

# Яка небезпека криється в зайвих кілограмах



*Тіло – багаж, котрий несеш все життя.  
Чим він важчий, тим коротша подорож.*

*Арнольд Глазгоу*

**Ожиріння** — неінфекційне захворювання, яке характеризується надлишковим накопиченням жиру у тілі, який несприятливо впливає на стан здоров'я, призводячи до зменшення середньої тривалості життя або збільшення проблем зі здоров'ям. Велике значення має тип розподілу жирової тканини в організмі: абдомінальний (у верхній половині тулуба — груди, живіт, талія), гіноїдний (у нижній половині тулуба — сідниці та стегна) чи змішаний.

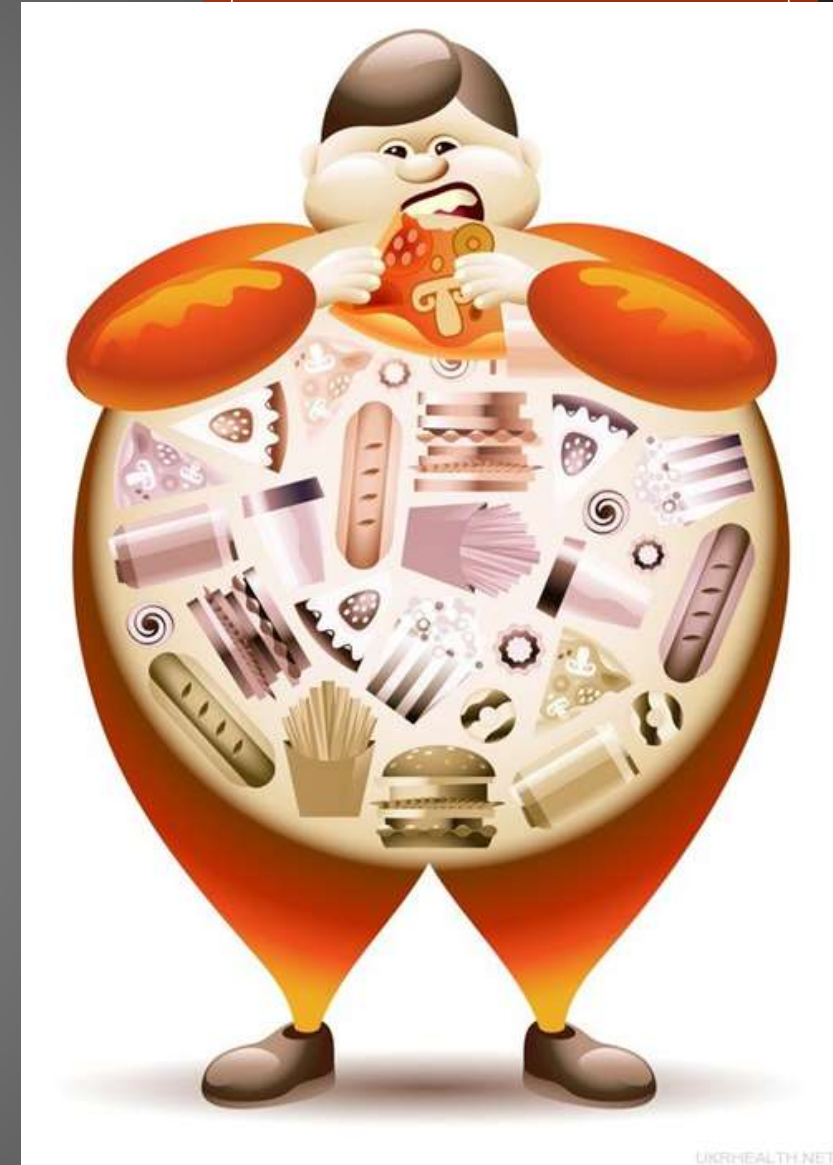
Ожиріння верхньої половини тулуба становить велику загрозу для здоров'я пацієнта. У людей з окружністю талії  $> 102$  см у чоловіків і  $> 88$  см у жінок і відношенням окружності талії до окружності стегон  $> 1,0$  у чоловіків і  $> 0,85$  у жінок існує дуже високий ризик розвитку:

- цукрового діабету;
- інсульту;
- ішемічної хвороби серця;
- раптової смерті.

