Автор: В. Жураковский, заместитель главного врача по МЭиР

Ожирение является чрезвычайно актуальной медико-социальной проблемой всего цивилизованного общества и относится к наиболее распространенным хроническим и опасным для жизни заболеваниям человека. Избыточная масса тела встречается не менее чем у 1,9 миллиарда взрослого (в возрасте 18 лет и старше) населения нашей планеты. Ежегодно как у нас в стране, так и большинстве развитых государств отмечается неуклонный рост количества полных людей, происходит все большее «омоложение» заболевания, поэтому ожирение по праву можно назвать эпидемией. Стремительный технический прогресс и вместе с ним снижение уровня физической активности современного человека, малоподвижный образ жизни, преобладание в рационе питания высококалорийных жирных продуктов с низким содержанием клетчатки – вот основные причины так называемого алиментарного ожирения. Существенную роль в столь широком распространении ожирения играет фастфуд, который в условиях постоянной нехватки времени стал привычным продуктом в рационе городского жителя.

Как и любое другое заболевание, ожирение имеет ряд характерных симптомов. К ним относят увеличение массы тела, повышение артериального давления и уровня глюкозы крови, чрезмерный аппетит, одышку и быструю утомляемость, отеки нижних конечностей к концу дня.

Следует помнить о том, что «здорового ожирения» не бывает!. Человек с избыточной массой тела подвержен высокому риску развития артериальной гипертензии, инсульта, сахарного диабета, атеросклероза, варикозной болезни, заболеваний суставов и позвоночника, желчекаменной болезни, рака толстой кишки и молочной железы, бесплодия, синдрома апноэ во сне. Кроме того, нередко у пациентов с лишним весом возникают разного рода психологические проблемы в первую очередь заниженной самооценкой, появляются раздражительность, плаксивость, патологическая сонливость, апатия.

Как определить, есть у вас избыточный вес? С этой целью предпочтительно использовать индекс массы тела (ИМТ), рассчитать который любому из нас не составит

большого труда: вес (в килограммах) делится на рост (в метрах), возведенный в квадрат. При нормальном весе ИМТ составляет 18,5 – 24,9 кгкв.м, ИМТ в пределах 25,0 – 29,9 кгкв.м свидетельствует об избыточном весе. Значение показателя в диапазоне 30,0 – 34,9кгкв.м соответствует первой степени ожирения, 35,0 – 39,9кгкв.м – второй степени, более 40кгкв.м – третьей.

Поскольку ожирение является серьезным заболеванием, его можно и нужно лечить, но только под контролем врачей. Лечением избыточного веса занимаются врачи нескольких специальностей: диетологи, эндокринологи, психотерапевты и хирурги. Современный подход к проблеме ожирения подразумевает использование комплексного лечения – дието- и психотерапии, медикаментозного лечения, лечебной физкультуры, массажа, рефлексотерапии. Хирургическое лечение показано тем пациентам, у которых не удалось достигнуть положительной динамики с помощью вышеуказанных терапевтических методов. Также оно применяется у пациентов с 3-й степенью морбидного ожирения, когда оно сочетается с другими заболеваниями (гипертонией, сахарным диабетом и т.д.), затрудняет самообслуживание и вызывает выраженные психологические нарушения. Нередко хирургическое лечение – это единственный метод, который может помочь страдающим ожирением людям. Однако помните: при несоблюдении предписанного врачом режима после окончания лечения потерянные килограммы быстро вернутся!

Для поддержания нормального веса соблюдайте, пожалуйста, следующие рекомендации:

- измените стереотип пищевого поведения: не переедайте, не ешьте «впрок», прекращайте прием пищи тотчас после появления чувства насыщения;
- придерживайтесь сбалансированного рациона питания: употребляйте в пищу продукты с низким содержанием сахара, жира, но с высоким содержанием клетчатки (фрукты, овощи, зернобобовые, цельные зерна и орехи);
- исключите из повседневного рациона жирное мясо и жареную пищу;
- регулярно занимайтесь физическими упражнениями - плавайте, катайтесь на велосипеде, гуляйте пешком, делайте пробежки;
- если ваш вес слишком велик, начинайте с физических упражнений, не требующих подъема собственного веса.

Начните новую жизнь без лишних килограммов!