Реферат

Тема: Подростковое Ожирение

Ожирение - это заболевание, при котором нарушается обмен веществ и происходит избыточное накопление в организме жира.

По мнению большинства исследователей этой проблемы, основными причинами возникновения ожирения является избыточное потребление пищи и недостаточная физическая нагрузка. Да, наследственность тоже играет важную роль, но мы сами запускаем наследственные механизмы ожирения, не соблюдая элементарные правила.

Что же способствует возникновению ожирения?

Нерациональное, несбалансированное, обильное питание. Это потребление излишнего количества легкоусвояемых углеводов (сладости, мучное…) и жиров (сливочное масло, жирное мясо, сало…) и недостаточное потребление витаминов, необходимых микроэлементов и других жизненно важных компонентов питания.

Преобладание в нашем рационе рафинированных продуктов. При рафинировании, как считают специалисты диетологи, теряются многие полезные составляющие, которые нужны, чтобы обменные процессы в нашем организме протекали нормально.

Нарушение режима питания (редкие приёмы пищи, переедание в вечерние часы…)

Малоподвижный образ жизни.

Повышенный аппетит приводит к избыточному потреблению жирной пищи, что, в свою очередь, приводит к ожирению, если у человека наследственная низкая способность организма окислять (сжигать) жир. Но причиной повышенного аппетита часто становиться не физиологические потребности организма, а реакция на стресс.

У животных реакция на стресс выражается в том, что они или нападают, или убегают. И в том и в другом случае работают мышцы, а значит, расходуется энергия. В человеческом же обществе реакция типа "Сражайся или беги" не слишком-то одобряется. В результате включается так называемая гиперфагическая реакция на стресс. Человек "заедает" стресс обильной, жирной или сладкой пищей. Так реагируют и полные, и худые люди, но первые в полтора раза чаще, чем вторые.

Ожирение бывает двух типов: Экзогенно-конституциональное (Алиментарное) и Эндогенное.

Экзогенно-конституциональное (Алиментарное) ожирение - когда человек имеет наследственную предрасположенность и реализует её. Такой человек набирает лишний вес, неправильно питаясь, злоупотребляя жирной пищей, мало двигаясь, то есть сам запускает механизм отложения жира.

Эндогенное ожирение - ожирение в результате какого-то заболевания. Чаще всего это заболевания эндокринной системы (например, снижение функции щитовидной железы). Близки к эндокринным нарушениям функциональные расстройства гипоталамуса. Гипоталамус - Структура головного мозга, отвечающая за работу, в том числе и пищевого центра. Нередко психические расстройства приводят к набору избыточного веса.

Различают несколько степеней ожирения.

При ожирении первой степени, "более лёгком", масса тела превышает норму на 15 - 20%

При ожирении второй степени - на 20 - 50%.

При ожирении третьей степени масса тела превышает "идеальную" на 50 - 100%. Если же избыточная масса тела превышает 100% от нормы, то говорят об ожирении четвёртой степени. В этом случае существует реальная угроза не только здоровью, но и жизни больного. Расчёт нормальной массы тела для ребёнка можно произвести так: Масса тела ребёнка в 5 лет равна в среднем 19 кг. Если ребёнку меньше пяти лет, то на каждый недостающий год из числа 19 вычитается два; если же больше 5, то на каждый недостающий год прибавляется 3.

Средние показатели массы тела и роста здоровых детей.

Для взрослых таблицы определения нормального соотношения роста и массы тела составляются с учётом особенностей их конструкции, телосложения.

Обычно выделяют три конституционных типа:

Астеники

Нормостеники

Гиперстеники

Астеники узкокостны, худощавы, со слаборазвитой мускулатурой, с очень небольшими жировыми отложениями. У нормостетиков мускулатура достаточно развита, пропорции тела средние. Гиперстеники широкоплечи, склонны к полноте.

Конституционный тип закладывается ещё до рождения ребёнка, и вряд ли можно надеяться существенно изменить его.

Есть несколько периодов в жизни любого человека, когда вероятность набрать лишние килограммы особенно велика. Это:

Первые 2 года жизни ребёнка;

Период наступления половой зрелости (пубертатный период);

Во время беременности и кормления;

Во время климактерического периода (как у женщин, так и мужчин)

Критический период для возникновения ожирения - первые два года жизни. Одни специалисты прогнозируют, что из трёх детей, набравших избыточную массу тела в раннем детстве, только один впоследствии будет иметь нормальный вес. Другие утверждают, что почти все дети (80%), располневшие в первые годы жизни, так и останутся полными. Причём взрослому человеку похудеть без отрицательных побочных эффектов очень трудно.