Накопичення жирової тканини може відбуватися в області підшкірно-жирової клітковини або всередині черевної порожнини (вісцеральний жир).

Особи з абдомінальним ожирінням (АО) мають високий ризик розвитку ускладнень обміну речовин, такі як порушення рівня глюкози натще, ЦД II типу, ГХ, неалкогольний стеатогепатит, появу каменів в жовчному міхурі, синдром полікістозних яєчників, МС і ССЗ, атерогенною дисліпідемією (АД), та ін.

Виділяють такі типи ожиріння: аліментарно-конституціональне, гіпоталамічне, ендокринне, ятрогенне.





## Чим загрожують зайві кілограми?

**1. Удар по судинах і кістках.** У людей із зайвою вагою страждають судини, їх постійний супутник – гіпертонія. Ця недуга зустрічається у повних людей в молодому віці в три рази частіше, ніж у худих. При хворих судинах велика ймовірність виникнення захворювань серця і проблем з диханням. При атеросклерозі судин збільшується ризик інсультів і інфарктів. У крові тих, чий раціон висококалорійний, є надлишок жиру. А при навантаженнях він ще і вивільняється з «жирових депо». В результаті утворюються холестеринові бляшки, які можуть привести до утворення тромбів. Повні люди частіше страждають від хвороб суглобів: артрити, артрози, подагра, остеоартрити – і це далеко не повний список недуг. Зайва вага не тільки перевантажує суглоби, але і тягне за собою проблеми з хребтом – слабкість м'язів спини призводить до болів в попереку.

**2. Гормони і діабет.** Найчастіше повні люди страждають від діабету. Клітини їх організму перестають бути чутливими до інсуліну і не приймають цукор, який надходить з їжею. Постійний надлишок глюкози провокує інсулінорезистентність, що підвищує ймовірність не тільки діабету 2 типу, а й атеросклерозу, проблем з серцем і т.п. При надмірній вазі часто трапляються глобальні проблеми з ендокринною системою: знижується рівень гормону тестостерону і соматотропіну, які допомагають організму ефективніше використовувати поживні речовини і відновлюватися. У чоловіків також порушується баланс між естрогеном і тестостероном, через що їх фігура набуває жіночні риси, виникають проблеми з потенцією. У жінок може порушитися менструальний цикл і виникнути складності із зачаттям.



**3. Порушення роботи травної та імунної систем.** Зростає ризик формування каменів в жовчному міхурі. А при важких формах ожиріння страждає печінка, в якій відбувається заміщення здорових клітин жировою тканиною. Ще одне неприємне явище – вісцеральний жир навколо шлунка, нирок, кишечника, статевих органів і т.п. Зазвичай він захищає внутрішні органи, але при розростанні може спровокувати безліч захворювань. В цілому зайву вагу – сильний удар по імунній системі. Він провокує запалення, онкологічні захворювання.

**4. Психологічні проблеми.** Надмірна вага найчастіше пов'язаний з порушенням харчової поведінки. Причини бувають як фізіологічні, так і психологічні. А найбільш тривожний дзвіночок – вага, яка постійно збільшується, тобто неконтрольоване ожиріння. Крім того, повні люди схильні до формування депресивних і стресових станів. У них часто значно знижується самооцінка, оскільки вони незадоволені собою.

