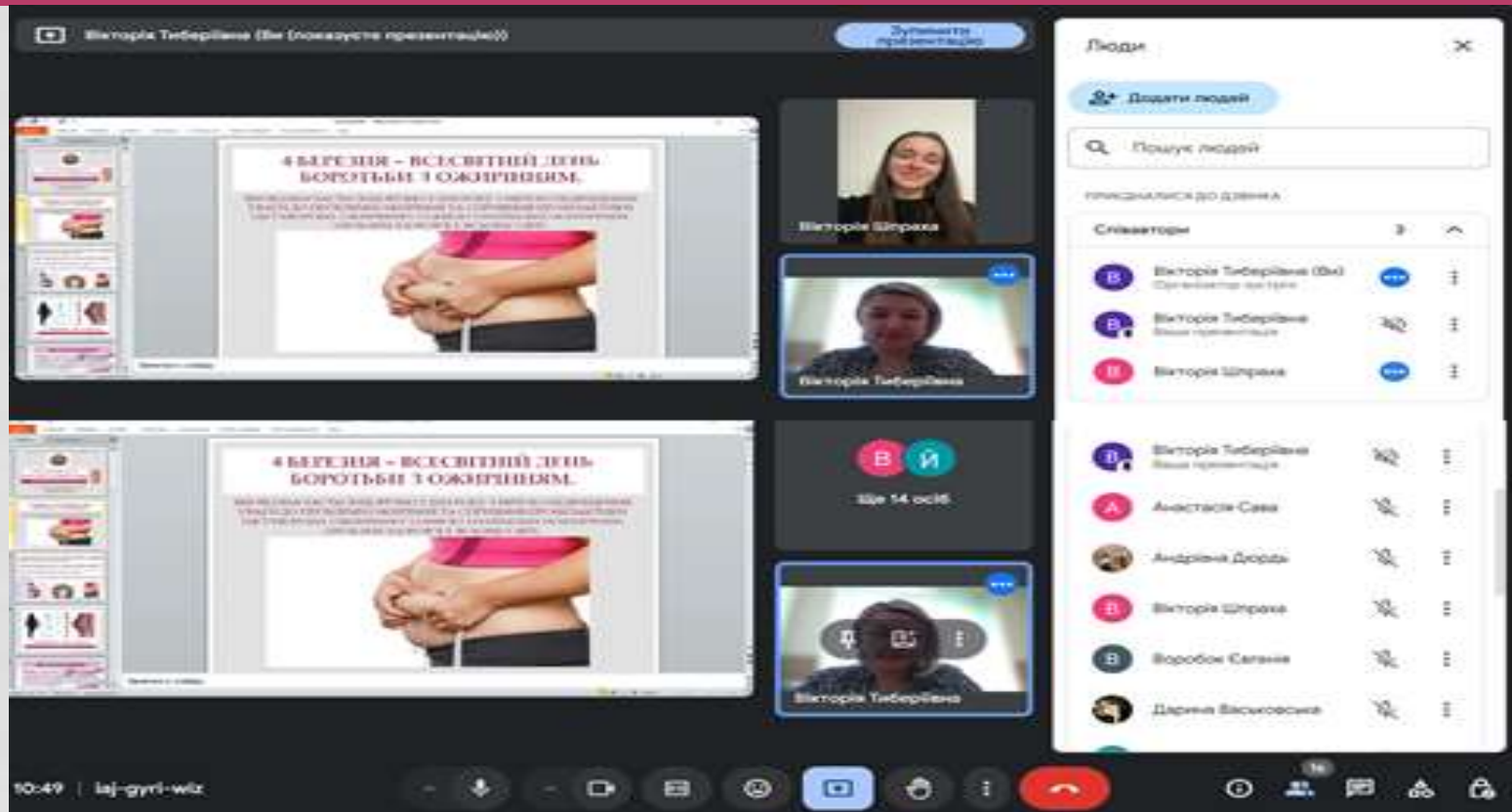


4 БЕРЕЗНЯ ВІДЗНАЧАЮТЬ ВСЕСВІТНІЙ ДЕНЬ БОРОТЬБИ З ОЖИРІННЯМ.

З нагоди Всесвітнього дня боротьби з ожирінням в КЗ «Хустський базовий медичний фаховий коледж» було проведено інформаційну годину в онлайн режимі для студентів другого курсу. Доповідала студентка 21 групи Шпраха Вікторія під керівництвом викладача основ медсестринства та догляду за хворими Гінцяк В.Т.



