

УДК 616-008.9 (47.621)
ББК 54.152.11 (2Рос.Ады)
К 12

Кагазежева Н.Х.

Кандидат биологических наук, доцент кафедры биомеханики и медико-биологических дисциплин института физической культуры и дзюдо Адыгейского государственного университета, тел. Майкоп, (8772) 593976, e-mail: k.nuriat@mail.ru

Коломийцева Н.С.

Кандидат педагогических наук, доцент, зав. кафедрой биомеханики и медико-биологических дисциплин института физической культуры и дзюдо Адыгейского государственного университета, Майкоп, тел. (8772) 593976, e-mail: kolombd@mail.ru

Доронина Н.В.

Кандидат педагогических наук, доцент кафедры биомеханики и медико-биологических дисциплин института физической культуры и дзюдо Адыгейского государственного университета, Майкоп, тел. (8772) 593976, e-mail: doronina.14@mail.ru

**Ожирение и наличие вредных привычек как фактор риска
в формировании здорового образа жизни у жителей Республики Адыгея
(Рецензирована)**

Аннотация. Проанализировано наличие факторов риска, таких как: избыточный вес, ожирение и табакокурение у больных, находящихся на стационарном лечении в Адыгейской республиканской клинической больнице (г. Майкоп). При исследовании выраженности ожирения в зависимости от пола установлено, что это нарушение более отчетливо было выражено у женщин (большее число больных со второй, третьей, четвертой степенью ожирения). Основная часть обследованных больных всех отделений представлена людьми, имеющими от первой до четвертой степени ожирения. Менее всего с избыточной массой тела больных выявлено в гастроэнтерологическом и пульмонологическом отделениях. Результаты проведенных исследований убедительно указывают на то, что в нашем регионе большое количество людей не контролирует свой вес, что способствует развитию хронических заболеваний. Отчетливо прослеживается влияние избыточного веса как фактора риска ишемической болезни сердца, гипертонии, остеохондроза, сахарного диабета.

Ключевые слова: ожирение, оптимизация питания, пропаганда здорового образа жизни, двигательный режим, физическая культура и спорт, фактор риска, животные жиры и углеводы, калории.

Kagazezheva N.Kh.

Candidate of Biology, Associate Professor of Biomechanics and Medicobiological Discipline Department of Institute of Physical Training and Judo, Adyghe State University, Maikop, ph. (8772) 593976, e-mail: k.nuriat@mail.ru

Kolomiytseva N.S.

Candidate of Pedagogy, Associate Professor, Head of Biomechanics and Medicobiological Discipline Department of Institute of Physical Training and Judo, Adyghe State University, Maikop, ph. (8772) 593976, e-mail: kolombd@mail.ru

Doronina N.V.

Candidate of Pedagogy, Associate Professor of Biomechanics and Medicobiological Discipline Department of Institute of Physical Training and Judo, Adyghe State University, Maikop, ph. (8772) 593976, e-mail: doronina.14@mail.ru

**Obesity and existence of addictions as risk factor
in healthy lifestyle at inhabitants of the Adyghea Republic**

Abstract. An analysis is undertaken to identify risk factors, such as excess weight, obesity and tobacco smoking at the patients who are on hospitalization in the Adyghe Republican Clinical Hospital (Maikop). Research carried out on expressiveness of obesity depending on gender shows that this violation is more distinctly expressed at women (greater number of patients with the second, third and fourth degree of obesity). The main part of the surveyed sick at all departments is presented by the people having from first to the fourth degree of obesity. Least number of patients with the excess body weight is revealed at the Gastroenterologic and Pulmonary departments. Results of the conducted researches convincingly indicate that a large number of people in our region do not control their weight that promotes development of chronic diseases. Influence of excess weight as risk factor of coronary heart disease, hypertension, osteochondrosis and diabetes is distinctly traced.

Keywords: obesity, food optimization, promotion of a healthy lifestyle, motive mode, physical culture and sport, risk factor, animal fats and carbohydrates, calories.

Актуальность. Интерес к проблеме ожирения повсеместно усиливается. Во всех средствах информации мы часто встречаем – «Ожирение – эпидемия 21 века», «Ожирение – глобальная катастрофа»...

