Государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования "Красноярский государственный медицинский университет имени профессора В.Ф.Войно-Ясенецкого" Министерства здравоохранения Российской Федерации

Кафедра поликлинической педиатрии и пропедевтики детских болезней с курсом ПО

Зав.кафедрой поликлинической

педиатрии и пропедевтики детских

болезней с курсом ПО:

д.м.н., доцент М.Ю. Галактионова

НАУЧНАЯ РАБОТА

ТЕМА: Разработка обучающих материалов для Центров здоровья детей и подростков по вопросам профилактики ожирения (лекция для врачей, школа для подростков и родителей, памятки)

Научный руководитель:

к.м.н., доцент А.В. Гордиец

Выполнили: клинические интерны кафедры

Валивецкая Р.В.

Бахтиярова О.И.

Красноярск, 2016

Оглавление

Введение…………………………………………………………………………..3

Актуальность………………………………………………………………….….3

Цель исследования………………………………………………………………3

Задачи исследования…………………………………………………………….3

Методы исследования………………………………………………………….. 3

Выводы……………………………………………………………………………6

Практическое значение работы…………………………………………………8

**Введение.**

Согласно определению ВОЗ «здоровье – это состояние физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов. На сегодняшний день ВОЗ предложено следующие критерии для оценки качества жизни: физические, психологические, уровень независимости, общественная жизнь, окружающая среда, духовность».

«Проявляется качество жизни в субъективной удовлетворённости людей самими собой и своей жизнью, а также в объективных характеристиках, свойственных человеческой жизни как биологическому, психическому (духовному) и социальному явлению».

**Актуальность.** Ожирение является актуальной проблемой как в Красноярске и Красноярском крае, так и в России, так и во всем мире. Рост заболеваемости данной патологией отмечается не только у взрослого населения, но и в детском возрасте. На сегодняшний день более миллиарда человек на планете имеют лишнюю массу тела.

Нарастающая эпидемия избыточного веса и ожирения в мире, как среди взрослых, так и среди детей ставит эту проблему в разряд социально значимых. В детской практике ожирение сопряжено с нарушением роста и развития ребенка, задержкой полового развития, снижением физической активности, развитием сочетанной патологии со стороны различных органов и систем, психологическими особенностями личности ребенка.

Интерес к проблеме ожирения не ослабевает так как, во-первых, ожирение, начавшееся именно в детском возрасте, с большей вероятностью приведет к раннему началу сосудистых заболеваний. Во-вторых, возрастает вероятность эндокринных осложнений. Таким образом, в настоящее время является актуальным изучение распространения ожирения и выявление его осложнений среди детского населения

**Цель исследования.** Разработка обучающих материалов для Центров здоровья детей и подростков по вопросам профилактики ожирения (лекция для врачей, школа для подростков и родителей, памятки).

**Задачи исследования.**

1) Изучить литературные данные по проблеме ожирения в мире.

2) Разработать обучающие материалы для Центра здоровья детей и подростков (лекция для врачей, школа для подростков и родителей, памятки).

3) Внедрить разработанные методические материалы в ЛПУ г. Красноярска и края, летние оздоровительные лагеря для детей и подростков.

**Методы исследования.**  Теоретический анализ и обобщение данных специальной научно-методической литературы.

**Анализ литературных данных**

http://elibrary.ru/download/64957406.pdf

http://elibrary.ru/download/86191232.pdf

http://elibrary.ru/download/49932229.pdf

http://elibrary.ru/download/72879922.pdf

http://elibrary.ru/download/91537454.pdf

http://elibrary.ru/download/52685677.pdf

http://elibrary.ru/download/69542825.pdf

http://elibrary.ru/download/84090096.pdf

http://elibrary.ru/download/66340310.pdf

http://elibrary.ru/download/11166970.pdf

http://elibrary.ru/download/14453256.pdf

http://elibrary.ru/download/55945870.pdf

http://elibrary.ru/download/26523110.pdf

http://elibrary.ru/download/39992349.pdf

http://elibrary.ru/download/32807290.pdf

http://elibrary.ru/download/98138863.pdf

http://elibrary.ru/download/45860421.pdf

http://elibrary.ru/download/17015817.pdf

http://elibrary.ru/download/38793465.pdf

http://elibrary.ru/download/25804879.pdf

Предпосылкой к избыточной массе тела и ожирению у детей является дисбаланс между потребляемой и расходуемой энергией. Его причины разнообразны и включают как генетическую предрасположенность, так и факторы внешней среды.

