

5. Міхеєнко О. І. Валеологія: основи індивідуального здоров'я людини: навчальний посібник / О. І. Міхеєнко. — Суми : Університетська книга, 2009. — 400 с.
6. Устав (Конституция) Всемирной организации здравоохранения // Основные документы. — 40-е издание. — Женева, 1995.
7. Цимбал Н. М. Основи здоров'я. 5 клас. Посібник для вчителя. — Тернопіль: навчальна книга — Богдан, 2006. — 160 с.
8. Шахненко В. І. Чи коректним є сучасний розгляд послідовності складових здоров'я людини, їхнього взаємозв'язку та взаємовпливу / Науково-методичний журнал «Основи здоров'я» // Шахненко В. І. // № 1 (61), січень 2016, С. 13-18.

## МЕХАНІЗМИ РОЗВИТКУ ТА ЛІКУВАННЯ ОЖИРІННЯ І ДІАБЕТУ

*Білик О.А., Баранова К.О.*

*Харківський національний медичний університет, Харків, Україна*

**Вступ:** Ожиріння — стан організму, при якому накопичуються в надлишку жиrowі відкладення. В останнє десятиліття було показано, що велика кількість ендокринних, запальних, нервових і клітинних процесів порушується при ожирінні. Хоча можливо, що один з цих факторів відіграє домінуючу роль, багато з цих факторів взаємозалежні, і цілком ймовірно, що їх динамічна взаємодія лежить в основі патофізіології резистентності до інсуліну. Пов'язана з ожирінням резистентність до інсуліну є основним фактором ризику розвитку діабету 2 типу та серцево-судинних захворювань. Розуміння біології цих систем сприяє пошуку втручань, які спеціально запобігають або лікують резистентність до інсуліну і пов'язані з ним патології.

**Основна частина.** Доведено, що зниження маси тіла на 1 кг при ожирінні збільшує тривалість життя хворого на діабет 2-го типу в середньому на 3-4 місяці, а у осіб з ожирінням без діабету зменшує ризик його розвитку на 3%.

Число осіб, які страждають на ожиріння, у всьому світі, досягло 2,1 млрд. Доведено, що у людини, яка має проблеми зі здоров'ям, пов'язаних з ожирінням, збільшується відсоток захворюваності та смертності. У осіб з ожирінням розвивається резистентність до клітинної дії інсуліну, що характеризується порушеною здатністю інсуліну пригнічувати вихід глюкози з печінки і стимулювати поглинання глюкози в жирах і м'язах. Інсулінорезистентність — ключовий етіологічний фактор для цукрового діабету 2-го типу, який досяг масштабів епідемії. Зміни в способі життя виявляються важкодосяжними для людей з ожирінням. Зв'язок між ожирінням і резистентністю до інсуліну, ймовірно, є причинно-наслідковим зв'язком, адже втрата ваги або посилення корелює з підвищенням чи зниженням чутливості до інсуліну.

Визнано, що через збільшення концентрації жирних кислот в плазмі зазвичай підвищуються в осіб з ожирінням. Жирні кислоти, які секретуються з адипоцитів, вважаються джерелами енергії для інших тканин тіла. Жирні кислоти функціонують як ендокринні фактори, які регулюють метаболічну функцію в тканинах-мішенях.

На сьогоднішній день запропоновано десятки методів лікування ожиріння. Поширеним та новим прикладом лікування ожиріння є «безконтактне психічне програмування». Головною характеристикою цього методу є те, що цей метод змушує організм самостійно (без дієти) «спа-

лити накопичені запаси жиру і більше їх не набирати». Хворі ожирінням, яким важко самостійно перебудувати свій спосіб життя, повинні консультуватись з психотерапевтом. Психотерапевтичний вплив направлений на зміну способу життя хворого, а саме — дотримання дієти, при можливості, з поєднанням підвищення фізичної активності.

Серед різних груп хворих краще дотримуються і легше переносять дієту пацієнти з цукровим діабетом 2-го типу та ожирінням. Це пояснюється поєднанням результатів дієтотерапії: схудненням, помітним поліпшенням самопочуття і тій чи іншій ступенем нормалізації вуглеводного і ліпідного обміну, тобто компенсацією самого захворювання — діабету 2-го типу. Регуляція маси тіла при поєднання цукрового діабету та ожиріння включає:

- дієтотерапію, в основі якої лежить створення негативного енергетичного балансу шляхом перевищення витрати енергії організмом над її споживанням з їжею;
- фізичну активність — адекватні можливостям пацієнтів фізичні навантаження, які посилюють ефективність дієтотерапії шляхом збільшення енерговитрат і самі благотворно впливають на обмін речовин і стан здоров'я;
- поведінкову психотерапію — психологічний вплив на харчову поведінку, що має забезпечити мотивацію до тривалої дієтотерапії та зміни способу життя, попередити розвиток «дієтичної депресії» і рецидивів ожиріння.

**Висновки.** Ожиріння — це захворювання при якому надлишковий накопичений жир у тілі несприятливо впливає на стан здоров'я, призводячи до зменшення середньої тривалості життя чи/або збільшення проблем зі здоров'ям. Найбільших результатів можна досягти при використанні всіх трьох напрямків, але першорядне значення має дієтотерапія.

#### Література

1. Про затвердження Національного плану розвитку системи охорони здоров'я на період до 2010 року. Постанова кабінету міністрів України від 13 червня 2007 р. №815, 7 с.
2. Про затвердження нормативів надання медичної допомоги та показників якості медичної допомоги. Наказ МОЗ України №507 від 28.12.2002.
3. Про порядок контролю та управління якістю медичної допомоги. Наказ МОЗ України №189 від 26.03.2009.

## РОЛЬ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В БОРЬБЕ С ОЖИРЕНИЕМ

*Веретельникова Ю.А., Гриценко А.С.  
Харьковский национальный медицинский университет, Украина*

Всемирная организация здравоохранения дает такое определение ожирению — это заболевание организма, для которого характерно избыточное отложение жира в подкожной клетчатке и тканях вследствие нарушения обмена веществ. Ожирение может быть как самостоятельной болезнью так и в виде симптома заболеваний, причиной которых чаще всего является нарушение функции эндокринных желез или поражение ЦНС. Ожирение очень распространено, имеет такую частоту: женщины —