

## ЗНАЙ СВОЙ ИНДЕКС МАССЫ ТЕЛА!

Не смотря на высокую распространенность избыточного веса и ожирения, о критериях нормальной массы тела знают не все. Хочется отметить, что уметь рассчитать свой индекс массы тела должен каждый. Необходимо возвести в квадрат свой рост в метрах, а затем разделить свой вес на полученное число.

Человеку с ростом 160 см при весе 70 кг он равен – 27,3 (1,6 м X 1,6 м = 2,56; 70 / 2,56 = 27,3 кг/м<sup>2</sup>). Нормальным считается индекс массы тела от 18,5 до 24,9. В нашем случае 27,3 соответствует избыточной массе тела – диапазон от 25 до 29,9. Все значения свыше 30 свидетельствуют об ожирении.

# К ЧЕМУ ПРИВОДИТ ОЖИРЕНИЕ



ДЕПАРТАМЕНТ  
ЗАЩИТЫ ПРАВ  
ДЕТЕЙ  
ХАНТЫ-МАНСИЙСКОГО  
АВТОНОМНОГО ОКРУГА – ЮГРЫ



БУ «Центр медицинской профилактики»  
Адрес: г. Ханты-Мансийск,  
ул. Карла Маркса, 34  
Web-сайт: [www.cmphmao.ru](http://www.cmphmao.ru)  
Тел.: +7 (3467) 318-466  
2015 год



По разным данным около половины населения России имеют избыточный вес. Неуклонно растет и количество людей с ожирением. Лишние килограммы – это не эстетический недостаток, а главным образом значительный удар по здоровью. Ознакомьтесь, какие риски таит в себе избыточный вес.

## ДИАБЕТ

Вслед за увеличением числа полных людей растет и число больных сахарным диабетом. Все дело в том, что у каждого четвертого человека с лишним весом органы и ткани перестают чувствовать инсулин, что приводит к постоянному повышению сахара в крови и развитию диабета второго типа. Примечательно, что генетически наследуемый диабет первого типа, не связанный с ожирением, и дебютирующий в раннем возрасте – причина менее 10 процентов из всех случаев диабета в России (около 300 тысяч). Остальные более чем 3,5 миллиона страдают «диабетом тучных». Среди них лишний вес имеют более 80% больных. Снижение избыточного веса, в свою очередь приводит к уменьшению высоких цифр сахара крови.

## ГИПЕРТОНИЯ

В нашей стране около 40% взрослого населения страдает гипертонической болезнью. Это одновременно и хроническое заболевание, и фактор риска развития ишемической болезни сердца, сердечной недостаточности, атеросклероза, нарушения мозгового кровообращения. Огромное внимание заслуживает тот факт, что в развитии гипертонии избыточный вес и ожирение является одной из главных причин. Снижение веса, в свою очередь, способствует ощутимому снижению высоких цифр артериального давления. На начальных стадиях болезни нередко достаточно коррекции диеты, физической активности и снижения избыточной массы тела, чтобы привести давление к норме.

## БОЛЕЗНИ ОРГАНОВ ДЫХАНИЯ

Легкие больных ожирением людей не могут полностью расправляться при дыхании. Их постоянно подпирает жировая ткань брюшной полости – развивается одышка при малейшей физической активности. Плохая вентиляция сегментов легких может являться причинами хронического бронхита и частых пневмоний.

## ЗАБОЛЕВАНИЯ ПИЩЕВАРИТЕЛЬНОГО ТРАКТА

Растянутая передняя брюшная стенка не выполняет свою поддерживающую функцию, как результат – опущение и расширение органов пищеварения. Нарушается столь значимый непрерывный процесс движения пищевых масс по кишечнику и желудку. Страдает моторика кишечника, появляются метеоризм и запоры, воспаление геморроидальных узлов. Происходит увеличение печени и поджелудочной железы за счет жировых отложений в их клетках. Чаше выявляется холецистит, а желчекаменная болезнь встречается в 6 раз чаще, чем у людей с нормальным весом.

## ОСТЕОХОНДРОЗ И БОЛЕЗНИ СУСТАВОВ

Избыточная масса тела неизбежно приводит к повышенной нагрузке на позвоночник, кости, суставы и связки. Результатом постоянного давления лишних килограмм является развитие артрозов, остеохондроза и других заболеваний. В свою очередь возникающие частые боли в суставах не дают возможность обеспечить хорошую двигательную активность больных ожирением. Это является дополнительным препятствием к снижению веса, создавая тем самым порочный круг.