К внешним ФР ожирения у детей относятся:

• курение матери во время беременности;

• высокий вес плода при рождении (более 4 кг);

• низкий вес плода при рождении, сочетающийся с быстрым набором веса ребенком в первые 2 года жизни (особенно в первые 3–6 месяцев);

• искусственное вскармливание новорожденных;

• потребление сладких напитков в детском возрасте;

• малоподвижный образ жизни и отсутствие физических упражнений;

• недостаточный сон (менее 12 часов в первый год жизни).

Факторами внешней среды, предупреждающими возникновение ожирения, являются исключительно грудное вскармливание (не менее 12 месяцев) и физическая активность ребенка.

«Как рано нужно начинать профилактику ожирения?», опубликованной в New England Journal of Medicine, продемонстрировано, что сочетание четырех факторов, а именно курения матери, быстрого набора веса ребенком, недостаточного сна и грудного вскармливания менее 12 месяцев, особенно сильно повышает риск возникновения ожирения у ребенка в возрасте от 7 до 10 лет. Исследования показывают взаимосвязь между продолжительностью сна и инсулинорезистентностью, которая особенно четко прослеживается у наиболее полных детей.

Грудное вскармливание не менее 12 месяцев — доказанный фактор защиты от возникновения ожирения. Искусственное вскармливание ребенка и введение твердой пищи ранее 4 месяцев жизни в 6 раз увеличивают риск возникновения избыточной массы тела и ожирения у ребенка в возрасте 3 лет и старше. Высококалорийное питание является ФР возникновения как ожирения, так и СД2. Наиболее серьезные изменения в питании населения в последние десятилетия коснулись потребления сладких напитков. По данным метаанализа, их потребление существенно влияет на прогрессирование эпидемии ожирения среди взрослых и детей. За последние 10 лет потребление сладких газированных напитков выросло на 118%, а потребление молока снизилось на 23%.

В отношении физической активности в настоящее время приняты два критерия: малоподвижный образ жизни (sedentary behavior) и физические упражнения. Нежелательным является как малоподвижный образ жизни, так и отсутствие физических упражнений. И дети, которые проводят много времени за компьютером или просмотром телевизионных программ, и дети, не посещающие занятий по физкультуре в школах, имеют больший вес по сравнению с более активными сверстниками.

Обобщение результатов исследований относительно питания позволило сделать следующие выводы :

• существуют убедительные данные о снижении риска ожирения при значительном употреблении в пищу полисахаридов (non-starch polysaccharides) и пищевых диетических волокон, которые содержатся в злаках (грубого помола), овощах и фруктах. Пищевые предпочтения детей в значительной степени зависят от домашней и школьной обстановки;

• убедительно показано, что повышенное потребление высококалорийной пищи увеличивает риск возникновения избыточной массы тела и ожирения. Возможно, рост потребления такой пищи связан с повсеместной доступностью быстрого питания (фастфуда).

Здоровый рацион у детей в возрасте 5 лет и старше существенно не отличается от рациона взрослых и должен предусматривать:

• употребление в пищу полисахаридов, таких как хлеб из муки грубого помола, макароны, рис и другие злаки;

• употребление большого количества овощей и фруктов (по меньшей мере 5 порций в день);

Для профилактики ожирения у школьников и лиц более старшего возраста обычно рекомендуют ежедневные умеренные физические нагрузки в течение 45–60 минут, а для снижения веса — 60–90 минут. К нагрузкам средней интенсивности относятся быстрая ходьба, велосипедные прогулки, умеренное плавание, подъем по лестнице, работа в саду, уборка дома, гимнастика, непрофессиональное занятие настольным теннисом, бадминтоном и др.

