

АКТУАЛНИ ПРОБЛЕМИ НА НАДНОРМЕНТО ТЕГЛО

Мариела Борисова

МУ София филиал „Проф. д-р Ив. Митев“ гр. Враца
гр. Враца, бул. „Втори юни“ No 179, п.к. 3000, email: marielaborisova@abv.bg

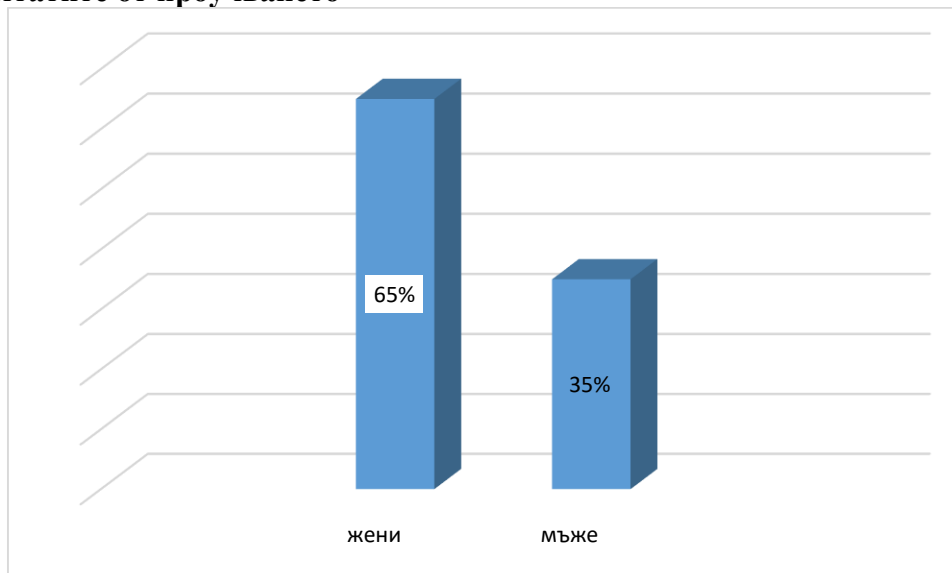
Абстракт

Според Световната здравна организация затлъстяването е заболяване, характеризиращо се с прекомерно натрупване на мастна тъка, което представлява риск за здравето. Наднорменото тегло е много сериозен проблем, който не бива да бъде подценяван, но може да бъде контролиран.

Цел на изследването е: да се проучат хранителните навици сред пациенти на МБАЛ "Хр.Ботев" гр.Враца

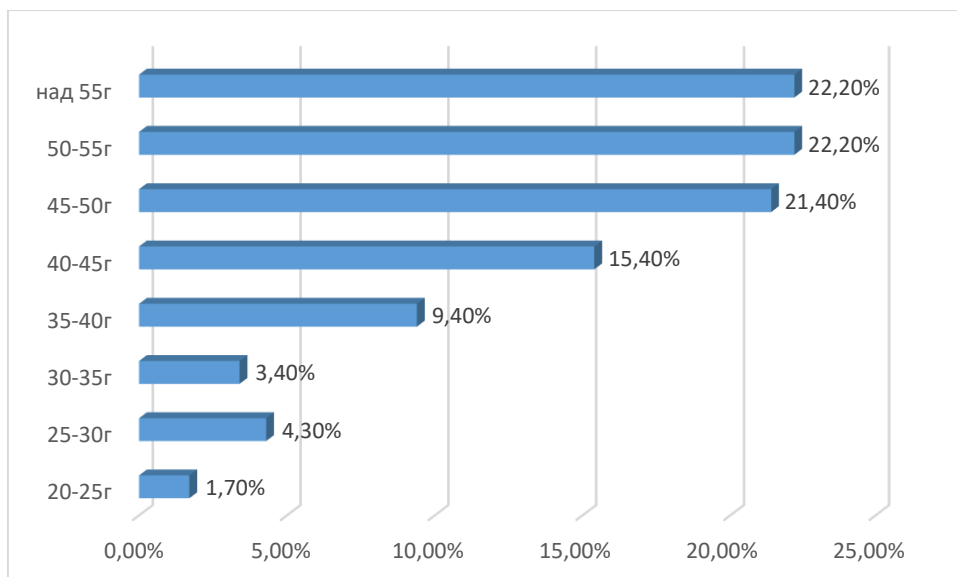
Материали и методи: Анкетирани са 117 пациенти от терапевтично отделение ,дали доброволно съгласие за проучването в периода месец март-май 2023г

