

СОСТОЯНИЕ ОБРАЗА ЖИЗНИ ВЗРОСЛЫХ ЛЮДЕЙ С ИЗБЫТОЧНОЙ МАССОЙ ТЕЛА

Ражабова Д.Б., Юлдашова Ш.Т.

Бухарского государственного медицинского института.

✓ Резюме,

Ожирение - одно из самых распространённых хронических заболеваний в мире, которое в настоящее время приобретает размеры пандемии. За последние 10 лет число лиц с ожирением увеличилось в 2 раза. Рост распространённости ожирения вызвало увеличение числа больных с сердечно-сосудистыми заболеваниями. Поэтому важной задачей является раннее выявление лиц с избыточной массой тела и ожирением, проведение своевременного обследования и лечения до развития осложнений. Ожирение у взрослых и детей является одной из актуальных проблем современного здравоохранения. Практически во всех регионах мира число больных неуклонно растёт, удваиваясь каждые три десятилетия.

Ключевые слова: урбанизация, ожирение, образ жизни, диабет, здоровое питание, избыточный вес.

ORTIQCHA VAZNGA EGA BO'LGAN KATTA YOSHDAGI ODAMLARNING TURMUSH TARZI HOLATI

Rajabova D.B., Yuldashova Sh.T.

Buxoro davlat tibbiyot institute.

✓ Rezyume,

Semirib ketish dunyodagi eng keng tarqalgan surunkali kasalliklardan biri bo'lib, u hozirgi kunda pandemiyaga aylanib bormoqda. So'nggi 10 yil ichida semirib ketganlar soni ikki baravar ko'paydi. Semirib ketish tarqalishining kuchayishi yurak-qon tomir kasalliklari bilan og'rigan bemorlar sonining ko'payishiga olib keldi. Shu sababli, ortiqcha vaznli va semiz odamlarni erta aniqlash, asoratlar paydo bo'lishidan oldin o'z vaqtida tekshirish va davolashni o'tkazish muhim vazifadir. Kattalar va bolalarda semirib ketish zamonaviy sog'liqni saqlashning dolzarb muammolaridan biridir. Dunyoning deyarli barcha mintaqalarida bemorlarning soni har uch o'n yillikda ikki baravarga o'sib bormoqda.

Kalit so'zlar: urbanizatsiya, semirish, turmush tarzi, diabet, sog'lom ovqatlanish, ortiqcha vazn.

LIFESTYLE CONDITION OF ADULT PEOPLE WITH OVER BODY WEIGHT

Razhabova D.B., Yuldashova Sh.T.

Bukhara State Medical institute.

✓ Resume,

Obesity is one of the most common chronic diseases in the world, which is currently becoming a pandemic. Over the past 10 years, the number of obese people has doubled. The increasing prevalence of obesity has caused an increase in the number of patients with cardiovascular disease. Therefore, an important task is the early detection of overweight and obese people, conducting a timely examination and treatment before complications develop. Obesity in adults and children is one of the urgent problems of modern health care. In almost all regions of the world, the number of patients is growing steadily, doubling every three decades.

Key words: urbanization, obesity, lifestyle, diabetes, healthy eating, overweight.

Актуальность

В последние годы проблема лишнего веса, ещё в 1998 г. названная ВОЗ "эпидемией XXI века", приняла угрожающий характер. Урбанизация и изменение условий труда многократно увеличили заболеваемость ожирением. Мы стали меньше двигаться, много есть, злоупотреблять жирами и легкоусвояемыми углеводами.

В последние десятилетия отмечается заметное оживление интереса врачей различных специальностей к проблеме ожирения. Это связано, в первую очередь, с увеличением частоты ожирения, как среди мужчин и женщин, так и детей и подростков. Кроме того, его осложнения характеризуются изменениями практически всех органов и систем, что ухудшает качество жизни и уменьшает продолжительность жизни. Согласно современным представлениям, ожирение - это хроническое, многофакторное заболевание, проявляющееся избыточным развитием жировой ткани,

которое при прогрессирующем течении осложняется нарушением различных органов и систем [1,3].

Под ожирением понимают хроническое заболевание обмена веществ, проявляющееся комплексом метаболических изменений вследствие нарушения обмена веществ, избыточным развитием жировой ткани, прогрессирующее при естественном течении и имеющее определенный круг осложнений.

Собственно ожирению предшествует состояние, обозначаемое как избыточная масса тела. В отличие от ожирения, уже патологического состояния, избыточную массу тела считают своеобразной формой адаптации к условиям внешней и внутренней среды организма. Это - донозологическая форма ожирения, которая свидетельствует о дезадаптации организма и её переход в нозологию (ожирение) будет зависеть от степени проявления различных факторов риска. Наиболее информативным показателем степени ожирения в настоящее время является индекс массы тела, который в норме соответствует 18,5-24,9 кг/м² [1, 2].

Цель исследования. Изучение факторов риска, приводящие к развитию ожирения среди взрослого населения и разработка научно-обоснованных рекомендаций по ее профилактике.