В период активного роста для детей по меньшей мере дважды в неделю необходимы физические упражнения, позволяющие укрепить костную массу, увеличить силу и гибкость мышц. Все вышеперечисленные меры в отношении питания и физической активности одинаково эффективны для профилактики как ожирения, так и СД2. Борьба с ожирением должна проводиться на индивидуальном и популяционном уровнях. Общепризнанно, что профилактика ожирения более эффективна и экономически обоснована по сравнению с лечением.

Важно, чтобы дети участвовали в профилактических мероприятиях с самого раннего возраста.

Внедрение комплексного подхода в борьбе с ожирением в Красноярске и Красноярском крае позволит стабилизовать распространенность ожирения среди детей.

**Выводы.** Таким образом, обобщая представленные данные, следует обратить внимание, что в течение многих десятилетий физическая нагрузка и правильное питание, которые являются важным составляющим компонентом медицинской реабилитации, характеризуется совершенствованием своих средств и методов.

Лечебная физическая культура включает комплексы физических упражнений за счет включения системы опорно-двигательного аппарата — “условно главной” системы при двигательной активности. При этом для создания оптимальных условий для работающих мышц механизмы биологической регуляции — рефлекторный и гуморальный — вовлекают системы кровообращения, дыхания, крови и, обеспечивая координацию и интеграцию функций всех систем организма, совершенствуют адаптационные процессы организма для выполнения предложенной физической деятельности. Следовательно, выполнение физических упражнений вовлекает, тренирует и совершенствует не только систему опорно-двигательного аппарата, но и все вегетативные системы, а также механизмы нейрогуморальной регуляции. При лечении детей и подростков с использованием физических упражнений “…мы подаем ребенку сигнал о том, что он может вести себя подобно своим здоровым сверстникам.

Таким образом, мы обращаем внимание на его способности, а не на недостатки. Это существенно отличает данный подход от терапии с применением лекарственных препаратов, диеты или постельного режима, при котором ребенка вынуждают ощущать себя не таким, как все” (О. Бар-Ор с со- авт., с. 132). Двигательная активность при индивидуальном подходе должна включать комплекс специальных физических упражнений с учетом объема и длительности тренировочного занятия, интенсивности его про- ведения, характера и скорости восстановления после него. Необходимо определять общую продолжительность курса физической реабилитации. Лечение с использованием физических упражнений является уникальным средством, т. к. “… это единственный способ лечения, в котором больной принимает активное участие, а не ожидает пассивного внешнего воздействия или лекарств”

Рациональное питание – это комплексное соблюдение принципов полноценного сбалансированного питания и оптимального режима приема пищи. Оно дает энергию, необходимые вещества для развития организма и регулирования обмена веществ, обеспечивает рост и правильное формирование организма, сохранение здоровья. Любая пища представляет собой определённую комбинацию продуктов, со стоящих из белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных веществ и воды. Основные требования к пище заключаются в том, что она должна быть доброкачественной, разнообразной, полноценной соответствовать энергетическим затратам конкретного человека. Отрицательное влияние на организм школьника оказывает как недостаточная, так и избыточная калорийность пищи. Большое значение для сохранения здоровья и поддержания высокой работоспособности ребенка имеет правильный режим питания. Принимать пищу следует регулярно в определённое время, что способствует улучшению аппетита и качественному усвоению пищевых веществ.

Правильное питание должно обеспечить поступление в организм всех необходимых веществ: углеводов, жиров, белков, витаминов и микроэлементов в нужных количествах и в правильных пропорция. При рациональном питании школьники должны получать весь набор незаменимых аминокислот, так как их недостаток в пище ведет к ослаблению важнейших функций организма, поэтому пища школьника должна быть разнообразной и содержать белки как животного, так и растительного происхождения. Наряду с основными компонентами пищи – углеводами, жирами и белками – в питании школьников необходимо предусмотреть своевременное и полное восполнение потребности организма в витаминах, микроэлементах, биологических волокнах и воде.

