

УДК

**ОПТИМАЛЬНОЕ РЕШЕНИЕ ПРОБЛЕМЫ  
ОЖИРЕНИЯ**

Кудинов Михаил Николаевич  
заведующий эндокринологическим центром  
СКАЛ МУЗ ГБ №2 «КМЛДО», врач-эндокринолог  
высшей категории, заслуженный работник здраво-  
охранения Кубани

Шипкова Ирина Николаевна  
врач-эндокринолог высшей категории эндокрино-  
логического центра СКАЛ МУЗ ГБ №2 «КМЛДО»,  
кандидат медицинских наук  
*МУЗ ГБ №2 «КМЛДО», Краснодар, Россия*

В эндокринологическом центре поликлиники  
СКАЛ на базе МУЗ городской больницы № 2  
«КМЛДО» г.Краснодара с 2004 года функциониру-  
ет "Школа по обучению и лечению избыточной  
массы тела и ожирения". За указанный период  
пролечено, обследовано и обучено 1750 пациентов,  
причем у 65% отмечена положительная динамика  
снижения массы тела

Ключевые слова: ОЖИРЕНИЕ

UDC

**THE OPTIMUM DECISION OF THE PROBLEM  
OF ADIPOSITY**

Kudinov Michael Nikolaevich  
Manager of endocrinology centre, the doctor of the  
highest category, the deserved worker of public health  
services of Kuban

Shipkova Irina Nikolaevna  
Doctor-endocrinologist of the highest category of en-  
docrinology centre, the candidate of medical sciences  
*Municipal public health institution, City hospital #2  
"KMLDO", Krasnodar, Russia*

Since 2004 in the endocrinology centre of city hospital  
№ 2 of Krasnodar "School on training and treatment of  
superfluous weight of a body and adiposity" is run-  
ning. For the specified period 1750 patients are treated,  
surveyed and trained, and at 65 % positive dynamics  
of decrease in weight of a body is noted

Keywords: ADIPOSITY

Избыточный вес является серьезной проблемой в современном мире. Лишний вес это не только косметическая проблема, но и причина развития многих заболеваний. Полные люди в три раза чаще, чем худые страдают такими заболеваниями, как повышенное артериальное давление и сахарный диабет, и в два раза чаще - хроническими сердечно-сосудистыми заболеваниями. Кроме того, у таких пациентов повышен риск онкологических заболеваний, образование камней в желчном пузыре, варикозная болезнь, артрозы суставов, атеросклероз сосудов, и даже онкологические заболевания. Не стоит также забывать о проблемах психологического характера, который может доставить полнота.

Ожирение коварно и тем, что имеет много причин своего возникнове-  
ния - нерациональное питание, наследственная предрасположенность, не-  
достаточная подвижность, малая физическая активность, неадекватная ре-  
акция на стрессовые ситуации, применение гормональных препаратов и

неправильный образ жизни. В результате, через систему сложных биохимических реакций, в организме увеличивается количество жировой ткани.

А вот снижение массы тела - подарок для организма. Ведь похудение всегда сопровождается: улучшением работы сердечно-сосудистой системы; уменьшением одышки и отеков; улучшением углеводного и жирового обмена; уменьшением болей в позвоночнике и суставах; улучшением общего самочувствия.

Как же похудеть эффективно и не навредив здоровью, как надолго сохранить хорошую фигуру, какие способы и средства похудения действительно эффективны? Это первый вопрос, возникающий у человека озабоченного проблемами излишнего веса.

Это одновременно и просто, и очень трудно. С одной стороны все рекомендации обыденны, с другой - их соблюдение сложно. Однако снизить массу тела и улучшить самочувствие вполне по силам.

Провести обследование и лечение различных нарушений и заболеваний, связанных с ожирением, улучшить самочувствие, добиться желаемого веса и поддержать его помогают квалифицированные специалисты «Школы по обучению и лечению избыточной массы тела и ожирения», успешно функционирующей с 2004 года в Эндокринологическом центре СКАЛ на базе Муниципального учреждения здравоохранения городской больницы № 2 «Краснодарское многопрофильное лечебно-диагностическое объединение (КМЛДО)».

Индивидуальная программа лечения, постоянное наблюдение и поддержка со стороны специалистов «Школы по обучению и лечению избыточной массы тела и ожирения» помогают достигнуть желаемого результата, выбрать дорогу и оказывают необходимую помощь на этом трудном пути.

В течение 14 дней в условиях эндокринологического центра специалисты: проводят комплексное обследование; диагностируют сопутствующую

щие ожирению осложнения (нарушения углеводного и жирового обмена, сердечно-сосудистые заболевания и др.), обучают принципам правильного питания с учетом индивидуального образа жизни, вкусов и привычек пациента; разрабатывают индивидуальную программу по снижению избыточной массы тела; обучают основам самоконтроля за своим здоровьем и пищевым поведением; дают рекомендации по предупреждению и лечению сопутствующих осложнений.

Борьба с лишним весом должна включать: нормализацию питания; повышение физической активности; специальные комплексы упражнений; изменение образа жизни, отказ от вредных привычек; по возможности коррекцию проводимого лечения (замену применяемых гормональных препаратов на более подходящие).

Только комплекс всех этих мер позволит похудеть без ущерба для здоровья, прекрасно выглядеть и отлично себя чувствовать.

Специалисты центра всегда готовы предоставить дополнительную информацию о проблеме ожирения и его лечении, о коррекции фигуры, о различных способах похудеть без ущерба для здоровья.

В течение 2004-2008 гг. пролечено, обследовано, обучено в «Школе по обучению и лечению избыточной массы тела и ожирения» 1750 пациентов. В результате проведенной работы у 65% пациентов отмечена положительная динамика снижения массы тела и нормализация функционального состояния организма. Определено, что снижение массы тела на 7-10 кг улучшает прогноз жизни пациентов: уменьшает риск развития сахарного диабета в среднем на 50%, сердечно-сосудистых заболеваний - на 9%, способствует увеличению продолжительности жизни.

В настоящее время принята тактика умеренного поэтапного снижения массы тела, которая позволяет уменьшить частоту рецидивов заболевания и помогает контролировать процесс лечения. Наиболее оптимальным является снижение массы тела на 0,5-1,0 кг в неделю. В среднем при таком

темпе похудения происходит потеря 5-15% исходного веса, сопровождающаяся улучшением метаболических и гемодинамических показателей. Снижение массы тела, как правило, продолжается в течение 6 месяцев, с наиболее интенсивной потерей веса в первые 3 месяца лечения, после чего проводятся контрольные обследования специалистами центра и коррекция лечения. И далее, как правило, наблюдается период стабилизации массы тела (6-12 месяцев). Этот период важен для получения устойчивых положительных результатов лечения. После этапа стабилизации массы тела в каждом отдельном случае решается вопрос о необходимости дальнейшего похудения либо удержания достигнутого веса.

Таким образом, лечение ожирения является комплексным и должно включать как медикаментозные, так и немедикаментозные средства терапии. В каждом отдельном случае тактика, схема и последовательность лечения определяется врачом и зависит от степени ожирения, его типа, наличия факторов риска или развившихся ассоциированных заболеваний, особенностей пищевого поведения, образа жизни пациента. залогом успешного лечения ожирения является формирование правильного стиля питания и физической активности, в целом здорового образа жизни, который должен стать привычным для больного.