

Care4Today® Obesity: программа лечения ожирения

Осознание рисков

Шаг за шагом



care4today®



Ожирение — это не просто лишние килограммы. Это болезнь, которая влияет на наше здоровье и благополучие. Ожирение может стать причиной развития целого ряда заболеваний, поэтому крайне важно знать об этих заболеваниях и о том, как их можно предотвратить или лечить.

Этому вопросу и посвящен материал **«Осознание рисков»**. Прочитав этот буклет, вы:

- поймете, какое влияние оказывает ожирение на ваше здоровье и благополучие;
- узнаете, какие заболевания могут быть связаны с ожирением, и сможете уменьшить риски их возникновения.

Изучите этот материал и начните двигаться к цели, изо дня в день делая небольшие шаги. Например:

«Я буду считать количество ступенек, на которые могу подняться без одышки, и оценивать прогресс каждые две недели».

Моя первая цель в улучшении образа жизни: 

Подпись:

Дата:

Почему ожирение опасно для здоровья?	5
Какие заболевания связаны с ожирением?	8
Какой вред здоровью может нанести ожирение?	10
Дополнительная информация	12

Почему ожирение опасно для здоровья?

ОЖИРЕНИЕ ВЛИЯЕТ НЕ ТОЛЬКО НА ВНЕШНИЙ ВИД И САМОЧУВСТВИЕ.

Избыточная масса тела оказывает влияние на многие стороны нашей жизни. Фактически ожирение представляет одну из самых опасных угроз для общественного здоровья. Помимо прочего, с ним связано развитие целого ряда сопутствующих хронических заболеваний, в числе которых сахарный диабет 2 типа, артериальная гипертензия, некоторые заболевания органов дыхания и сердца (см. стр. 4–7).

К счастью, согласно данным исследований, снижение и поддержание массы тела в пределах здоровой нормы позволяет предотвратить или контролировать развитие некоторых хронических заболеваний.

Даже если их у вас нет, важно поддерживать здоровую массу тела, чтобы они не развились в будущем.

Наша программа разработана специально чтобы помочь вам шаг за шагом перейти к здоровому образу жизни и контролировать массу тела.

По мере увеличения индекса массы тела (ИМТ) растёт риск развития многих заболеваний.



Если вы не знаете, каким должен быть ваш ИМТ, ознакомьтесь с информацией в первом буклете из этой серии «**Постановка целей по снижению массы тела**».

СОГЛАСНО ДАННЫМ ИССЛЕДОВАНИЙ¹, ТЯЖЕЛОЕ ОЖИРЕНИЕ У ВЗРОСЛОГО ЧЕЛОВЕКА СОКРАЩАЕТ ОЖИДАЕМУЮ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЖИЗНИ НА 8-10 ЛЕТ

ОЖИРЕНИЕ ЧАЩЕ ВСТРЕЧАЕТСЯ

- у населения менее благополучных регионов
- в более старших возрастных группах
- у представителей негроидной расы и некоторых национальных меньшинств
- у людей с инвалидностью¹



У МУЖЧИНЫ С ОЖИРЕНИЕМ:

В 5 раз выше вероятность развития сахарного диабета 2-го типа

В 3 раза выше вероятность развития злокачественных новообразований толстой кишки

В 2,5 раза выше вероятность развития артериальной гипертензии

ПО СРАВНЕНИЮ С МУЖЧИНОЙ БЕЗ ОЖИРЕНИЯ



У ЖЕНЩИНЫ С ОЖИРЕНИЕМ:

В 12 раз выше вероятность развития сахарного диабета 2-го типа

В 4 раза выше вероятность развития артериальной гипертензии

В 3 раза выше вероятность развития инфаркта

ПО СРАВНЕНИЮ С ЖЕНЩИНОЙ БЕЗ ОЖИРЕНИЯ

¹ Public Health England. Making the case for tackling obesity. <https://webarchive.nationalarchives.gov.uk/20170110165555/https://www.noo.org.uk/gsf.php5?f=314110&fv=21940> Дата обращения: сентябрь 2019 г.

Источник: *Public Health England. Health risks. https://webarchive.nationalarchives.gov.uk/20170110171017/https://www.noo.org.uk/NOO_about_obesity/adult_obesity/Health_risks Дата обращения: сентябрь 2019 г.

Какие заболевания связаны с ожирением?