У школьников из-за высокой умственной активности и роста организма потребности в витаминах и микроэлементах заметно увеличены. Недостаток витаминов в пище может привести к различным заболеваниям, обозначаемым как авитаминоз, при котором нарушаются процессы роста, ухудшается память и снижается работоспособность. Надо помнить, что правильное питание детей школьного возраста – это, прежде всего, путь к здоровью нации и залог эффективного усвоения каждым новым поколением школьников накопленных знаний

Системе здравоохранения принадлежит решающая роль в борьбе с ожирением — этой глобальной угрозой человечеству.

Консультирование по профилактике ожирения должно входить в функциональные обязанности медицинских работников, оказывающих как первичную медико-санитарную, так и специализированную медицинскую помощь.

Врачи и медицинские сестры должны правильно оценивать развитие ребенка и антропометрические показатели в динамике и способствовать:

• поддержке исключительно грудного вскармливания новорожденных;

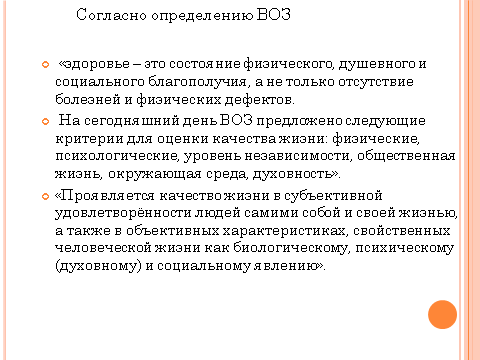
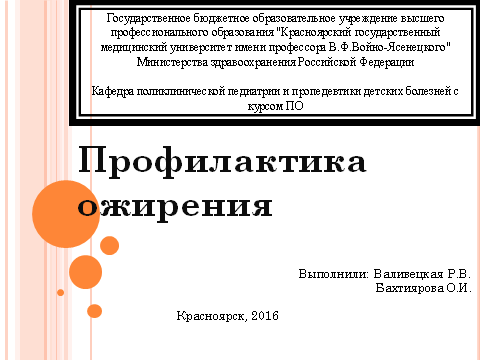
• отказу от курения в семье;

• увеличению физической активности детей в школе и дома;

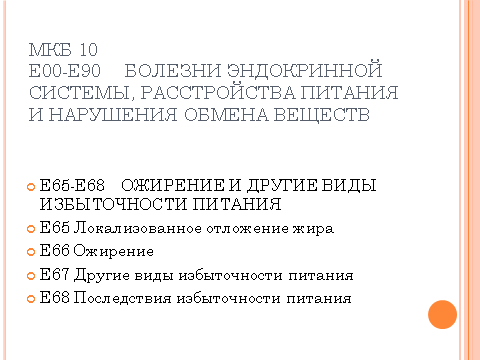
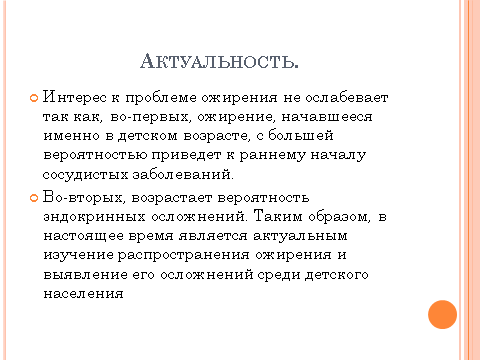
• правильному питанию и достаточному сну детей.

