

ВНИМАНИЕ!

УВАЖАЕМЫЕ ПАЦИЕНТЫ ПОЛИКЛИНИКИ И СТАЦИОНАРА

БОЛЬНИЦЫ ИНЦ СО РАН,

жители города Иркутска и Иркутской области!

В последнее время мы все чаще слышим от врача: «Вы страдаете метаболическим синдромом». Что это такое, что является ключевым понятием в метаболическом синдроме - **ИЗБЫТОЧНЫЙ ВЕС**. Кроме избыточного веса в этот комплекс включается и артериальная гипертензия, и сахарный диабет.

Чем опасен избыточный вес?

Накопление жировой массы в организме является фактором риска многих серьезных заболеваний сердечно - сосудистой системы, сахарного диабета 2 типа, заболеваний печени и желчного пузыря, опорно-двигательного аппарата и других. Продолжительность жизни больных с ожирением на 10-12 лет короче, чем у их сверстников с нормальной массой тела. Чем больше жира накапливается в организме, тем более выражены нарушения в обмене веществ, тем чаще наблюдаются сопутствующие заболевания.

Как диагностировать ожирение?

Наиболее широко используемый критерий для измерения избыточного веса и ожирения является Индекс массы тела (ИМТ). Он определяется как результат деления показателя веса в килограммах на показатель роста в метрах, возведенный в квадрат (кг/м²).

Нормальная масса тела ИМТ = 18,5-24,9

Избыточная масса тела ИМТ = 25-29,9

Ожирение I степени: ИМТ = 30,0 – 34,9

Ожирение II степени: ИМТ = 35,0 – 39,9,

Ожирение III степени: ИМТ ≥ 40,0

Если у Вас масса тела 77 кг, а Ваш рост 172 см, то Ваш ИМТ = $77/1,72^2 = 26,03$ – Вы имеете избыточную массу тела.

Иркутская область: цифры и факты

Болезни органов пищеварения занимают второе место в структуре общей заболеваемости детей и подростков Иркутской области.

Распространенность ожирения в Иркутской области за последние 10 лет возросла, в т.ч.:

- **среди детей в 1,8 раза.** На начало 2014 года диагноз «ожирение» был зарегистрирован у 5622 детей Иркутской области, показатель (на 100 тыс.) возрос с 686,1 в 2004 г. до 1212,9 в 2013г..

- **среди подростков – рост в 3,2 раза.** На начало 2014 г. диагноз «ожирение» был зарегистрирован у 2181 подростков, показатель заболеваемости увеличился с 578,5 до 2826,0.

- **среди взрослых – рост в 2,1 раза.** На начало 2014 г. диагноз «ожирение» был зарегистрирован у 26637 взрослых мужчин и женщин, показатель заболеваемости увеличился с 662,4 до 1418,6.

Основные причины развития ожирения.