КЗ «ХУСТСЬКИЙ БАЗОВИЙ МЕДИЧНИЙ ФАХОВИЙ КОЛЕДЖ»



ВСЕСВІТНІЙ ДЕНЬ БОРОТЬБИ З ОЖИРІННЯМ

ІНФОРМАЦІЙНА ГОДИНА

04.03.2025

ДОПОВІДЬ СТУДЕНТКИ 21 ГРУПИ
ШПРАХИ ВІКТОРІЇ
ВИКЛАДАЧ: ГІНЦЯК В.Т.

4 БЕРЕЗНЯ - ВСЕСВІТНІЙ ДЕНЬ БОРОТЬБИ З ОЖИРІННЯМ.

ВІН ВІДЗНАЧАЄТЬСЯ ЩОРІЧНО З 2015 РОКУ З МЕТОЮ ПІДВИЩЕННЯ
УВАГИ ДО ПРОБЛЕМИ ОЖИРІННЯ ТА СПРИЯННЯ ПРОФІЛАКТИКИ
ЦІЄЇ ХВОРОБИ. ОЖИРІННЯ Є ОДНІЄЮ З НАЙБІЛЬШ ПОШИРЕНИХ
ПРОБЛЕМ ЗДОРОВ'Я У ВСЬОМУ СВІТІ.



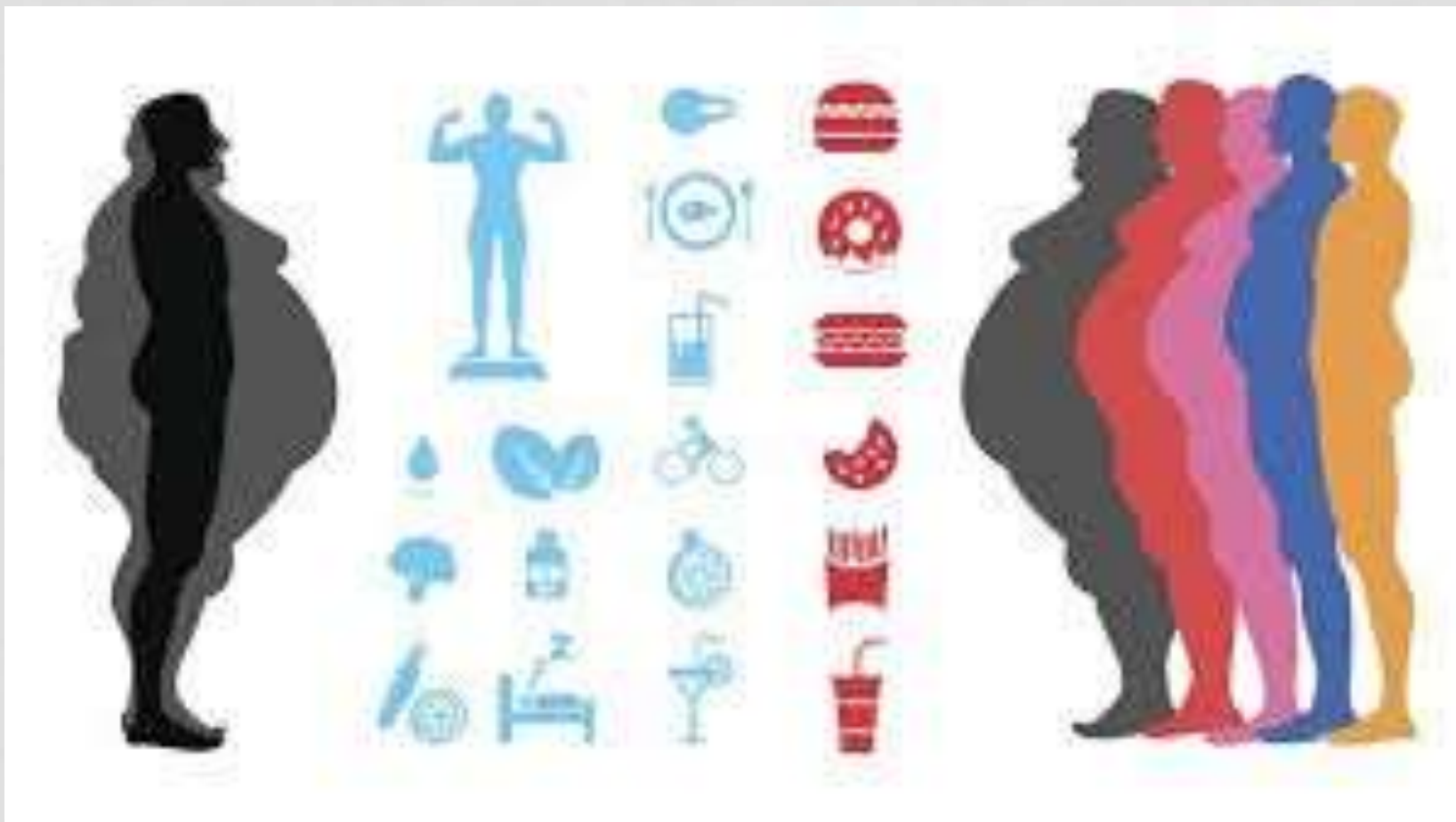
Незважаючи на спроби в останнє десятиліття боротися з підвищеним рівнем захворюваності, ожиріння залишається однією із найскладніших проблем громадського здоров'я 21 століття.