**Практическое значение работы.**

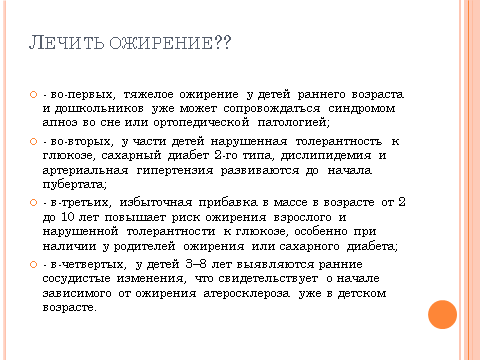
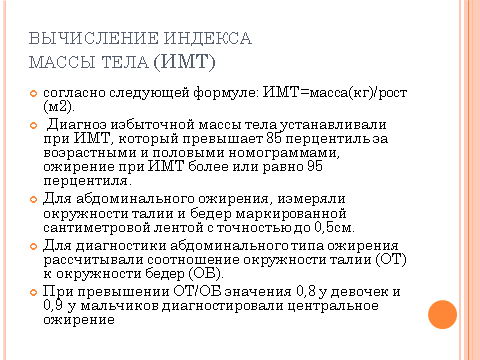
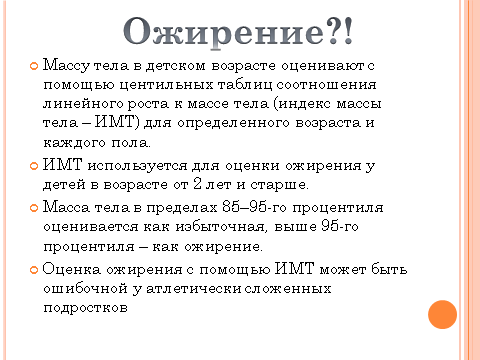
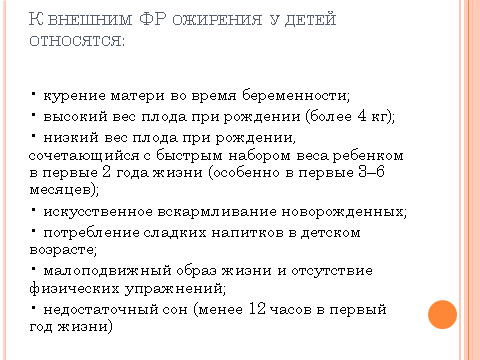
1. Лекция для врача в центре здоровья, летнем оздоровительном лагере, школе.



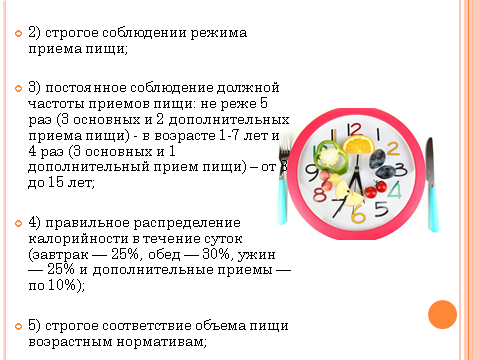


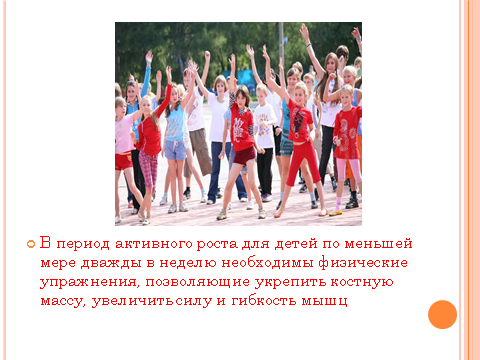
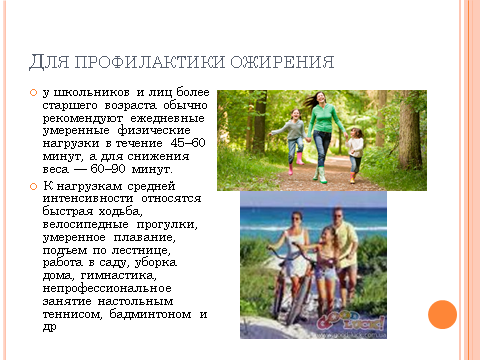


