяснить точную причину набора веса, скорректировать рацион и дать рекомендации по изменению образа жизни. Избавление от лишнего веса – сложная задача, требующая кропотливой и последовательной работы врача и пациента. Но она вознаграждается сторицей – снижением риска большого числа сопутствующих заболеваний и улучшением качества жизни.

УЗНАЙ БОЛЬШЕ
КАК БЫТЬ ЗДОРОВЫМ
www.takzdorovo.ru

8 800 200 0 200

Дать шанс здоровью!
Можешь только ты!