Чтобы не запустить механизм набора лишних килограммов с ранних лет, особенно, если сами родители или кто-то из старших родственников склонен к полноте, нужно:

Постоянно следить за питанием ребёнка, начиная с первых дней жизни. Особенно, если он родился крупным и быстро прибавляет в весе

Регулировать частоту кормлений. Крупных детей советуют кормить немного реже, чем других малышей

Не приучать младенца к сладкому с первых дней жизни и в дальнейшем также сладости ограничивать (не давать подслащенную воду, в кашки класть минимум разрешенного количества сахара…)

Не подкармливать малыша острым или солёным (маринованными огурцами, наваристыми бульонами…)

Все прикормы вводить строго по рекомендациям

Не ограничивать, а, наоборот, всячески поощрять двигательную активность малыша.

Бывает и так, ребёнок с раннего детства и до подросткового возраста не отличался особой упитанностью, много двигался, не страдал повышенным аппетитом. И вдруг, не с того не с сего, практически не выходит из кухни. Возвращаясь из школы, он тут же бросается к холодильнику, его мучает постоянная жажда. Многие явления, характерные и естественные в подростковом возрасте, заметно усиливаются. Не просто повышенная потливость - такой ребёнок легко покрывается испариной. Не просто резкие колебания настроения, как у всех в этом возрасте, - такой подросток почти всегда в плохом настроении, быстро устаёт и плохо восстанавливается.

Лишний жир накапливается на шее, бёдрах, ягодицах, талии... У мальчиков нередко заметно увеличиваются грудные железы. Характерно: при округлившемся теле руки и ноги могут не располнеть, остаться тонкими. На особенно располневших частях тела могут появиться заметные синеватые растяжки. На шее может из-за повышенного отложения пигмента может проявиться "воротник" более тёмного по сравнению с остальной кожей цвета.

Усиленные угревые высыпания - не только на лице, но и на груди, на спине, внутренней стороне рук и бёдер. У девочек может расстроиться менструальный цикл, могут появиться грубые тёмные волосы на руках и ногах и даже над верхней губой.

Возможно повышение артериального давления, а отсюда частые головные боли, низкая работоспособность, чувство разбитости.

Всё это - проявления расстройства нейроэндокринной системы подростка в момент полового созревания, гормональная перестройка организма. Насколько "гладко" будет проходить эта перестройка, зависит от гипоталамуса, особого образования в головном мозге. Гипоталамус способен непосредственно воздействовать на организм, а может участвовать в управлении эндокринной системой через гипофиз. Расстроить нормальную работу гипоталамуса могут несколько причин. Например, если в организме хроническая инфекция - воспалены аденоиды или миндалины, не лечены больные зубы. Может внести свою лепту употребление алкоголя и курение подростка. Летом - неумеренный приём солнечных ванн, в течение учебного года - повышенные учебные нагрузки, эмоциональное перенапряжение из-за осложнения отношений с родителями, преподавателями.

Именно в этот напряжённый момент разлаживаются механизмы, отвечающие за половое созревание. И одновременно может перевозбудиться центр аппетита. Медики назвали это подростковое нейроэндокринное расстройство ЮНОШЕСКИМ БАЗОФИЛИЗМОМ.

С юношеским базофилизмом нужно бороться. В первую очередь, увидев похожие симптомы, нужно срочно обратиться к врачу! НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ ПЕДИАТРА, ЭНДОКРИНОЛОГА, НЕВРОПАТОЛОГА. Если понадобиться врачи назначат необходимые лекарства.

Но, в полнее возможно, медикаментозное лечение и не понадобиться. Что обязательно - так это наладить диету, организовать питание так, чтобы подросток не испытывал постоянного чувства голода. Увеличить расход организмом энергии, то есть нагрузить мышцы - быстрая ходьба, бег, плавание, лыжи, если нужно, то специальная лечебная физкультура.

Разумеется, нужно устранить очаги хронической инфекции, вылечить запущенные зубы.

Нужно твёрдо придерживаться запретов на жирное, сладкое, острое, солёное, мучное, крепкие чай и кофе. Напитки надо покупать не на сахаре, а на его заменителях.

Избавиться от постоянного чувства голода помогает пищевая целлюлоза. Она продаётся в аптеках в виде таблеток. Её можно класть в мясной и рыбный фарш при готовке, в овощные блюда (по 5 таблеток в каждую порцию - это примерно на 100-150 г готовой еды). Или можно давать подростку по 3-5 таблеток за 20 минут до еды 3 раза в день (при этом нужно запить 1/3 стакана жидкости). При этом в течение дня нужно выпить не мене 1,5 л жидкости, включая первые блюда.