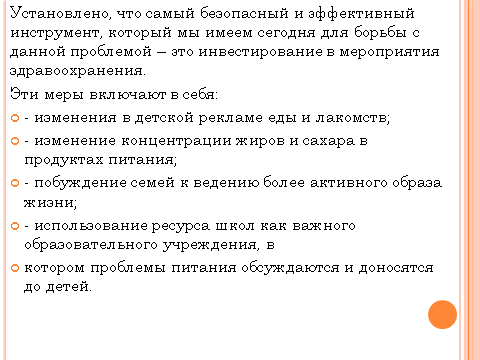


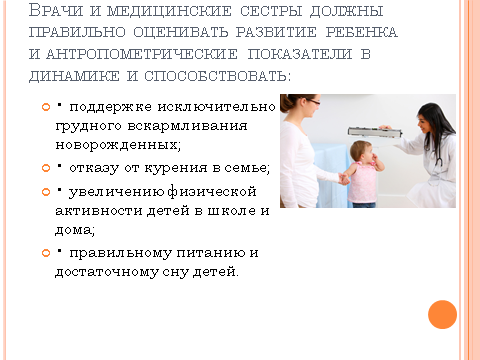




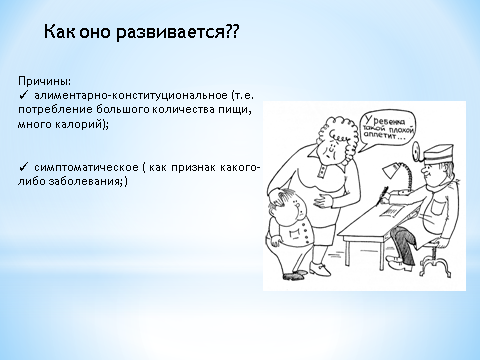
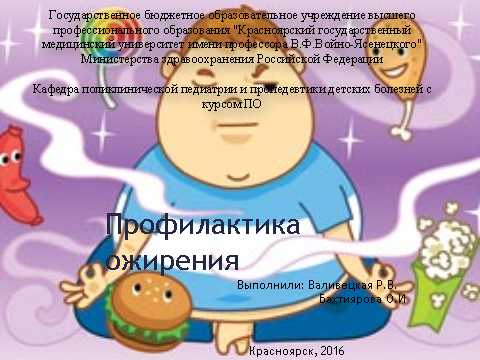








1. Школа для родителей и подростков.











1. Памятки.
2. Режим питания ребенка с лишней массой тела и ожирением.

Дневник питания

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Время | Пример блюд | Что съел? |
| 7:30 | Завтрак  1 Каша овсяная молочная 180 + 5г. Слив.масла  2 Творожная запеканка 100  3 Чай с молоком и сахаром 200 |  |
| 10:30 | Второй завтрак  1. Свежие фрукты 200  2. Бутерброд с сыром 25 + 8 |  |
| 13:00 | Обед  1 Суп рыбный с овощами 400  2 Котлеты мясные запечённые 90  3 Вермишель отварная 100  4 Салат из свёклы и зелёного горошка с растительным маслом  100 + 10  5 Компот из свежих яблок с сахаром 200 |  |
| 16:00 | Полдник  1 Чай с сахаром 200  2 Булочка сдобная 75 |  |
| 19:00 | Ужин  1 Курица отварная 65  2 Пюре картофельное 180 + 3  3 Овощной салат из капусты, моркови  и яблок с растительным маслом  75 + 5  4 Компот из свежих яблок 200 |  |
| 21:00 | Перед сном  1 Кефир (2,5% или 3,2% жирности) 230 |  |