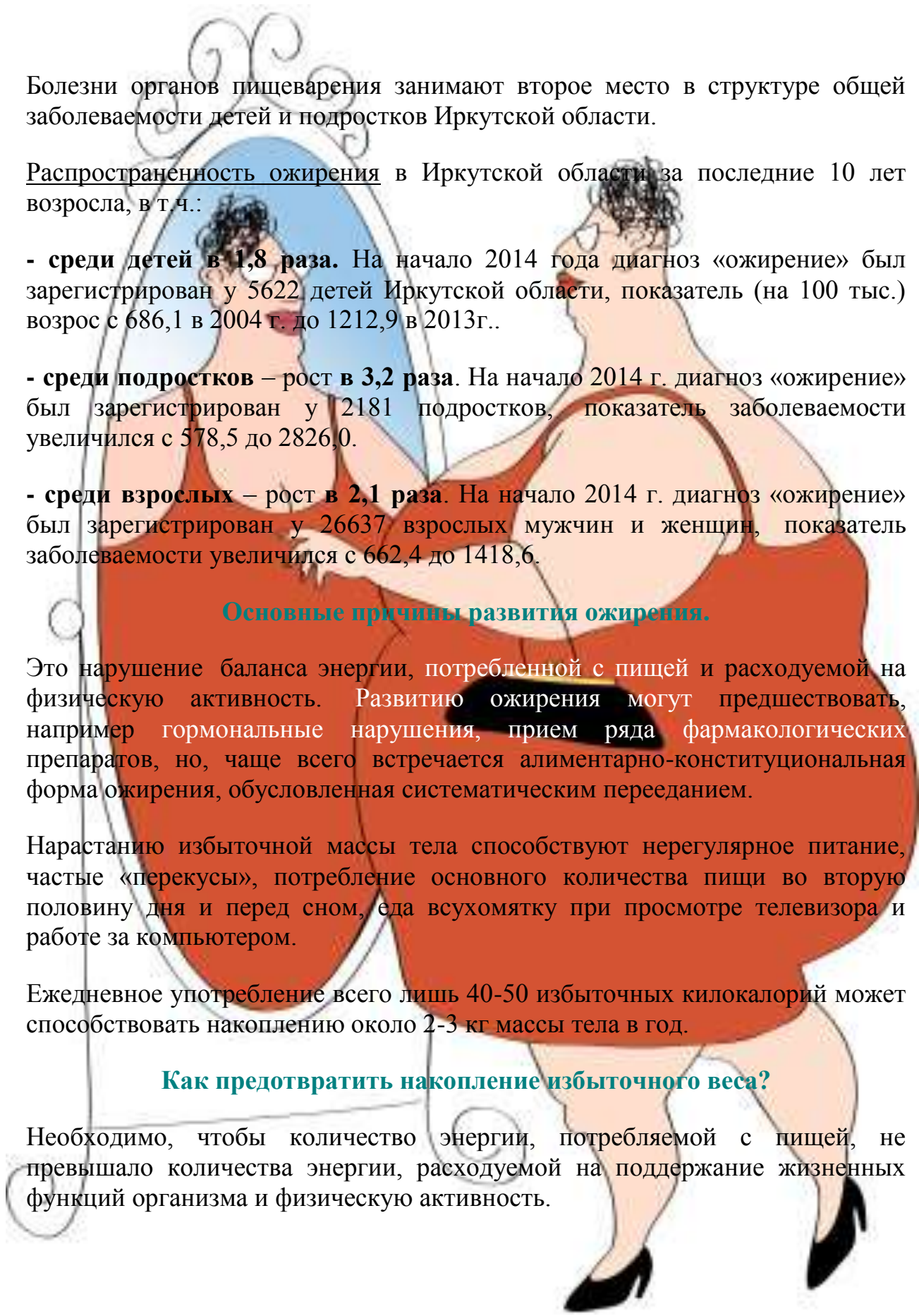
Это нарушение баланса энергии, потребленной с пищей и расходуемой на физическую активность. Развитию ожирения могут предшествовать, например гормональные нарушения, прием ряда фармакологических препаратов, но, чаще всего встречается алиментарно-конституциональная форма ожирения, обусловленная систематическим перееданием.

Нарастанию избыточной массы тела способствуют нерегулярное питание, частые «перекусы», потребление основного количества пищи во вторую половину дня и перед сном, еда всухомятку при просмотре телевизора и работе за компьютером.

Ежедневное употребление всего лишь 40-50 избыточных килокалорий может способствовать накоплению около 2-3 кг массы тела в год.

Как предотвратить накопление избыточного веса?

Необходимо, чтобы количество энергии, потребляемой с пищей, не превышало количества энергии, расходуемой на поддержание жизненных функций организма и физическую активность.



В среднем потребности в энергии для женщин составляют 2000 ккал, а для мужчин - 2500 ккал в сутки. При наличии избыточной массы тела калорийность суточного рациона необходимо ограничить. При этом суточная калорийность «ограниченного» рациона питания должна составлять не менее 1200 ккал для женщин и 1500 ккал для мужчин.

Основные правила питания для снижения массы тела.

Помните – любое ограничение объемов пищи обедняет Ваш рацион не только энергией. Организм ежедневно недополучает множества незаменимых и необходимых для нормального функционирования микронутриентов. В первую очередь ряда витаминов и минеральных веществ. Поэтому, ограничивая потребление пищевых продуктов, Вы должны позаботиться о дополнительном поступлении витаминов и минеральных веществ за счет витаминизированных пищевых продуктов или витаминно-минеральных комплексов.