Материал и методы

Использовались медицинские карты 100 пациентов с диагнозом ожирение, получившие стационарное лечение в Бухарском областном многопрофильном центре. Также нами было проведено анкетирование населения с избыточной массой тела, состоящих на диспансерном учете в поликлиниках города.

Методами исследования служили:

1. Социологические методы исследования.

Специально разработанная анкета - вопросник по оценке медико-социального состояния пациентов с ожирением. Анкета состоит из 4 пунктов, где имеются общие сведения, оценка условий и образа жизни, оценка факторов риска, приводящие к развитию ожирения, режим и характер питания.

2. Эпидемиологические:

- Корреляционный анализ показателей факторов риска, способствующих развитию ожирения среди взрослого населения города Бухары.

3. Статистические:

- Статистическая обработка полученных данных и корреляционного анализа.

С целью изучения образа жизни взрослых людей с избыточной массой тела, проживающих в городе Бухаре, нами было проведено анкетирование 100 взрослых людей с избыточной массой тела взятых на учет в поликлиниках города Бухары. Распределение материала по полу показало, что 25% респондентов были мужского пола, 75% женского.

Общее распределение респондентов по социальному происхождению показал, что с начальное школьное образование имели 2 респондента, неполное среднее - 1, среднее - 13, среднее специальное - 29, неполное высшее образование - 13 и высшее образование имели 42 респондента (таблица 1).

Таблица 1

Распределение респондентов по социальному происхождению

Образование	абс.	%
Начальное школьное	2	2%
Неполное среднее	1	1%
Среднее	13	13%
Среднее-специальное	29	29%
Неполное высшее	13	13%
Высшее	42	42%

Изучение состояния питания респондентов выявило что, 25 (25%) респондентов соблюдали режим питания, 35 (35%) соблюдали режим питания иногда, и 40 (40%) респондентов не соблюдали режим питания.

Изучение характера питания респондентов с избыточной массой тела выявило, что 34% респондентов

с избыточной массой тела в избыточном количестве употребляли мучные продукты, 26% - чрезмерно употребляли пряности и сладости, 37% - часто употребляли жирные блюда, 23% респондентов недостаточно питались фруктами, 33% в недостаточном количестве употребляли овощи (таблица 2).

Особенности режима питания больных с ожирением

№	Наименование	Градация	Абс	%
1	Мучные продукты	Недостат.	4	4
		Достат.	62	62
		Излишне	34	34
2	Пряности и сладости	Недостат.	12	12
		Достат.	62	62
		Излишне	26	26
3	Жирные блюда	Недостат.	9	9
		Достат.	54	54
		Излишне	37	37
4	Фрукты	Недостат.	33	33
		Достат.	53	53
		Излишне	14	14
5	Овощи	Недостат.	23	23
		Достат.	58	58
		Излишне	19	19

Согласно опросу 1% респондентов имели однообразный характер питания, 23% разнообразное, 55%

диетическое, 16% отварное и 5% больных ожирением имели жаренное и жирное питание.

Из всех обследованных только 10% респондентов не выполняли физические упражнения, остальные 90% выполняли физические упражнения с разными периодами, из них, 10% один раз в год, 14% один раз в месяц, 38% один раз в неделю и 28% респондентов старались выполнять физические упражнения каждый день.

Анкетирование респондентов с избыточной массой тела показало, что у 80% больных родственники имели избыточный вес и у 20% респондентов родственники не имели избыточный вес.

Выводы

Ожирение, как самостоятельное заболевание и как фактор риска многих неинфекционных заболеваний, на протяжении последних десятилетий является важной социально-экономической проблемой для многих стран, в том числе и для Узбекистан.

Избыточная масса тела и ожирение различной степени чаще всего наблюдались среди населения со средне специальным образованием. Несмотря на то, что в некоторых исследованиях отмечено более частое распространение избыточной массы тела и ожирения среди людей умственного труда, чем физического, в г. Бухаре зависимость частоты ожирения от

тяжести труда не установлена. В большей степени это объясняется повсеместной механизацией труда, снижающей долю ручного труда. Поэтому наличие рабочей специальности в настоящее время не всегда подразумевает более высокий уровень физической активности.

Для определения тактики лечения всем больным с ожирением и избыточной массой тела на этапе первичного осмотра рекомендуем проводить оценку состояния питания и пищевого поведения с помощью разработанных анкет, а при лечении использовать разработанные алгоритмы, программу "Комплексный способ лечения ожирения" (диетологический и психотерапевтический аспект).

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Grinevich V.B., Sas E.I., Kravchuk Yu.A., Efimov O.I. Abdominalnoe ojirenie: kliniko-sotsialnye aspekti problemi // Farmateka. - 2012; 16: 29-34 (In Russ)
2. Shvars V. Jirovaya tkan kak endokrinniy organ / V.Shvars //Probl. endokrinologii. 2009; 1: 38-44. (In Russ)
3. C.H., Bailer B.A. Lifestyle modification for obesity: new developments in diet, physical activity, and behavior therapy // Circulation. - 2012; 125: 1157-1170.

Поступила 09.09. 2019