

# Ожирение

Editor 12-10-2010 10:08 47 4430

**Ожирение, или избыточный вес** - это состояние, которое характеризуется наличием избыточного количества жира в организме. При этом жир откладывается буквально везде: в подкожной клетчатке, вокруг почек, на поверхности сердца, в брюшных стенках, на шее.

Ожирение представляет собой серьезную опасность для здоровья. Кроме того, люди с избыточным весом испытывают серьезные психологические трудности, т.к. наше общество ориентировано на культ стройности, худобы. Особенно это затрагивает женщин и подростков обоего пола.

**Все об ожирении: причины, лечение, профилактика и истории из жизни**

## *Причины ожирения*

Врачи выделяют следующие **причины ожирения**, появления избыточного веса.

1. Наследственность.
2. Эндокринные заболевания.
3. Гиподинамия и избыток жиров в питании.
4. Травма определенного участка головного мозга.
5. Некоторые психические расстройства.

Если **причины ожирения** классифицировать по механизму его развития, то можно выделить следующие:

1. Нарушение обмена веществ, при котором процесс образования жира происходит быстрее, чем процесс его распада.
2. Нарушается нормальная работа мозговых центров регуляции аппетита.

# Диагностика

Общий признак заболевания очевиден: избыточная масса тела. **Есть ли у вас избыточная масса? Посчитайте.**

Существует 4 **степени ожирения** и 2 стадии этого заболевания: прогрессирующую, при которой масса тела постоянно растет, и стабильную, когда избыток веса есть, но он не увеличивается.

**I степень ожирения:** фактическая масса тела превышает идеальную не более чем на 29%.

**II степень:** фактическая масса тела превышает идеальную не более чем на 30—40%.

**III степень ожирения:** на 50— 99%.

**IV степень:** более 100%.

По типу распределения жировой ткани:

1. Центральное или абдоминальное.
2. Ягодично-бедренное или гиноидное.
3. Смешанное.

## Клиническая картина ожирения

Тучность практически всегда нарушает нормальную работу организма: затрудняется работа сердца, нарушается кровообращение, появляется одышка, быстрая утомляемость, снижается устойчивость к инфекциям.

## Лечение ожирения

Заниматься самолечением ожирения нельзя, нужно предварительно проконсультироваться с врачом. Возможно, избыточный вес - это проявление какой-либо болезни, тогда лечить нужно ее.

Методы **лечения ожирения**:

*1. Нелекарственные методы.* Это диеты, в основе которых - низкокалорийные продукты и непременно повышение физической нагрузки.

Все диеты должны соответствовать следующим требованиям: создавать ощутимый дефицит калорий и быть рациональными и сбалансированными, чтобы не навредить здоровью. Нет ни одной диеты, одобренной врачами, которая позволяла бы сбросить вес за рекордно короткий срок. Избавляться от лишнего жира надо постепенно.

*2. Лекарственные методы.* Врач может назначить препараты, подавляющие аппетит и уменьшающие усвоение питательных веществ, а также препараты, нормализующие гормональный фон.

*3. Хирургические методы.*

- **Липосакция**, т.е. удаление излишков жировых тканей из-под кожного покрова.

- Операция, при которой на желудок накладываются специальные желудочные кольца для уменьшения его объема.

- Абдоминопластика - операция по устранению отвисшего или слишком большого живота.

### **ВНИМАНИЕ!**

Врачи не рекомендуют худеть детям и беременным женщинам.

Причиной ожирения у детей как правило, является недостаточная физическая активность. Лучше всего стараться сохранить на одном уровне вес полного ребенка до того момента, когда малыш не "дорастет" до него.

Ожирение - это медицинская, а не нравственная проблема, поэтому не стоит упрекать тучного человека за недостатки его фигуры.

## *Профилактика ожирения*

1. Вести здоровый образ жизни.
2. Заниматься спортом.
3. Больше есть свежих овощей и фруктов.
4. При первых признаках полноты постараться от нее избавиться с помощью спорта и сбалансированной диеты. Если похудеть не удалось, обратитесь к врачу.