



ДЕТСКАЯ КРАЕВАЯ
КЛИНИЧЕСКАЯ БОЛЬНИЦА

Школа коррекции и профилактики ожирения у детей

проф. кафедры педиатрии № 2 ФГБОУ ВО КубГМУ
Минздрава России,
д.м.н. Шадрин С.А.
асс. Статова А.В.



Ожирение

гетерогенная группа наследственных и приобретенных заболеваний, связанных с избыточным накоплением жировой ткани в организме

(В.А. Петеркова, О.В. Васюкова, 2013)



Основные факторы риска ожирения

- Избыточное употребление высококалорийных продуктов, большие порции
 - Доступность «fast food»
 - Несоблюдение режима питания, отсутствие завтрака
 - Недостаточность овощей и фруктов в рационе
 - Изобилие газированных напитков и соков
-



Основные факторы риска ожирения

- Гиподинамия
 - Наследственные факторы
 - Психологические факторы
 - Социально-экономические факторы
-

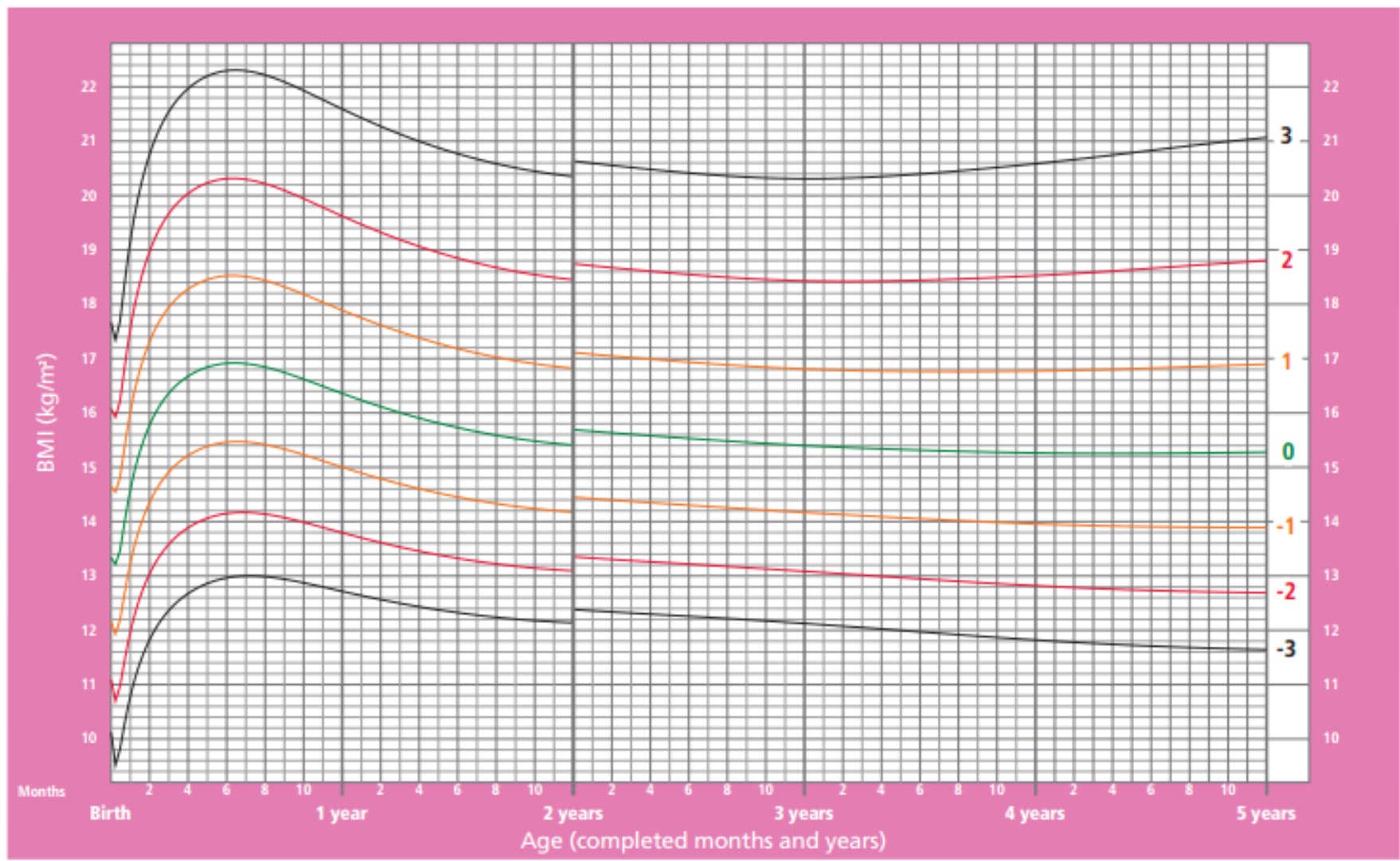


Оценка избыточной массы тела и ожирения

- $ИМТ = \text{масса (кг)} / \text{рост (м}^2\text{)}$
- SDS ИМТ $>+1$ – избыток массы
 - SDS ИМТ $>+2$ – ожирение

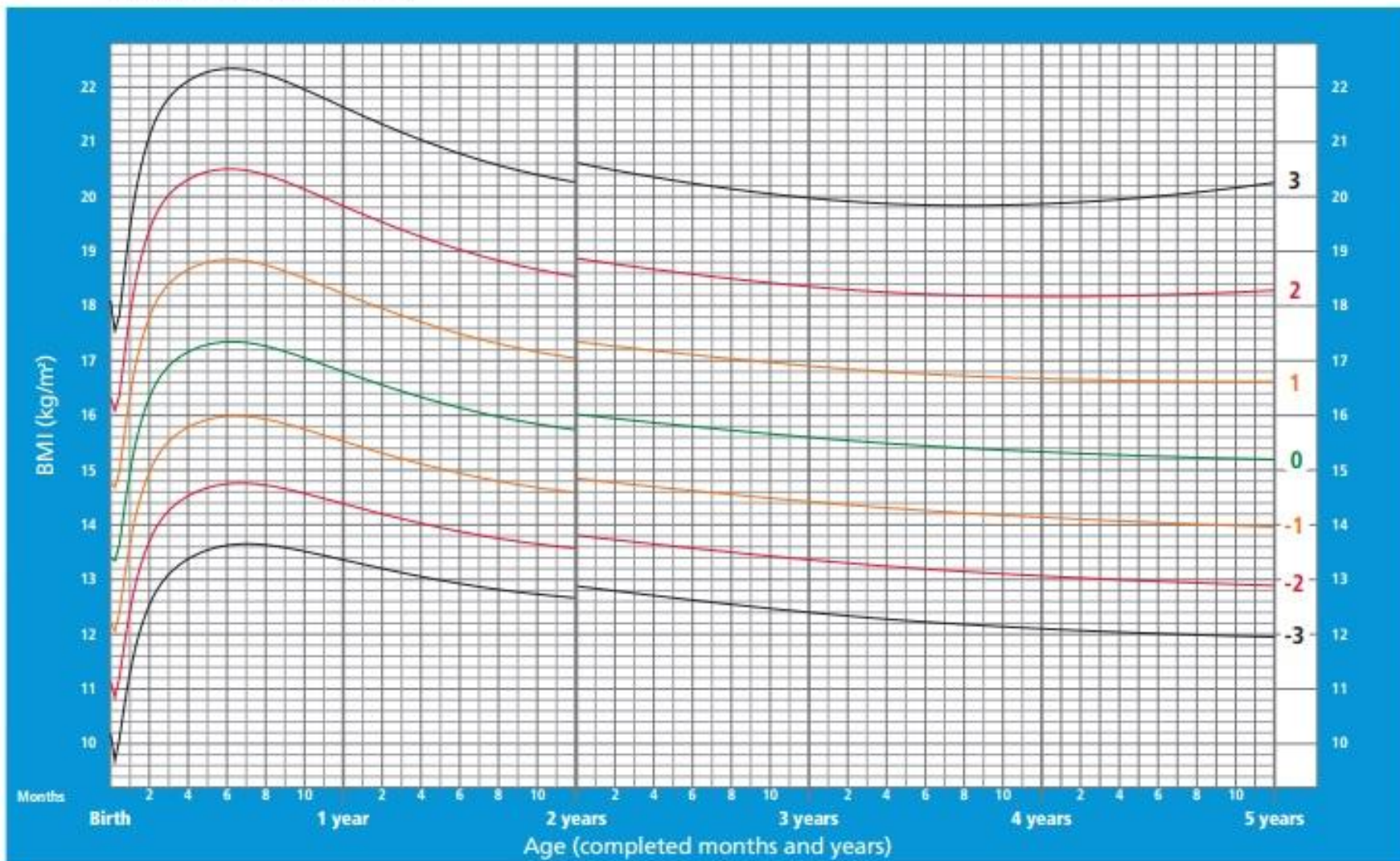
BMI-for-age GIRLS

Birth to 5 years (z-scores)