Недостаточная двигательная активность в сочетании с избыточным, нерациональным питанием является причиной развития ожирения – фактора риска, влекущего за собой отклонения в состоянии здоровья [1–3]. Систематическое изучение распространенности ожирения в мире началось еще в середине прошлого века в связи с резким учащением ряда заболеваний в высокоразвитых странах. По данным многочисленных исследований, около 30% населения в экономически развитых странах и России имеют избыточный вес или ожирение [2–4]. Распространенность заболевания выше в некоторых возрастных группах и зависит от демографического старения населения [2, 4]. Ожирение чаще встречается у женщин и связано с их физиологическими и психологическими особенностями [4].

В настоящее время у нас в стране и за рубежом проводится широкая пропаганда здорового образа жизни, которая содержит рекомендации по оптимизации питания [3], расширению двигательного режима за счет занятий физической культурой и спортом [1, 2], умению противостоять стрессу [4]. Однако, несмотря на широкую пропаганду, ведущуюся в средствах массовой информации, у большинства людей еще не сформировалось убеждение следовать рекомендациям, предлагаемым учеными и медиками, поэтому изучение этого вопроса с целью его совершенствования остается актуальным.

Целью нашего исследования явилось изучение факторов риска, влекущих за собой отклонения в состоянии здоровья, и разработка практических рекомендаций по формированию здорового образа жизни.

Методика и организация исследования

Исследование проводилось в пяти отделениях Адыгейской республиканской клинической больницы (АРКБ), обследованием охвачено 140 больных, находящихся на стационарном лечении. Обследованию подвергнуты и сотрудники больницы: врачи, средний медицинский и обслуживающий персонал.

Вес и рост определялся с использованием общепринятых методов: длина тела измерялась ростомером, масса тела – рычажными медицинскими весами, круговые размеры тела – сантиметровой лентой, сила сжатия кисти – кистевым динамометром и ЖЕЛ – методом спирометрии.

Для оценки веса использовалась формула Брока и росто-весовой индекс Кетле. Жировой компонент определялся методом колиперометрии. Определение физической работоспособности (PWC_{170}) осуществлялось при выполнении нагрузки в степ-тесте без перерыва и регистрации пульса в покое и в конце нагрузки. Для выявления вредной привычки курения использован метод опроса. Результаты исследования подвергнуты математическому анализу.

Результаты исследования

В целом результаты настоящего исследования показали, что избыточный вес, ожирение и табакокурение отчетливо проявляются как факторы риска у больных, находящихся на лечении в АРКБ. Заболевания, при которых у больных регистрируется ожирение, те же, что и в других регионах страны: ишемическая болезнь сердца, гипертония, сахарный диабет, остеохондроз. Это же можно сказать и о влиянии курения.

Для оценки веса тела использован росто-весовой показатель (индекс Кетле). Во всех отделениях этот показатель превышал верхнюю границу нормы и особенно большим был у больных неврологического отделения, что указывает на наличие среди них большого числа лиц с избыточным весом тела.

При исследовании выраженности избыточного веса в зависимости от пола установлено, что это нарушение более отчетливо было выражено у женщин (рис. 1).

И только у мужчин отделения сосудистой хирургии индекс Кетле не превышал верхней границы нормы.