Резултатите от проучването



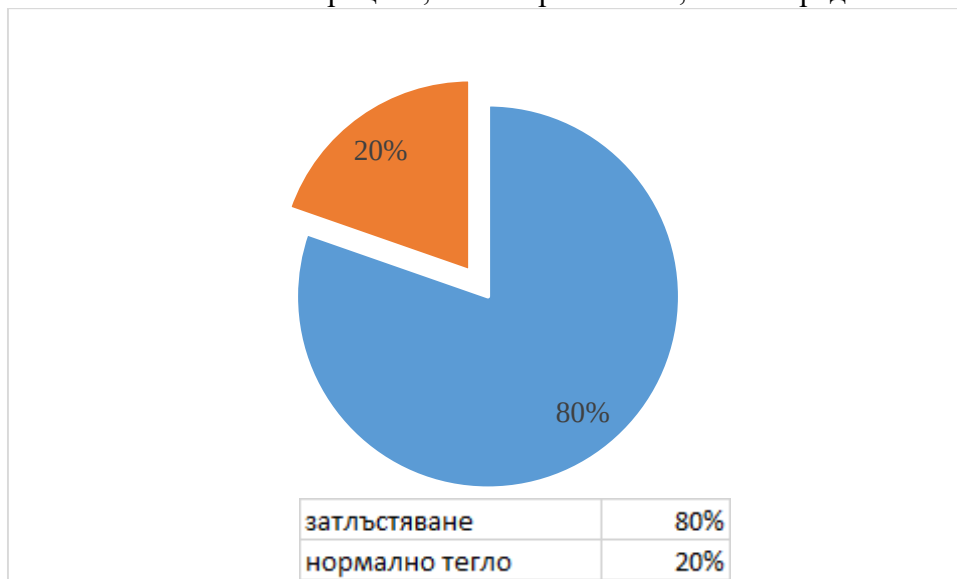
Фиг.1 Разпределение по пол

По-голям относителен дял сред анкетираните в терапевтично отделение са жени-65%. Те са преобладаващият пол сред хоспитализираните пациенти.



Фиг.2 Разпределение по възраст

Забелязва се почти еднакъв дял сред пациентите във възрастовата група 45-50 и 50-55 г и над 55 г. Това са пациенти в трудоспособна възраст, част от които са в менопауза и андропауза. Като характерно за този период е повишаване на телесното тегло, вследствие на забавяне на метаболитните процеси, както при жените, така и сред мъжете.



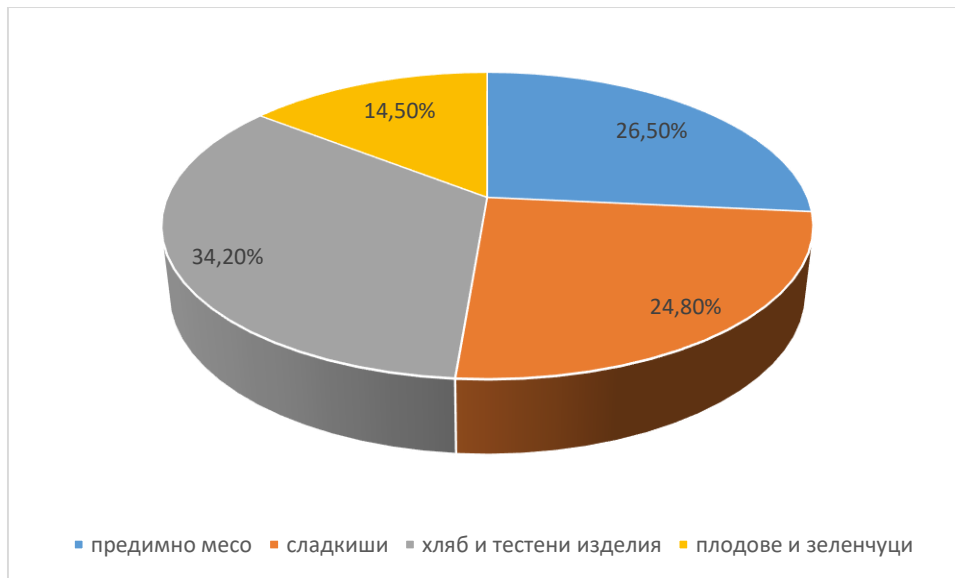
Фиг.4 ИТМ

От анкетираните пациенти в терапевтично отделение на МБАЛ“Хр. Ботев“ гр.Враца с нормално тегло ИТМ-18,5-24,9 са 23-ма пациенти / 20%/. Останалите 94 бр. /80%/ са с наднормено тегло в различни степени на затлъстяване.