В меню подростка необходимо включить как можно больше овощей. Кабачки, капуста (в том числе и морская), свежий крыжовник и другие: они усиливают перистальтику кишечника, снижают содержание холестерина в крови, создают чувство насыщения, наполненности желудка.

Чаще всего врачи рекомендуют не перекармливать ребёнка. Это значит, что в организм должно поступать необходимое и достаточное количество питательных веществ, соотношение питательных веществ в рационе должно быть правильным.

Одна из причин ожирения в детском возрасте - одностороннее, однообразное питание. Это зависит от сложившихся в семье кулинарных традиций, семейных и национальных привычек… Обычно это избыточное потребление одного из пищевых компонентов - белков, жиров или углеводов. Скажем, быстрее всего приготовить на завтрак (или ужин) макароны, яичницу, бутерброды - с овощами возни много.

В чём опасность одностороннего, однообразного питания?

Если человек потребляет избыточное количество белка - организм не может его использовать. Усвоение и выведение белка из организма требует значительного напряжения обмена веществ. Избыток жиров также резко нарушает обмен веществ, приводит к расстройству пищеварения, а самое главное - к повышенному отложению жира. Избыток углеводов ведёт к нарушению других видов обмена, к образованию в организме повышенного количества жира, который откладывается в жировом "Депо". Особенно важно, чтобы ребёнок получал необходимое количество белка. Это относиться практически ко всем периодам развития и, конечно, к школьному возрасту. Именно в этот период он переживает интенсивные умственные и физические нагрузки. В наше время к школьнику нередко предъявляются повышенные требования - даже в десятый класс из девятого не прейдёшь без экзаменов, а если ещё и конкуренция со сверстниками…

Хотя с возрастом ребёнка потребность в белке увеличивается, однако при расчёте на килограмм массы тела обнаруживается постепенное снижение этих величин с 3-4 г (в возрасте до года) до 1,5-2 г (в возрасте 14 лет) на 1 кг массы тела в сутки.

Очень важно, чтобы в суточном рационе ребёнка было правильное соотношение белков животного и растительного происхождения. Для детей первых месяцев жизни животные белки составляют около 100% от общего количества белка, содержащегося в рационе ребёнка. Для детей от 1 года до 3 лет - 70-75%, для детей дошкольного возраста - 60-65%, для детей школьного возраста - не менее 50-55%.

Важное значение в питании детей имеют жиры, которые входят в состав клеток и жидкостей организма, принимают участие в обмене веществ, являются источниками энергии. Потребность детей в жирах особенно велика в первые месяцы жизни (в 2 раза больше, чем в белках), затем она снижается, и у детей в возрасте старше 1 года примерно такая же, как и в белках.

К основным пищевым веществам относятся и углеводы. Они являются главным источником энергии, обеспечивают нормальное течение обменных процессов, способствуют хорошему усвоению белков и жиров. Потребность в углеводах у детей различного возраста неодинакова. У детей старше 1 года она примерно в 4 раза больше, чем потребность в белках и жирах.

Очень важно соблюдать правильное соотношение белков, жиров и углеводов. Для детей до 1 года оно составляет 1: 3: 5 при естественном вскармливании и 1: 2: 4 - при искусственном вскармливании, для детей старше 1 года - 1: 1: 4.

Обязательная составляющая часть питания ребёнка - минеральные вещества и витамины, необходимые для правильного роста и развития костно-мышечной, кроветворной и нервной тканей, правильного течения процессов обмена веществ.

Ожирение возникает и при поражении некоторых структур центральной нервной системы. Это может быть связано и с инфекционным процессом, и с травмой. Во многих случаях ожирение развивалось у детей, перенёсших родовую травму или асфиксию (временное нарушение дыхания, приводящее к обеднению крови кислородом). Механические травмы головного мозга (падение, удар по голове и т.д.) также могут стать причиной тяжёлого ожирения.

Может ребёнок набрать лишний вес и при нарушении деятельности эндокринной системы (юношеский базофилизм). Эндокринные органы активно участвуют в обмене веществ. И снижение и, наоборот, повышение их функции может стать источником неприятностей. Организму будет грозить либо ожирение, либо истощение.