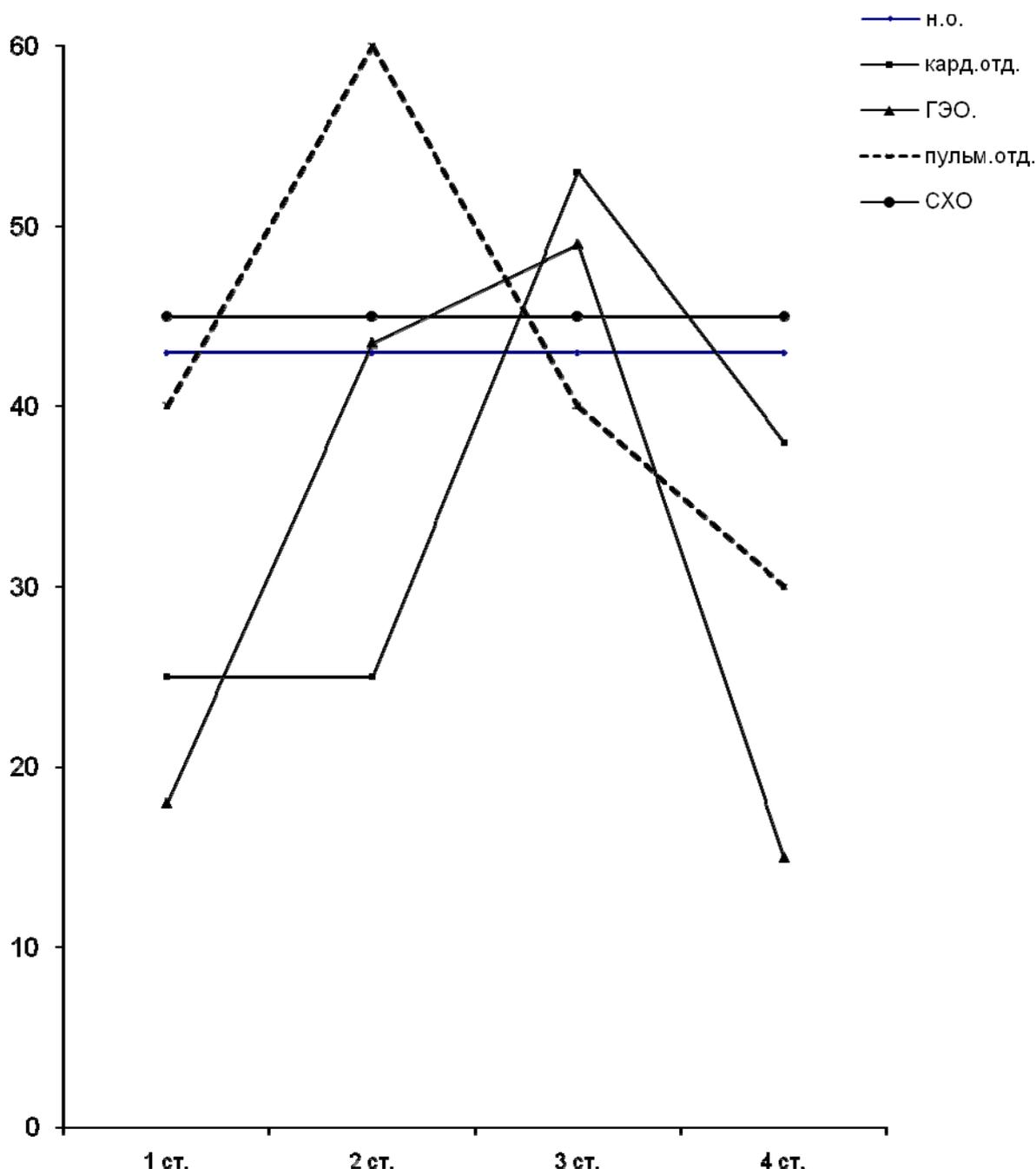


Рис. 1. Наличие степени ожирения у женщин в зависимости от заболеваний

Полученные данные о наличии избыточного веса как фактора риска заболевания подтверждаются при исследовании выраженности ожирения. Так, с нормальным весом тела при оценке были выявлены больные в кардиологическом, пульмонологическом отделениях и отделении сосудистой хирургии (рис. 1, 2). Но число таких больных составляло 6–15%, 12–37% – имеющих превышение веса в пределах 10%. Основная же часть больных всех отделений представлена людьми, имеющими от первой до четвертой степени ожирения. Большое число составляли больные с первой степенью ожирения – с превышением веса тела до 30%, что указывает на то, что первая стадия ожирения является фактором, провоцирующим развитие хронических заболеваний. Третья и четвертая стадии ожирения были в основном выявлены среди больных кардиологического и неврологического отделений. Хотя и в других отделениях имелись больные с существенным превышением нормального веса. Среди больных гастроэнтерологического и пульмонологического отделений до 10% больных имели ожире-

ние второй степени. Хотя в литературе для заболеваний данной нозологической группы избыточный вес не указывается как фактор риска.