BMI-for-age BOYS

Birth to 5 years (z-scores)





Последствия детского ожирения

- СД 2 типа (80%)
 - ГБ (55%)
 - ИБС (35%)
 - ГЭРБ
 - ЖКБ
 - НАЖБП
 - Апноэ во сне
 - Эпифизеолис головки бедренной кости
 - Болезнь Бланта
-



Методы профилактики

- Рационализация питания
 - Оптимизация физической активности
 - Психологическая помощь
 - Обучение детей и их родителей
-



Школа коррекции и профилактики ожирения у детей

- Первая в Краснодарском крае
 - Создана кафедрой педиатрии № 2 совместно с сотрудниками ГБУЗ «ДККБ» МЗ КК

 - В процессе обучения будет проведена:
 - *диагностика связанных с ожирением нарушений и заболеваний*
 - *обучение принципам правильного питания*
 - *систематический контроль за пациентом*
-

Цель обучения

- Изменение образа жизни
- Изменение пищевых привычек
- Понимание личной ответственности за собственное здоровье





Основные задачи Школы

- Предоставление пациентам информации о заболевании
 - Выработка правильного отношения пациентов к заболеванию
 - Создание и поддержание мотивации на длительное лечение
 - Обучение методам самоконтроля
 - Обучение планированию питания
-



Образовательная программа включает

- Занятие 1: «Ожирение как заболевание»
 - Занятие 2: «Правильное питание – основа лечения ожирения»
 - Занятие 3: «Формирование правильного пищевого поведения»
 - Занятие 4: «Роль физической нагрузки в лечении ожирения»
 - Занятие 5: «Самоконтроль лечения ожирения»
-

Питание

Дата 05 / 08 / 2012 Необходимая калорийность рациона на день 2575 ккал (превышать этот уровень нельзя)

Выходной день

Завтрак	Время <u>06:00</u>	Аппетит (1-5 баллов) <u>-</u>
Ланч (2-ой завтрак) ^{1654 ккал}		
	Время <u>10:30</u>	Аппетит (1-5 баллов) <u>4</u>
2 бутерброда с колбасой, 2 чашки чай с сахаром - 0,5л, печенье заварное 100г. Салат оливье 200гр.		
Обед	Время <u>15:00</u>	Аппетит (1-5 баллов) <u>5</u>
Суп рыбный - 200 гр. Макароны - 200 гр. Филе куриное - 200 гр. Компот 200 мл. ПЕРЕЕЛА оч. хотела есть		
Полдник	Время <u>17:00</u>	Аппетит (1-5 баллов) <u>3</u>
Чашка чая с сахаром - 0,5л. Печенье - 200 гр. Газированная вода - 0,5л. Перекус		
Ужин	Время <u>21:00</u>	Аппетит (1-5 баллов) <u>5</u>
Резьбшки с вареной картошкой - 500 гр. пиво 0,5л.		

Общая калорийность рациона за день 5266 ккал

Общий объем выпитой воды за день 1,5 л

Лишних 2 687 ккал

ActivSport.ru





Занятия с психологом



Занятия в зале ЛФК





Результаты работы Школы

- В 2015 году обучение прошли 42 ребенка, в 2016 году – 58 детей от 7 до 18 лет
 - Средний возраст – 11,4 лет
 - Группы по 7-8 человек
-



Результаты работы Школы

- 82% детей имели положительный результат программы снижения массы
 - Регулярные физические нагрузки увеличивают темпы снижения массы тела практически в 4 раза
 - Практически вдвое сократилось число детей со 2 и 3 степенью ожирения, наблюдаемых в Школе
 - Подобные программы помогут снизить число детей с ожирением
-



Школа коррекции и профилактики ожирения

Проводится на базе ГБУЗ «Детский
диагностический центр» МЗ КК по адресу:
г. Краснодар, ул. Постовая 18

Предварительная запись по телефону
8 (861) 268-45-78

Вся информация представлена на
официальном сайте ГБУЗ ДККБ МЗ КК
<http://www.dkkb-krasnodar.ru>