Например, если снижена функция щитовидной железы, то, как правило, ребёнок быстро набирает избыточный вес, и масса тела при этом продолжает расти. Интенсивность обмена веществ заметно снижается. Дети начинают меньше двигаться. И даже если ограничивать такого ребёнка в пище (по сравнению с нормой), он всё равно продолжает полнеть. Лечение при таком нарушении - введение гормонов. Если такому больному вводить недостающий гормон щитовидной железы - тиреоидин, то ребёнок становиться активнее, масса тела нормализуется.

Ожирение в раннем возрасте может вызываться и достаточно редким заболеванием - адипозогенитальной дистрофией. В дошкольном возрасте проявляется капризами, повышенной раздражительностью, в начале школьного возраста - трудностями в обучении, а к 12-13 годам может проявиться задержкой полового созревания.

Ожирение у детей раннего возраста может сопутствовать какому-либо хромосомному заболеванию. К счастью, такие нарушения развития встречаются достаточно редко. В этих случаях назначаются специальные обследования и лечение.

Ожирение сильно сказывается на физическом состоянии и поведении ребёнка.

Полные дети позже начинают ходить, медленнее развиваются, чаще болеют, у них снижается иммунитет.

Ожирение вредно отражается на состоянии многих органов и систем детского организма. Лишние килограммы создают проблемы в работе сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

У детей, больных ожирением, очень часто повышено артериальное давление. Они могут жаловаться на частые головные боли, боли в области сердца. Часто наблюдается отдышка и учащённое сердцебиение.

Они начинают быстрее утомляться, становятся вялыми, малоподвижными.

При ожирении возрастает нагрузка на кости, суставы, позвоночник. В опорно-двигательной системе возникают и могут закрепляться изменения - отсюда и боли, и ограничения подвижности. Возможны нарушения осанки, искривление позвоночника, плоскостопие. Если движения причиняют боль - ребёнок начинает меньше двигаться. Значит, меньше сжигается жир, ожирение прогрессирует. Получается замкнутый круг.

Нередко отмечаются нарастающие расстройства дыхания, легочная и сердечная недостаточность, отечность.

При ожирении происходит нарушение обмена веществ, могут возникать и гормональные расстройства. Иногда на почве ожирения уже в детском возрасте может развиться сахарный диабет.

В результате постоянного переедания, переполнения желудка нарушается деятельность желудочно-кишечного тракта. Часто у таких детей возникают проблемы с опорожнением кишечника, запоры. Могут нарушаться функции желчевыводящей системы.

Исследования показывают, что ожирение в детском возрасте - существенный фактор развития жирового гипатоза (ожирения печени) и цирроза в зрелые годы.

Страдает и нервная система. Отмечается повышенная раздражительность, могут возникнуть нарушения сна, бессонница, ночные страхи, кошмары (это связано с повышением артериального давления).

Полные дети чаще всего неохотно участвуют в подвижных играх - и из-за плохого самочувствия, и из-за того, что чувствуют себя неловкими, бояться насмешек. Для подростка важно даже то, как он выглядит в спортивном костюме.

Появление избыточного веса имеет и психологические причины. Психологи подметили следующую закономерность. Дети, у которых не складываются отношения с родителями, которые остро переживают неудачи в школе, чувствуют одиночество и тоску, едят больше или меньше, чем необходимо, сами того не замечая.

То, что в детском саду, младших классах школы маленьких "пончиков и пышек" сверстники дразнят, обижают, ни для кого не секрет. Обида, чувство неполноценности, низкая самооценка, постоянные отрицательные эмоции. Вот и хочется "заесть" обиду тем, что привычно доставляет удовольствие, - сладостями, а то и копчёной колбаской. Лишний вес, таким образом, для многих - это последствие стремления к защите и безопасности.

Такие дети плохо чувствуют себя в группе сверстников, нередко ограничивают свой круг общения только близкими взрослыми. Такой ребёнок или подросток нередко предпочтёт не на вечеринку пойти, а провести вечер у телевизора.

Встречаются, конечно, и обратные примеры - жизнерадостные, открытые юные толстяки и толстушки. Умеют они или не реагировать (по крайней мере внешне) на глупые дразнилки, или удачно их парировать. Некоторым из них и темперамента не занимать. И всё же это скорее исключение из правила, у кого-то - просто бравада, а внутри - то же чувство неполноценности.

Обычный путь преодоления комплекса неполноценности - компенсация. Но для компенсации должна послужить, конечно, не еда и не сидение в одиночестве у телевизора или за компьютером, а успешность в других областях.

Ребёнку нужно дать ощущение комфорта и защищённости в собственной семье. Родители должны постараться развить у него чувство уверенности в своих силах, помочь ему узнать свои собственные достоинства и проявить их. Ведь с тем, кто много знает, интересно рассказывает, ценит юмор и фантазию, хочется дружить независимо от степени его полноты.