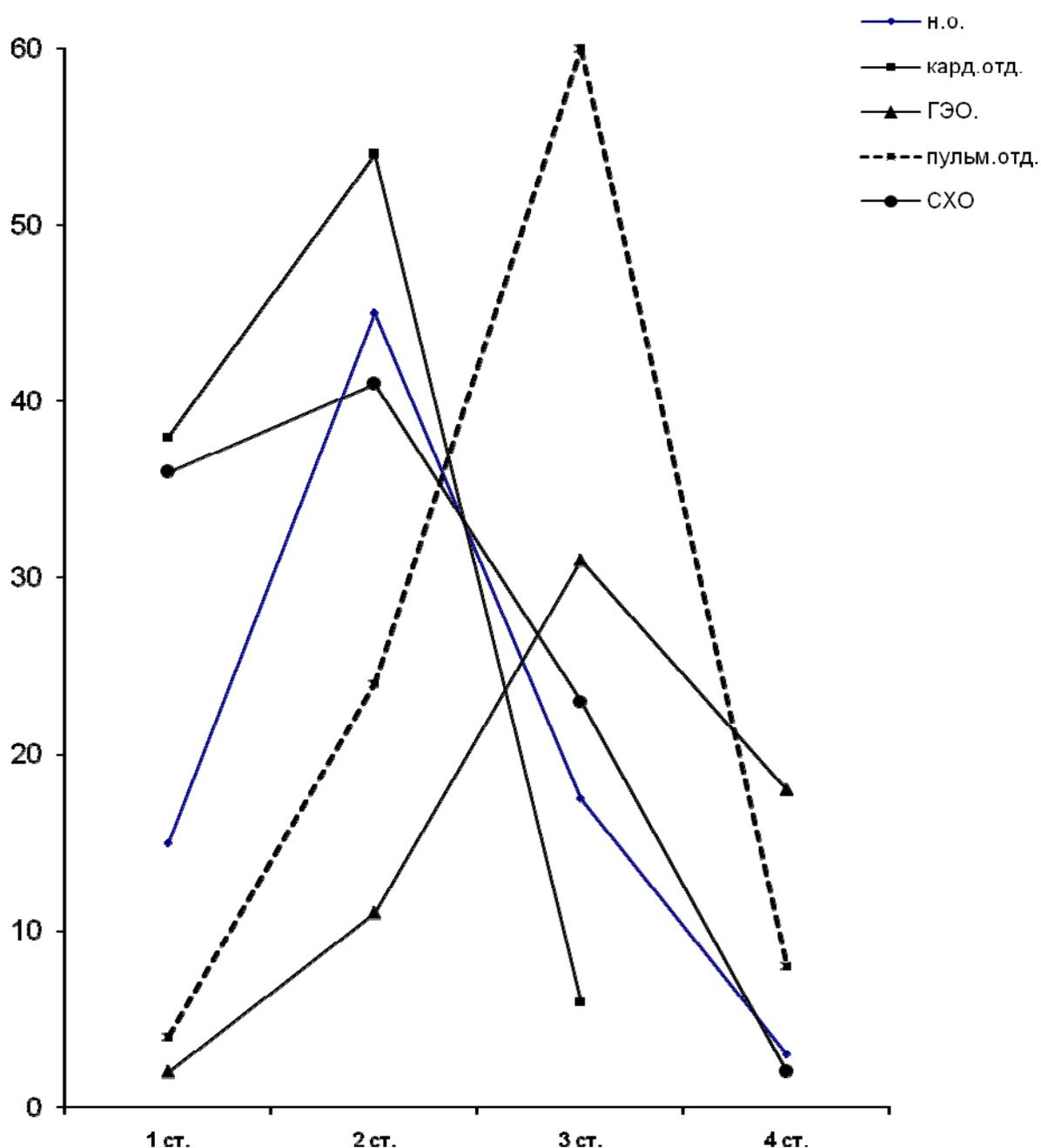


Рис. 2. Наличие степени ожирения у мужчин в зависимости от заболеваний

Особенности проявления ожирения в зависимости от пола показывают (рис. 1, 2), что количество больных с избыточным весом среди мужчин и женщин было приблизительно одинаковым, но среди женщин было большее число больных со второй, третьей, четвертой степенью ожирения.