Приложение: **Рекомендации по использованию различных продуктов и блюд в гипокалорийной диете для детейля детей с ожирением**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Исключаются** | **Ограничиваются** | **Разрешаются** | |  |
|  | **(до 1–2 раз в неделю)** |  |
|  |  |  |  | |  |
|  | Бульоны (мясные, | Хлеб ржаной подсушенный | Овощи свежие |  | |  |
|  | рыбные, грибные) |  |
|  |  |  |  | |  |
|  |  |  |  |  | |  |
|  | Острые и соленые закуски, | Сливочное масло (только для приготовление блюд) | Фрукты и ягоды свежие | |  |
|  | приправы, копчености |  |  |
|  |  |  | |  |
|  |  | Молоко и молочные продукты |  |  | |  |
|  | Жирные сорта мяса и рыбы, икра | с нормальным содержанием жира | Супы овощные вегетарианские | |  |
|  |  | (цельные молоко, кефир, |  |  | |  |
|  |  | творог), сметана |  |  | |  |
|  | Колбасы вареные и копченые, |  | Нежирные сорта мяса (тощая |  | |  |
|  | Яйца | говядина, свинина, кролик, птица) | |  |
|  | сосиски, сардельки, ветчина |  |
|  |  | и рыбы в отварном или тушеном виде | |  |
|  |  |  |  |
|  | Кондитерские изделия (торты, |  |  |  | |  |
|  | пирожные, пироги, булочки, |  | Крупы (в первую половину дня): | |  |
|  | шоколад и шоколадные кон- | Рис | пшено, овсяная, гречневая, перловая | |  |
|  | феты, мармелад, зефир, |  |  |  | |  |
|  | пастила и др.) |  |  |  | |  |
|  |  |  | Молоко и молочные продукты |  | |  |
|  | Мороженое, | Бобовые: фасоль, горох | со сниженным содержанием жира | |  |
|  | газированные напитки | (молоко и кефир 1% жирности; | |  |
|  |  |  |
|  |  |  | творог до 5% жирности) | |  |
|  | Компоты и фруктовые |  | Нежирные сорта сыра |  | |  |
|  | соки промышленного | Картофель, морковь, свекла |  |
|  | (не более 17%) | |  |
|  | и домашнего приготовления |  |  |
|  |  |  |  | |  |
|  |  |  |  |  | |  |
|  | Какао, натуральный кофе | Соки (только свежеотжатые), | Растительные масла | |  |
|  | разведенные водой 1:1 |  |
|  |  |  |  | |  |
|  |  |  |  |  | |  |
|  | Бананы, виноград, |  |  |  | |  |
|  | инжир, орехи |  |  |  | |  |
|  | Сыры с высоким |  |  |  | |  |
|  | содержанием жира |  |  |  | |  |
|  | Макаронные изделия, |  |  |  | |  |
|  | пшеничный хлеб, |  |  |  | |  |
|  | манная крупа |  |  |  | |  |
|  | Ксилит, сорбит | Сахар, фруктоза |  |  | |  |
|  |  |  |  |  | |  |

1. Советы по обследованию ребенка с избытком массы тела.

Центр здоровья

|  |  |
| --- | --- |
| Масса тела | ИМТ |
| Длина тела |
| Окружность живота |  |
| Уровень холестерина в крови, липидный спектр |  |
| Уровень сахара в крови на тощак, ТТГ |  |
| АД |  |

1. Выбор продуктов питания для ребенка с избыточной массой тела и ожирением.

|  |
| --- |
| Мясо и мясопродукты:  -     говядина I и II категорий;  -     телятина;  -     мясо птицы (курица, индейка);  -     мясо кролика;  -     сосиски и сардельки (говяжьи), не чаще чем 1-2 раза в неделю;  -     колбасы вареные (докторская, отдельная и др.), не чаще 1-2 раз в неделю, после тепловой обработки;  -     субпродукты (печень говяжья, язык).   Рыба и рыбопродукты: треска, хек, минтай, ледяная рыба, судак, сельдь (соленая).   Яйца куриные – в виде омлетов или в вареном виде. |

|  |
| --- |
| Молоко и молочные продукты:  -     молоко (2,5%, 3,2%, 3,5% жирности) пастеризованное, стерилизованное, сухое;  -     сгущенное молоко (цельное и с сахаром), сгущенно-вареное молоко;  -     творог (9% и 18% жирности; 0,5% жирности - при отсутствии творога более высокой жирности) после термической обработки;  -     сыр неострых сортов (твердый, мягкий, плавленый, колбасный без специй);  -     сметана (10%, 15%, 30% жирности) после термической обработки;  -     кефир;  -     йогурты (предпочтительнее не подвергшиеся термической обработке - "живые", молочные и сливочные);  -      ряженка, варенец, бифидок и др. кисломолочные продукты промышленного выпуска;  -      сливки (10%, 20% и 30% жирности |

