

ОЖИРІННЯ, ЯК ОДНА З НАЙБІЛЬШИХ ПРОБЛЕМ СУЧАСНОСТІ. ПРИЧИНИ, ТИПИ, ДІАГНОСТИКА ТА МЕТОДИ ЛІКУВАННЯ.

Марусич Я.І.

Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара

Ожиріння – стан організму, при якому в клітинах, органах та клітковині починають накопичуватись зайві жирові відкладення. В наслідок цього виникають психо-фізичні проблеми, проблеми пов'язані з суглобами та хребтом, серцево-судинні захворювання та багато інших.

Надмірна вага на сьогодні спостерігається у всіх людей, незалежно від їх віку, а отже, необхідно визначити методи запобігання цьому процесу та насамперед з'ясувати причини, фактори та типи ожиріння.

Серед основних причин даного захворювання в першу чергу виділяють: неправильне харчування в поєднанні з пасивним способом життя. Непомірна кількість фастфуду, солодкого, газованих напоїв, калорійної їжі та відсутність правильного режиму дня сприяють розвитку патологій та уповільненню метаболізму. Наявність ендокринних захворювань також є першопричиною надмірної ваги (хвороби щитовидної залози, печінки, яєчників). Вони впливають на співвідношення зросту і ваги.

В науці виділяють спадковий фактор ожиріння та якби це прикро не звучало, але вік людини теж відіграє не останню роль в розвитку захворювання. З часом діяльність мозкових центрів змінюється, зокрема центрів відповідальних за контроль апетиту та метаболізм, порушується механізм обміну речовин.

За відсутності генетичної схильності та ендокринних захворювань, можна виділити такі фактори розвитку надмірної ваги, як порушення режиму сну, відсутність рухової активності, постійні стреси та переживання й вживання великої кількості легкозасвоюваних вуглеводів.

Надмірну вагу, в залежності від місця розташування найбільшого відсотка жирових відкладень, класифікують за типами. Розрізняють верхній (абдомінальний), нижній (стегнево-сідничний) та проміжний (змішаний).

Перший тип має на увазі нарощення жирового прошарку переважно у верхній частині тулуба та на животі. Частіше діагностується у чоловіків. Негативно впливає на загальний стан здоров'я, провокує появу цукрового діабету, інсульту, інфаркту.

При другому типі жирові накопичення спостерігаються в області стегон і сідниць. Частіше діагностується у жіночої статі та викликає захворювання суглобів і хребта.

Останній тип характеризується рівномірним накопиченням жиру по всьому тілу.

Крім цього розрізняють первинне, вторинне та ендокринне ожиріння.

Первинне розвивається при пасивному способі життя та порушенні харчування. Надмірна енергія, яка не використовується накопичується у вигляді жирових відкладень.

В наслідок травм та пухлин виникає вторинне ожиріння, яке впливає на регуляційну систему організму.

Ендокринне представляє собою збільшення ваги через різні захворювання яєчників, щитовидної залози.

Для того, щоб діагностувати надмірну вагу, використовують ряд заходів, серед яких вимірювання об'ємів тіла, загальної кількості підшкірної жирової клітини, індекс маси тіла, аналіз крові (для виявлення захворювань, які можуть спричиняти ожиріння).

З'ясувавши причини, фактори, типи та механізми визначення захворювання, ми дійшли до найголовнішого, а саме: лікування ожиріння.

Слід зазначити, що ми поговоримо лише про загальні методи та медичні рекомендації. Лікарські засоби, масажі чи програми лікувальної фізкультури лікар призначає індивідуально.

Так, в залежності від причин, стану здоров'я та особливостей організму можна розглядати кілька методів лікування. Для того, щоб досягнути відповідних результатів по зниженню ваги та закріпити їх необхідно правильно підходити до підбору дієти та фізичних навантажень, спорту, адже саме вони є основними способами лікування.

Крім цього існує лікарська терапія – прийом препаратів, які спрямовані на зниження апетиту та зменшення засвоєння організмом жиру. Якщо порушено функціонування ендокринних систем, лікар приписує препарати, що нормалізують гормональний фон.

Хірургічне лікування: ліпосакція – відкачка надлишку жирової тканини з певних ділянок тіла, зменшення об'єму шлунку.

Серед народних засобів виділяють ароматерапію, яка включає в себе вдихання ароматів, які знижують апетит.

Ванни з ефірами цитрусових, розмарину, ялівцю активізують процеси спалювання підшкірної жирової клітковини і усувають прояви целюліту.

Також рекомендується проводити розвантажувальні дні, тобто монохарчування – вживання лише одного продукту та води протягом усього дня. Така методика дозволяє очистити організм, вивести надлишок рідини і скинути від 1 до 3 кг за добу. Краще чергувати білкові та вуглеводні розвантажувальні дні для досягнення кращих результатів.

Для профілактики ожиріння спеціалісти радять вести активний спосіб життя, уникати стресів та хвилювань, нормалізувати режим сну та харчування. Знайдіть для себе цікавий вид спорту, який дозволить тримати себе в формі. Не забувайте про прогулянки на свіжому повітрі та сеанси антицелюлітного масажу.

Література

1. Причини і ступені ожиріння. Лікування ожиріння народними засобами. Health day: веб-сайт. URL: <https://healthday.in.ua/zakhvoryuvannya/ozhyrinnia-prychyny-stupeni-likuvannia> (дата звернення: 19.09.2020)
2. Ожиріння – симптоми, види, форми ожиріння, стадії, основні прояви, діагностика, лікування ожиріння. Ендокринологія: веб-сайт. URL: <http://emed.org.ua/endokrinologija/3773-ozhirinnja-symptomi-vidi-formi-ozhirinnja-stadii> (дата звернення: 19.09.2020)