

УДК 615.874.2:612.39

Сидорин В.О.<sup>1</sup>, Паніна О.О.<sup>2</sup>

<sup>1</sup> старш. викл. НУ «Запорізька політехніка»

<sup>2</sup> студ. гр. УФКСз-220м НУ «Запорізька політехніка»

### **КОМПЛЕКСНА ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ЖІНОК З НАДЛИШКОВОЮ ВАГОЮ ТІЛА У ВІЦІ 30-35 РОКІВ**

Надлишкова маса тіла – серйозна медико-соціальна і економічна проблема сучасного суспільства.

Актуальність її визначається, в першу чергу, високою поширеністю, так як чверть населення економічно розвинених країн світу має масу тіла, що на 15% перевищує норму. За прогнозами експертів ВООЗ, до 2025 року в світі налічуватиметься більше 300 мільйонів чоловік з діагнозом ожиріння. В Україні, по даним Інституту харчування надлишкова вага тіла спостерігається в 30% міського працездатного населення. Попередження і лікування ожиріння представляє найважливішу медичну, соціальну, демографічну, державну проблему. Насторожує і той факт, що відбувається «омолодження» цього виду патології. До останнього часу ожиріння знаходиться на першому місці серед захворювань обміну речовин, проте при цьому не є частою причиною звернень людей до лікаря, так як пацієнти часто не усвідомлюють важливості боротьби з надмірною вагою.

Характерні для сучасного суспільства малорухомих спосіб життя, нерациональне харчування зі збільшенням кількості рафінованих продуктів, постійні психологічні стреси призводять до зростання кількості хворих на ожиріння серед осіб будь-якого віку, особливо серед молоді та дитячого населення.

Особливою значимістю надлишкової ваги тіла представляє для жінок, будучи суттєвим фактором ризику не тільки серцево-судинних

захворювань, цукрового діабету, жовчнокам'яної хвороби, а також інших систем організму.

У той час, сформувати позитивне відношення жінок до занять фізичними вправами зовсім не просто. По даним ряду дослідників, жінки віком 30-35 років з інтересом відносяться до занять оздоровчої реабілітації що й визначило наш інтерес до вибору актуальності теми.

При лікуванні й реабілітації пацієнтів з надлишковою масою тіла застосовуються комплекс методів, найважливішими серед яких є фізичні вправи й рекомендації по харчуванню, які спрямовані на виконання наступних завдань:

- поліпшення й нормалізацію обміну речовин, зокрема, жирового обміну;
- зменшення надлишкової маси тіла;
- відновлення адаптації організму до фізичних навантажень;
- нормалізація функцій серцево-судинної, дихальної, травної й інших систем організму, що страждають при ожирінні;
- поліпшення й нормалізація рухової сфери пацієнта.

Ряд авторів висловлюють думки про те, що найбільш ефективним методом при аліментарній формі ожиріння є дієтичне харчування. Пацієнти повинні отримувати їжу з обмеженою калорійністю. М.Н. Єгоров і Л.М. Левітський запропонували загальне обмеження калорійності їжі, головним чином за рахунок вуглеводів і частково за рахунок жирів. Білки призначалися в межах фізіологічної норми.

При призначенні дієти кожен окремий випадок слід розглядати індивідуально, враховуючи при цьому міру надлишкової ваги, наявність можливих ускладнень супутніх захворювань, вік пацієнта, характер виконуваної ним роботи і інше. При лікуванні дієтою із зниженою енергетичною цінністю харчування повинне здійснюватися 5-6 раз на добу з рівномірним розподілом енергії.

Метод ЛФК є патогенетично обґрунтованим, а тому важливим і невід'ємним елементом комплексної реабілітації пацієнтів з надлишковою вагою. При виборі фізичних вправ, визначенні швидкості й інтенсивності їх виконання слід враховувати, що вправи на витривалість (тривалі помірні навантаження) сприяють витрати великої кількості вуглеводів, виходу з депо нейтральних жирів, їх розщепленню й перетворенню. Із цією метою застосовуються наступні форми ЛФК: лікувальна гімнастика, дозована ходьба в комбінації з дихальними вправами, масаж, тощо.

Розглядаючи проблему надлишкової ваги тіла із цих позицій, можна сказати, що організаторам охорони здоров'я ще багато має бути працювати над питаннями профілактики, раннього виявлення й лікування

надлишкової ваги тіла. Необхідність профілактики й лікування надлишкової ваги тіла на початкових стадіях його розвитку обумовлюється тим, що при даному захворюванні знижується працездатність людей, середня тривалість життя скорочена на кілька років.