Влияние избыточного веса как фактора риска на развитие заболеваний проявляется в том, что в неврологическом отделении наиболее выраженное превышение нормальной массы тела было у больных с остеохондрозом различных отделов позвоночника и больных с нарушением мозгового кровообращения. Так, только 7 больных с остеохондрозом не имели избыточной массы тела, у 18% больных было ожирение второй степени, у 18% – третьей степени и у 36% – первой степени ожирения. В кардиологическом отделении наиболее отчетли-

во избыточный вес проявлялся у больных, страдающих ишемической болезнью сердца (ИБС). Среди них только 13,3% имели нормальный вес, 66,6% были с ожирением 1-2 степени и 20,0% – с третьей степенью. У 50% больных гипертонической болезнью обнаружено ожирение второй и третьей степени. В отделении сосудистой хирургии основной контингент больных с избыточным весом составили больные с варикозным расширением вен нижних конечностей, тромбофлебитом и облитерирующим атеросклерозом нижних конечностей.

Менее всего больных с избыточной массой тела выявлено в гастроэнтерологическом и пульмонологическом отделениях. В гастроэнтерологическом отделении это были больные сахарным диабетом.

Результаты проведенных исследований убедительно указывают на то, что в нашем регионе большое количество людей не контролирует свой вес, что способствует развитию хронических заболеваний. Отчетливо прослеживается влияние избыточного веса как фактора риска ИБС, гипертонии, остеохондроза, сахарного диабета. У абсолютного большинства больных с этими заболеваниями имелась избыточная масса тела.

Таким образом, вопрос формирования здорового образа жизни остается актуальным и требует поиска более эффективных форм работы среди всех слоев населения. Наиболее распространенной формой является пропаганда знаний. Вместе с тем проведенные нами исследования среди медицинских работников показали, что информированность о действии курения, нерационального питания, малоподвижного образа жизни, знания о пагубном влиянии этих факторов на здоровье, как правило, не заставляет человека отказаться от вредных привычек и следовать рекомендациям науки. Привычки формируются и закрепляются гораздо раньше, чем человек осознает их влияние, и впоследствии человек отказаться от них не всегда в силах.

Примечания:

1. Влияние активного и пассивного табакокурения на показатели кардиореспираторной системы подростков в условиях горной местности // Вестник Адыгейского государственного университета. Сер. Естественно-математические и технические науки. 2013. Вып. 2 (119). С. 78–82.
URL: <http://vestnik.adygnet.ru>
2. Кагазежева Н.Х., Коломийцева Н.Х. Динамика распространения численности курящих жителей в горных условиях республики Адыгеи // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта: науч.-практ. журнал. 2013. № 9. С. 113–115.
3. Оценка распространенности избыточной массы тела и ожирения: результаты республиканской акции «Ожирение – фактор риска сахарного диабета» / А.П. Шепелькевич, Е.А. Холодова, О.Б. Салко [и др.] // Лечебное дело: науч.-практ. терапевт. журнал. 2013. № 5 (33). С. 35–40.
4. Несват В.А. Проблема ожирения и индивидуально-психологические особенности больных ожирением // Международный научный альманах. 2016. № 2 (2). С. 89–94.

References:

1. Influence of active and passive tobacco smoking on indicators of teenager' cardiorespiratory system in the mountain districts // The Bulletin of the Adyghe State University. Ser. Natural-Mathematical and Technical Sciences. 2013. Iss. 2 (119). P. 78–82.
URL: <http://vestnik.adygnet.ru>
2. Kagazezheva N.Kh., Kolomiytseva N.Kh. Dynamics of the spread of the number of smokers in the mountainous environment of the Republic of Adyghea // Scientific notes of the University of P.F. Lesgaft: scient. and pract. journal. 2013. No. 9. P. 113–115.
3. Evaluation of the spread of overweight and obesity: results of the Republican "Obesity as a risk factor for diabetes" action / A.P. Shepelkevich, E.A. Kholodova, O.B. Salko [etc.] // Medicine: Scient. and Pract. Therapeutic Journal. 2013. No. 5 (33). P. 35–40.
4. Nesvat V.A. The problem of obesity and individual and psychological characteristics of patients with obesity // International Scientific Almanac. 2016. No. 2 (2). P. 89–94.