У людей с избыточной массой тела чаще развиваются многие хронические заболевания, в том числе:

артериальная гипертония – в 3 раза чаще

сахарный диабет – в 9 раза чаще

**РЕАБИЛИТАЦИЯ ПАЦИЕНТОВ С ИЗБЫТОЧНОЙ МАССОЙ ТЕЛА**

Избыточную массу тела в простонародье называют ожирение. Ожирение – заболевание, характеризующееся излишним накоплением жировых отложений в организме, приводящее к увеличению массы тела.

**СНИЖЕНИЕ МАССЫ ТЕЛА: ОСНОВНЫЕ ПОДХОДЫ**

* Постановка реалистичных целей: снижение массы тела примерно на 400 грамм в неделю
* Диетотерапия
* Увеличение физической активности

 В части случаев:

* Психотерапия
* Лекарства для снижения массы тела
* Бариатрическая хирургия

**ОСНОВНЫЕ МЕТОДЫ РЕАБИЛИТАЦИИ**

* Лечебная физкультура, ЛФК
* Лечебная гимнастика, ЛГ
* Массаж
* Диетотерапия
* Климатотерапия
* Аэротерапия
* Гелиотерапия
* Бальнеотерапия
* Гидротерапия
* Грязелечение
* Теплолечение
* Светотерапия
* Электротерапия
* Гипербарическая оксигенация
* Санаторно-курортное лечение

Выбор реабилитационного мероприятия – строго индивидуально. Перед началом проведения выбранной методики необходимо проконсультироваться с лечащим врачом.

**РАЗВИТИЮ ОЖИРЕНИЯ СПОСОБСТВУЮТ:**

* Частое переедание
* Неправильное питание (прием пищи на ночь, избыточное потребление углеводов, жиров, соли, газировок, алкоголя и других малополезных и вредных продуктов питания)
* Малоактивный образ жизни
* Наследственная предрасположенность
* Заболевания нервной системы (повреждение области мозга, которая отвечает за пищевое поведение)
* Заболевания эндокринных желез
* Прием некоторых лекарственных препаратов (гормонов, антидепрессантов и др.)
* Бессонница, стресс
* Физиологические состояния (беременность, лактация, климакс)

**СТЕПЕНЬ ОЖИРЕНИЯ ОПРЕДЕЛЯЕТСЯ ИНДЕКСОМ МАССЫ ТЕЛА, ИМТ**

Индекс массы тела = масса тела (кг) : рост (м)2

|  |  |
| --- | --- |
| **ИМТ, кг/м2** | **Масса тела** |
| <18,5 | недостаточная |
| 18,5 – 24,9 | нормальная |
| 25,0 – 29,9 | избыточная |
| 30,0 – 34,9 | Ожирение I степени |
| 35,0 – 39,9 | Ожирение II степени |
| 40,0 и выше | Ожирение III степени |



Наиболее неблагоприятный для здоровья тип ожирения – АБДОМИНАЛЬНОЕ ОЖИРЕНИЕ («яблоко»):

|  |  |
| --- | --- |
| ОКРУЖНОСТЬ ТАЛИИ | ≥ 102 см у мужчин |
| **≥ 88 см у женщин** |



**ПРИМЕРНЫЙ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ЛФК**

с применением гантелей, резиновых амортизаторов, набивных мячей, гимнастической стенки

К средствам ЛФК также относятся упражнения на тренажерах, ходьба, бег, терренкур, плавание, гребля, катание на велосипеде, лыжах и коньках, подвижные и спортивные игры.

Продолжительность занятий – не менее 45 минут.

**МАССАЖ**

Используемые приемы: поглаживание, выжимание, вибрация – 1,5-2 минуты, разминание – 2-6 минуты на выбранной области. Общее время массажа: минимальное от 10,5 минут, максимальное до 24 минут. Оптимальное исходное положение для массажа – лежа на животе, лежа на спине, сидя.

**ДИЕТОТЕРАПИЯ**

* Ведение пищевого дневника
* Снижение калорийности рациона, но не ниже 1200 калорий в сутки
* Питание должно быть частым и малыми порциями, ужин рекомендуется не позднее, чем за 3-4 часа до сна, 1-2 раза в неделю проводить разгрузочные дни
* Ограничение поваренной соли до 5г/сутки (1 чайная ложка без верха),
* Исключить приправы, специи, алкоголь, фаст-фуд, продукты быстрого приготовления
* Увеличение потребления овощей и фруктов
* Рекомендуется предпочтение отдавать отвариванию, припусканию, тушению в собственном соку, обжариванию в специальной посуде без добавления жиров, сахара, соли, приготовлению на пару, в духовке, в фольге или пергаменте, на гриле, без дополнительного использования жиров
* Не следует злоупотреблять растительными маслами, майонезом при приготовлении салатов



**Красноярск, 2020 год**

**ПРИМЕРНЫЙ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ, ЛГ**

Занятия проводятся не менее 3-х раз в неделю.

При выполнении комплекса упражнений обязательно контролируются показатели пульса, давления, дыхания и общее состояние выполняющего.

**Подготовила: студентка 2 курса 211-11 группы отделения «Сестринское дело» Касимова Я.В.**