Следует выделить 3 основных (завтрак, обед и ужин) и 2 промежуточных приема пищи (второй завтрак и полдник). Рекомендуемое распределение калорийности: завтрак — 25%, 2-й завтрак — 10%, обед — 35%, полдник — 10%, ужин — 20%.

1. Прежде всего, ограничьте потребление жирной пищи.
2. Не допускайте переедания! Нет чувству тяжести в желудке после еды.
3. Количество ежедневно потребляемых овощей и фруктов (исключая виноград и бананы) должно быть не менее 400 г.
4. В каждый основной прием пищи должно быть включено белковое блюдо (около 100г приготовленного нежирного мяса или нежирной рыбы или обезжиренного творога или продуктов из бобовых).
5. Первое и второе блюдо подавайте на стол в маленьких тарелках, создавая иллюзию обилия пищи!
6. **Исключите из рациона**, или максимально **ограничьте** потребление:
 - жирного мяса, мясных деликатесов и колбасных изделий
 - жирных молочных продуктов: сметаны, сливок, твердых сортов сыра, жирного творога
 - сала, сливочного масла, майонеза
 - чипсов, жареных, особенно во фритюре, продуктов

- сладких газированных напитков, и фруктовых нектаров и соков
- кондитерских изделий
- алкогольные напитки.

7. Для снижения и поддержания достигнутого веса необходима физическая активность. Оптимальна регулярная физическая нагрузка (не менее 3-4 раз в неделю). Каждому человеку необходимы ежедневно, по крайней мере, 30 минут какой-то физической нагрузки. Наиболее эффективными являются упражнения на свежем воздухе: быстрая ходьба, бег, плавание, езда на велосипеде, лыжи, прыжки на скакалке и пр. Если Вы не занимаетесь физкультурой, рекомендуется ежедневная пешая прогулка продолжительностью не менее 1,5 – 2 часов. Свой путь к здоровью вы можете начать, делая 10 000 шагов каждый день.

8. Ограничьте употребление поваренной соли. Не солите продукты в процессе их приготовления, а досаливайте их небольшим количеством соли перед употреблением. В день рекомендуется употребить не более 5 г соли, в том числе той, которая использована для выпечки хлеба и приготовления консервов. Снизьте до минимума потребление продуктов с высоким содержанием соли: мясные и рыбные деликатесы, консервированные овощи.

9. Последний прием пищи - не позднее, чем за 4 часа до сна.

Если Вы уже страдаете ожирением и решили заняться коррекцией избыточного веса, вначале Вам необходимо обратиться к врачу-диетологу, особенно в том случае, если у Вас имеются какие-либо сопутствующие заболевания. Ведь речь идет не просто о лишении себя основного количества пищи вплоть до состояния истощения, подобный подход может не только принести непоправимый вред организму, но и оказаться малоэффективным (известный феномен быстрого набора веса после отказа от диеты). Для достижения положительного результата необходима тщательно подобранная индивидуальная диетотерапия, которая позволяет оптимально снизить калорийность рациона питания с одновременным сохранением поступления в организм всех полезных веществ.

Получить более подробную информацию вы можете получить также на официальном Интернет-ресурсе Министерства здравоохранения России www.takzdorovo.ru



Помните, болезнь легче предотвратить, чем лечить!

МЫ СТОИМ НА СТРАЖЕ ВАШЕГО ЗДОРОВЬЯ!



Метаболический синдром – что это?

Основной признак:
Центральный (абдоминальный) тип ожирения –
ОТ > 80 см у женщин,
ОТ > 94 см у мужчин.



Дополнительные критерии:
АГ (АД >130/85 мм рт. ст.)

Повышение уровня ТГ $\geq 1,7$ ммоль/л

Снижение уровня ХС ЛПВП < 1,0 ммоль/л

Повышение уровня ХС ЛПНП > 3,0 ммоль/л

Гипергликемия натощак

Нарушение толерантности к глюкозе