Щоб знизити ризик виникнення проблем зі здоров'ям, потрібно тримати свою вагу під контролем. Якщо у вас вже є зайві кілограми – терміново позбавляйтеся від них! Щоб зрозуміти, чи є у вас зайва вага, подивіться в дзеркало і станьте на вагу; Зробіть розрахунки для визначення ідеальної маси тіла. Вимірювання індексу маси тіла проводиться з урахуванням вашої статі, віку і типу фігури. Перегляньте свій раціон, при необхідності – проконсультуйтеся з дієтологом і психологом (іноді набір ваги пов'язаний з порушенням харчової поведінки).





Здорове харчування, фізична активність і поведінка – найбільш ефективні інструменти для підтримання здорової ваги.

**Будьте активні.** Спорт - пігулка від багатьох хвороб і профілактика надмірної ваги. Проте навіть якщо ви маєте зайву вагу, але при цьому постійно активні фізично - ризики появи серйозних хвороб зменшуються в рази. Якщо у вас немає часу на регулярні тренування, намагайтесь проводити активно кожен вільну хвилину. Ось кілька порад, як це можна робити.

**Харчуйтесь повноцінно.** Голодування та дієти не працюють та навіть можуть бути шкідливими для здоров'я. Тому важливо харчуватись регулярно та повноцінно! Та в жодному разі не пропускати сніданки чи замінювати повноцінний прийом їжі кавою.

**Достатньо спіть.** Порушення сну підвищує ризики мати надмірну вагу. Це пов'язано з появою метаболічних та ендокринних змін в організмі, що сприяють збільшенню ваги. Тому намагайтесь дотримуватись режиму та спати не менш як 7-8 годин.



# Фахові періодичні видання





Горопко О.Ю.

Ожиріння та артеріальна гіпертензія: сучасні погляди на патогенез, діагностику та лікування [Текст]/ О.Ю. Горопко // Сімейна медицина. – 2019. – №2. – С.18-24.



Гогія М.

Вплив надмірної ваги на перебіг механічної травми [Текст]/ М. Гогія, М. Водка // Медицина невідкладних станів. – 2021. – т.17, №5. – С. 36-40.





Корж О.М.

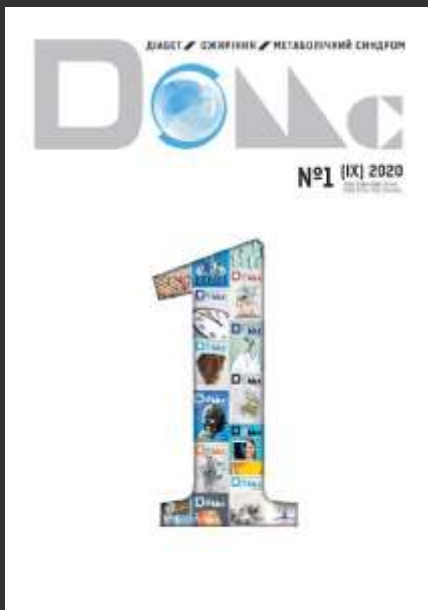
Ожиріння: клініко-патогенетичне обґрунтування профілактики і лікування [Текст]/ О.М. Корж // Міжнародний медичний журнал. – 2020. – т.26, №2. – С. 5-10.



Жердьова Н.М.

Надлишкова маса тіла та її наслідки. В чому ризик? [Текст]/ Н.М. Жердьова // Міжнародний ендокринологічний журнал. – 2020. – т.16, №4. – С. 48-52.





Саєнко Я.А.

Роль ендокринолога у лікуванні пацієнта з ожирінням [Текст]/ Я.А. Саєнко //Діабет. Ожиріння. Метаболічний синдром. – 2020. – №1. – С. 51-57.



Паньків І.В.

Поєднання ожиріння з різними інфекціями як міждисциплінарна проблема сучасної клінічної медицини [Текст]/ І.В. Паньків //Міжнародний ендокринологічний журнал. – 2019. – т.15. – №6. – С.95-100.

# Дякуємо за увагу!



Всі видання представлені у цій віртуальній виставці Ви можете взяти у нашій бібліотеці