Сергей Хрущёв, доктор медицинских наук, профессор, советует:

"Специалисты всё больше укрепляются в мысли, что лишь в детстве возможно сокращение жировой ткани за счёт уменьшения количества жировых клеток, а не только их объёма, как у взрослых. Похудеть ребёнку поможет домашняя гимнастика - отличный способ борьбы с лишним весом. Она хороша ещё и тем, что никто не увидит вашего толстячка и не поднимет на смех, если на первых порах не всё будет получаться гладко. Сколько? Два раза в день по 15-20 минут. Следите за тем, чтобы ребёнок дышал ровно, ритмично и сохранял хорошую осанку.

Существует много комплексов для повышения двигательной активности детей и снижения их веса, но это "с изюминкой" - в него включены упражнения так называемой вибрационно-волевой гимнастики, при выполнении которых надо напрягать определённые группы мышц и делать вибрирующие движения руками. Эти казалось бы несложные дополнения увеличивают эффективность комплекса".

Вот этот комплекс:

Исходное положение - ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Энергично маршировать на месте (60-90 сек)

Исходное положение - ноги вместе, руки к плечам. Поднять в верх одну руку, затем другую и встать на носки, опустить одну руку к плечу, затем другую. И вернуться в исходное положение, выполнять с вибрацией - мелким дрожанием рук (4-6 раз).

Исходное положение - ноги на ширине плеч, руки опущены. Завести руки за голову - вдох, медленно наклонить туловище в сторону, сильно напрягая все мышцы. Вернуться в исходное положение - выдох (3-6 раз в каждую сторону).

Исходное положение - ноги на ширине плеч, руки опущены. Сжав кисти в кулаки, медленно, с напряжением и вибрацией поднять руки вверх и опустить вниз (4-6 раз).

Исходное положение - ноги на ширине плеч, руки опущены. Встать на носки, вытянув руки вперёд, присесть с сильным напряжением, а затем пружинистым движением ног вернуться в исходное положение (5-20 раз)

Исходное положение - одна ладонь на груди, другая - на животе. Дышать глубоко. На вдохе выпятить живот, затем поднять грудную клетку (но не плечи), на вдохе втянуть живот, опустить голову (4-6 раз).

Исходное положение - лёжа на спине. Имитировать езду на велосипеде (15-25 движений каждой ногой)

Исходное положение - ноги на ширине плеч, руки в стороны. Медленно, с сильным напряжением повернуть туловище в сторону (не отрывать пяток от пола), вернуться в исходное положение (4-6 раз в каждую сторону).

Исходное положение - ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях перед грудью. Частые с напряжением и вибрацией перекрёстные движения руками (4-8 раз).

Исходное положение - ноги на ширине плеч, руки опущены. Медленно, с напряжением и вибрацией поднять руки вверх, соединив ладони. Резко наклониться вперёд, опустив руки вниз, словно рубя дрова, выдох. Медленно, с сильным напряжением выпрямиться, подняв руки вверх на вдохе (3-6 раз).

Исходное положение - лёжа на спине, ноги вместе (первое время закрепить их за край шкафа, кровать), руки вдоль тела. Медленно, с сильным напряжением поднимать туловище до положения сидя, с быстрыми вибрирующими движениями рук, так же вернуться в исходное положение (2-8 раз).

Исходное положение - лёжа на животе. Согнуть руки в локтях, ладони на поясе, голову и ноги приподнять, прогнуться - получится "ласточка" (2-8 раз)

Исходное положение - стоя, одна ладонь на груди, другая - на животе. Глубокий вдох и продолжительный выход (4-6 раз)

Исходное положение - ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Прыгать на прямых напряжённых ногах на высоту около 5 см. Руки с напряжением и вибрацией поднимать вверх и разводить в стороны (20-40 секунд).

Исходное положение - ноги на ширине плеч, руки опущены. Медленно поднять руки вверх. Расслабиться, опуская сначала кисти, потом предплечья и плечи, слегка согнуться, наклонив голову (4-6 раз).

Итак, с детским ожирением, безусловно, нужно бороться, но ребёнок не должен оставаться один на один с этой проблемой. Родители, врачи учителя должны совместными силами помогать ему в борьбе с этим заболеванием. Ведь оно может грозить здоровью и жизни ребёнка.

## Литература

1. Трофимова Г. Прощание с гамбургерами. Справимся с детским ожирением. М.: ООО "Центральный книжный двор", 2002.