Табл.1 Индекс на телесната маса сред пациенти със затлъстяване

Индекс на телесната маса	Брой	Отн. дял в %
I-ва степен ИТМ 30-34,9	36	38,3
II-ра степен ИТМ 35-39,9	45	47,88
III-та степен ИТМ над 40	13	13,82
	Общо 946р	100%

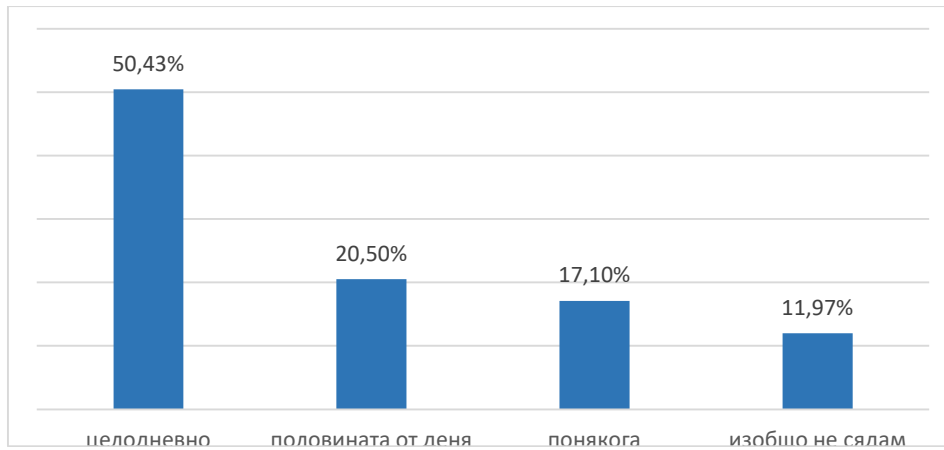
Най-голям относителен дял 47,88% сред анкетираните са с втора степен. Наднорменото тегло влияе отрицателно върху здравето. По данни на СЗО с наднормено тегло и затлъстяване са 1,9 милиарда възрастни и над 75 милиона деца до 19-годишна възраст. То крие рискове от развитието на редица хронични заболявания- сърдечносъдови (артериална хипертония, атеросклероза, мозъчен инсулт, исхемична болест на сърцето), рак, диабет.



Фиг 5 Предпочитани храни

Установи се тенденция за нездравословно хранене, изразена сред анкетираните.

Най-голям процент са пациентите, които се хранят предимно с хляб и тестени изделия- 34,20%, месо-26,50%, сладкиши-24,80% и едва 14,50% предпочитат плодове и зеленчуци.



Фиг.6 Положение по време на работния процес

Ежедневната работа при 50,43% налага седнало положение през целия работен ден, 20,50% седят през половината на деня, 17,10% само понякога, и само 11,97% не сядат през целия работен ден. Физическата активност е особено важен елемент при наднорменото тегло.

Пациенти, които са в седнало положение през по-голямата част от денонощието имат застой на кръвообращението.

Пациентите, хоспитализирани в терапевтично отделение са с артериална хипертония, повишени стойности на кръвната захар и високи стойности на холестерол или триглицериди.

Глобалната епидемия от наднормено тегло и затлъстяване е проблем на общественото здраве в почти целия свят.

Изводи: Съществуват редица негативни тенденции в начина на живот на респондентите.

Нездравословно хранене, обездвижване, забавяне на метаболитните процеси са причина за наднорменото тегло на анкетираните пациенти, което е от особено значение, защото се проявяват съпътстващи заболявания.

Нужно е промяна на хранителния режим, физическа активност и промяна начина на живот. Здравните специалисти играят важна роля в мотивирането, обучението и подкрепата за промяна на поведението, както и неговата поддръжка.

Използвана литература

1. Аспарухова П., 2014 Духовните грижи в базовото обучение на студентите от специалност медицинска сестра Science Technologies volume IV Number 1 Medicine 313-316
2. Борисова АМ, Шинков АД, Влахов ЙД, Даковска ЛН, Тодоров ТЦ. (2015). Метаболитен синдром в българската популация през 2012 година. Ендокринология,3.
3. Панайотов, В., Б. Палатова (2014). Влияние на комплексна програма за редуциране на телесната маса при хора със затлъстяване върху холестеролния профил, кръвната глюкоза и максималната кислородна консумация., *Спорт и наука, изв. бр.1 2014*
4. Петкова, Малина. Съвременно лечение на затлъстяването (2019). Медицинфо, XIX, N 5, с. 14 - 17
5. Георгиев, Г., & Георгиева, М. Комплексен подход при лечение на хора с наднормено тегло и затлъстяване.
6. Георгиев, Г., & Казакова, К. (2014). Епидемиология и последици от наднорменото тегло и затлъстяването *Обща мед.*, 16. N, 1, 48-56.
7. Георгиева, Г., „Хранително диетичният режим – фактор в комплексните грижи при пациенти на диализно лечение“ – Сборник доклади от Пета научна конференция с международно участие „Съвременни предизвикателства пред здравните грижи“ Враца, МУ София. 2022г. ISBN 978-619-7491-49-4 стр. 69 - 74