|  |
| --- |
| Пищевые жиры:  -     сливочное масло (в том числе крестьянское);  -     растительное масло (подсолнечное, кукурузное, соевое - только рафинированное; рапсовое, оливковое) в салаты, винегреты. |

|  |
| --- |
| Кондитерские изделия:  -     конфеты (предпочтительнее зефир, пастила, мармелад), карамель, шоколадные  – не чаще одного раза в неделю;  -     галеты, печенья, крекеры, вафли, кексы (предпочтительнее с минимальным количеством пищевых ароматизаторов);  -     пирожные, торты (песочные и бисквитные, без крема);  -     джемы, варенье, повидло, мед – промышленного выпуска |

|  |  |
| --- | --- |
| Овощи:  картофель, капуста белокочанная, капуста цветная, морковь, свекла, огурцы, томаты, кабачки, патиссоны, лук, чеснок, петрушка, укроп, сельдерей, томатная паста, томат-пюре.   Фрукты:  -     яблоки, груши, бананы, ягоды (за исключением клубники);  -     цитрусовые (апельсины, мандарины, лимоны) с учетом индивидуальной переносимости;  -     сухофрукты. | |
|  |
| Соки и напитки:  -      натуральные отечественные и импортные соки и нектары промышленного выпуска(осветленные и с мякотью), предпочтительно в мелкоштучной упаковке;  -      напитки промышленного выпуска на основе натуральных фруктов;  -     витаминизированные напитки промышленного выпуска без консервантов и искусственных пищевых добавок;  -      кофе (суррогатный), какао, чай. | |

|  |
| --- |
| Консервы:  -      говядина тушеная (в виде исключения (при отсутствии мяса) для приготовления первых блюд);  -      лосось, сайра (для приготовления супов);  -      компоты, фрукты дольками, баклажанная и кабачковая икра;  -      зеленый горошек;  -      томаты и огурцы стерилизованные. |

|  |
| --- |
| Хлеб, крупы, макаронные изделия – все виды без ограничения. |

1. Режим двигательной активности ребенка с лишней массой тела и ожирением.

Помните!!

Помимо школьных уроков физкультуры, посещать бассейн, детские спортивные секции, участвовать в подвижных играх на воздухе.

Занятия ЛФК должны проводиться в спокойной доброжелательной обстановке с учетом физических возможностей таких детей и постепенным увеличением интенсивности и продолжительности занятий.

Дневник физической активности

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| время | Рекомендуется | Что сделал? |
| 6.50 | Зарядка. |  |
| 8.00 | Пешая прогулка до школы до 20мин |  |
| 17.00 | Занятие в секции  Поход в бассейн |  |
| 20.00 | Пешая прогулка перед на свежем воздухе сном до 30 мин |  |

1. Биоимпедансометрия - метод обследования ребенка с лишней массой тела и ожирением

|  |
| --- |
| **Биоимпедансный анализатор состава тела**  ***Для чего??***  *определить объемы жидкостных секторов организма (объем общей, внеклеточной, внутриклеточной жидкости);*  *определить состав тела (безжировую, мышечную, жировую массу)*  *Повышенные значения общей гидратации тела могут указывать на наличие отечных явлений, связанных с кардиологическими и нефрологическими нарушениями* |
| ***Что это значит??***  *• Пониженные значения активной клеточной массы могут свидетельствовать о недостаточности белкового компонента питания, недостаточности физической активности*  *• Биоимпедансная оценка жировой массы позволяет более точно по сравнению с общепринятыми антропометрическими индексами судить о степени ожирения*    *• Пониженные значения жировой и тощей массы могут указывать на пониженный статус питания или белково-энергетическую недостаточность.* |