Остеоартроз и боль в спине^{1,2}

При увеличении массы тела создается дополнительная нагрузка на суставы, особенно страдают колени. Это ведет к увеличению риска остеоартроза и боли в пояснице.

Заболевания системы кровообращения^{2,3}

Чем больше масса тела, тем выше риск артериальной гипертензии (высокого артериального давления), заболеваний сердца и инсульта.

Также повышен риск тромбоза глубоких вен (образования сгустков крови в венах ног) и тромбоза легочной артерии (закупорки сосудов легких сгустками крови).

Нарушения обмена веществ и заболевания эндокринной системы²

По мере увеличения массы тела повышается риск развития сахарного диабета 2-го типа.

Метаболический синдром — сочетание нескольких метаболических нарушений у пациентов с ожирением, включая высокую концентрацию глюкозы в крови, высокое артериальное давление и патологически повышенную концентрацию жиров в крови. Все они увеличивают риск развития заболеваний системы кровообращения.

Злокачественные новообразования²

При ожирении повышен риск развития некоторых видов злокачественных новообразований, в том числе рака эндометрия, молочной железы и толстой кишки.

Репродуктивные нарушения^{4,5}

У женщин ожирение повышает риск развития нарушений менструального цикла и бесплодия. У них повышен риск самопроизвольного аборта и чаще требуется проведение оперативных родоразрешающих вмешательств.

У мужчин ожирение повышает риск развития эректильной дисфункции.

Нарушения дыхания²

При ожирении повышен риск развития синдрома обструктивного апноэ сна (частые остановки дыхания во сне) и других заболеваний нижних дыхательных путей, например бронхиальной астмы.

Заболевания желудочно-кишечного тракта (нарушения пищеварения)²

При ожирении повышен риск развития следующих заболеваний:

- Гастроэзофагеальная рефлюксная болезнь (кислотный рефлюкс)
- Желчнокаменная болезнь
- Жировая дистрофия печени, которая может прогрессировать до неалкогольного цирроза печени

Психологические и социальные проблемы²

Ожирению могут сопутствовать стресс, низкая самооценка, неблагоприятное социальное положение, депрессия и снижение полового влечения.

Какой вред здоровью может нанести ожирение?

Ожирение повышает риск развития следующих заболеваний^{2,5}

Заболевания сердца

Заболевания печени

Осложнения со стороны репродуктивной системы

Депрессия и тревога

Апноэ сна

Злокачественные новообразования

Сахарный диабет 2-го типа

Инсульт

Остеоартроз и боль в спине

Бронхиальная астма



Повлиять на имеющиеся у вас факторы риска никогда не поздно. Шаг за шагом меняйте свою жизнь с помощью нашей программы.

Список литературы

1. Misra D, Fielding RA, Felson DT, Niu J, Brown C, Nevitt M, Lewis CE, Torner J, Neogi T. Risk of knee oa with obesity, sarcopenic obesity and sarcopenia. Multicenter Osteoarthritis Study Arthritis & Rheumatology. 14 августа 2018 г. DOI: 10.1002/art.40692
2. Knight JA. Diseases and disorders associated with excess body weight. Annals of Clinical & Laboratory Science. 2011. 41(2):107-21
3. Yang G, De Staercke C, Hooper WC. The effects of obesity on venous thromboembolism: A review. Open Journal of Preventive Medicine. 2012 Nov. 2(4):499-509.
4. Moon KH, Park SY, Kim YW. Obesity and Erectile Dysfunction: From Bench to Clinical Implication. The World Journal of Mens Health. 25 июля 2018 г. DOI: 10.5534/wjmh.18002
5. Dag ZO, Dilbaz B. Impact of obesity on infertility in women. Journal of the Turkishgerman Gynecological Association. 2015. 16(2):111-7.

care4today®

Навстречу будущему

Примечание: информация, представленная в настоящем документе, предназначена для использования исключительно в ознакомительных целях. Она не предназначена для продвижения каких-либо лекарственных препаратов, не содержит медицинских рекомендаций и не заменяет рекомендаций наблюдающих вас специалистов. При возникновении вопросов или сомнений относительно содержания настоящего документа или его применимости к вашим обстоятельствам проконсультируйтесь с наблюдающими вас специалистами.

Настоящая публикация не предназначена для распространения за пределами региона EMEA (Европа, Ближний Восток, Африка).

© Ethicon Endo-Surgery (Europe) GmbH, 2019 г., 098376-180906 EMEA