Уряди багатьох країн закликають вжити максимальних заходів, щоб виконати своє зобов'язання зупинити зростання ожиріння в 2025 року.

Більше половини населення нашої планети зараз має надлишкову вагу і майже кожна четверта людина страждає ожирінням.

Поширеність ожиріння у багатьох країнах потроїлася з 1980-х років. Передбачається, що до 2030 року понад 50% популяції буде страждати ожирінням.





ОЖИРІННЯ! ЩО РОБИТИ?!

ДАВАЙТЕ РОЗБИРАТИСЯ...

ЩО ТАКЕ ОЖИРІННЯ?

Ожиріння — це не парочка зайвих кілограмів, це значний надлишок жирової тканини. Відкладення виникають у різних зонах, особливо небезпечним є жир навколо внутрішніх органів. Сукупність різних чинників впливає на виникнення такої проблеми, але здебільшого причина полягає у банальному перевищенні необхідної для організму кількості калорій.

Всесвітня організація охорони здоров'я говорить про стрімке зростання проблеми зайвої повноти. Останнім часом ця ситуація лише ускладнюється, але сучасні методи лікування допомагають людям на шляху до одужання.

ОЖИРІННЯ КЛАСИФІКУЄТЬСЯ ЗА КІЛЬКОМА КРИТЕРІЯМИ:

Генетичні: у деяких випадках схильність до ожиріння може передаватися у спадок. Деякі гени впливають на метаболізм, розподіл жиру в організмі та інші фактори, що сприяють збільшенню зайвої ваги.

Поведінкові та соціокультурні: неправильне харчування, недостатня фізична активність, стрес, недосипання, вживання алкоголю та інші шкідливі звички можуть призвести до надмірної ваги. Соціокультурні аспекти, такі як доступність фаст-фуду та реклама недозволенних продуктів, також мають вплив.

Медичні причини: ожиріння може бути наслідком таких захворювань, як гіпотиреоз, полікістоз яєчників, синдром Кушинга, а також прийом деяких ліків.

ТИПИ ОЖИРІННЯ:

Абдомінальний тип. Для даного типу ожиріння характерне відкладення жирової тканини в ділянці тулуба і/або живота. Даний тип більш характерний для чоловіків. А також характерний для ендокринних захворювань (цукровий діабет, порушення функції гіпоталамо-гіпофізарної системи).

Нижній тип (гіноїдний). Жирова тканина відкладається в основному на сідницях і стегнах, частіше зустрічається у жінок і супроводжує захворювання суглобів і хребта.

Змішаний тип. Характеризується рівномірним відкладенням жирової тканини. Для визначення типу ожиріння необхідно виміряти окружність стегон/талії і визначити їх співвідношення.



СИМПТОМИ ОЖИРІННЯ:

Зайва вага проявляється не лише візуальними змінами, а й характерними симптомами:

- задишка під час занять спортом і навіть звичайної ходьби;
- надмірне потовиділення;
- набряклість тіла;
- суглобові болі;
- фігура стає гладкою.



Через ожиріння людина страждає не тільки фізично, а й морально, оскільки надмірна вага не дозволяє жити повноцінним життям, позбавляє безлічі можливостей і викликає емоційні страждання.

УСКЛАДНЕННЯ:

Ожиріння — це серйозне захворювання, яке впливає на життя та здоров'я людини. Організму важко справлятися з надлишком жиру, страждають органи та системи.

Поширені ускладнення:

- серцево-судинні захворювання (інсульт, інфаркт, гіпертонія, атеросклероз);
- хвороби дихальної системи;
- порушення ендокринної системи (діабет, гормональні збої у роботі статевих залоз);
- захворювання органів травлення (жовчнокам'яна хвороба, холецистит);
- погіршення опорно-рухового апарату (порушення кровообігу, слабшають м'язи, артрити, остеопороз);
- онкологія.

У жінок внаслідок ожиріння порушується менструальний цикл, у чоловіків — еректильна функція.

ІНДЕКС МАСИ ТІЛА (ІМТ)

ІМТ — це величина, за допомогою якої оцінюється відповідність маси та зросту людини. Судячи з індексу, можна зрозуміти, чи є недолік або надлишок ваги. Формула для розрахунку виглядає так:

$$\text{ІНДЕКС МАСИ ТІЛА} = \frac{\text{маса тіла (кг)}}{\text{зріст (м)} \times \text{зріст (м)}}$$

ІМТ — це показник, на основі якого можна визначити стадію ожиріння. Розраховується співвідношення ваги та зросту.

СТУПЕНІ ОЖИРІННЯ:

Прийнято виділяти 3 ступеня ожиріння та етап передожиріння, коли надмірна маса має коефіцієнт 25-29,9. За чинними нормами ВООЗ можна за допомогою діагностики класифікувати рівень розвитку хвороби в пацієнта. Розглянемо всі 3 стадії ожиріння.

I

• Показник ІМТ може змінюватись від 30 до 34,9. Цей етап характеризується виникненням перших неприємних симптомів, таких як задишка при фізичній активності та легка набряклість.

II

• Рівень ІМТ знаходиться в межах між 35 та 39,9. Людина швидко втомлюється, не витримує активного навантаження. Поступово погіршується загальне здоров'я.

III

• ІМТ перевищує крайню межу 2 стадії ожиріння і стає вище 40. Страждають внутрішні органи та системи, виникають болючі відчуття, з'являються ознаки різних захворювань, серед яких діабет, холецистит, артроз.

ЯК ПРОВОДИТЬСЯ ДІАГНОСТИКА:

Для визначення курсу лікування обов'язково проводиться діагностика ожиріння. Неможливо встановити чіткий діагноз, не провівши огляд пацієнта та не вивчивши історію його хвороби. Консультація проходить у вигляді опитування, лікар оглядає пацієнта, дає направлення на:

- ЕКГ;
- аналіз крові;
- вимірювання тиску;
- УЗД органів;
- гормональні дослідження.



ДІЄТА ПРИ ОЖИРІННІ:

Здорове харчування — це не тільки помічник у боротьбі з зайвою вагою, а й запорука доброго здоров'я та самопочуття загалом. Люди з ожирінням перш за все повинні переглянути свій спосіб життя та харчові звички, налагодити метаболізм. Деякі вдаються до крайнощів та скорочують калорії до мінімуму, внаслідок чого проблема лише ускладнюється. Загальні рекомендації щодо дієти при ожирінні:

- ✓ у кожному прийомі їжі повинні бути в більшій кількості овочі, ніж гарніри;
- ✓ не вживати солодку, гостру або солону їжу;
- ✓ готувати їжу на пару, запікати, тушкувати;
- ✓ із солодкого — мед і фрукти (в обмеженій кількості);
- ✓ дотримуватися водного режиму;
- ✓ не переїдати, насичення настає через 15-20 хвилин після їди;
- ✓ дотримуватися правильних часових інтервалів між прийомами їжі.



ПРОФІЛАКТИКА ОЖИРІННЯ:

Розвиток ожиріння викликає не тільки дискомфорт, а й безліч супутніх недуг, і найкраще лікування — це профілактика.

Головні правила:

- ❖ кількість споживаних калорій не повинна перевищувати енерговитрати організму;
- ❖ здорове та правильне харчування;
- ❖ виключити шкідливі звички;
- ❖ більше руху — активний спорт, регулярні прогулянки, зарядка, басейн, танці;
- ❖ систематичність та дисципліна у дотриманні режиму;
- ❖ якісний сон;
- ❖ контроль водного балансу.



Лікування надмірної ваги — не завжди приємний та легкий процес, і щоб не довелося вдаватися до такого методу, як хірургія ожиріння, рекомендується виконувати загальні правила профілактики захворювання.