

Анорексия



 [Увеличить](#)



Ожирение

Презентацию подготовила

*ученица **8-Б** класса Запорожской гимназии №**47***

Карнабеда Татьяна

Учитель: Купчик Ирина Николаевна

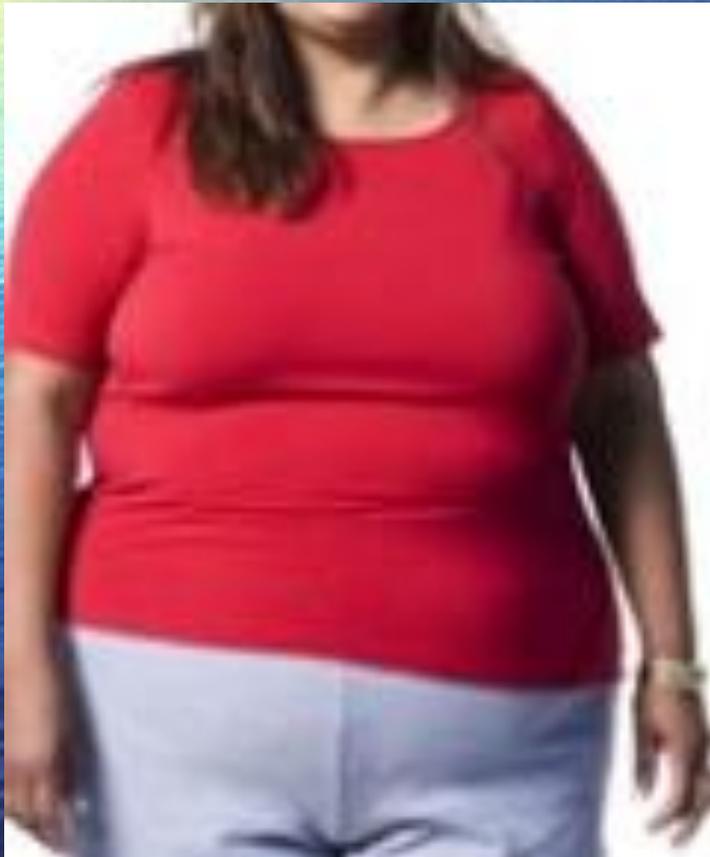
***Первичное
ожирение***

Вторичное ожирение



Что такое ожирение?

- **ОЖИРЕНИЕ**, наличие избыточного количества жира в организме. Это состояние, обычно определяемое как избыточный вес, представляет серьезную опасность для физического здоровья.





- **Смертность женщин с ожирением 147%.**

- **Смертность мужчин с ожирением составляет 150%.**



ПРИЧИНЫ ОЖИРЕНИЯ

- Основные причины ожирения — переедание и малоподвижный образ жизни. Набрать лишние килограммы легко, а вот избавиться от появившихся жировых отложений и привычки много есть не так уж и просто.



- Некоторые начинают больше есть в стрессовых ситуациях. Другие «заедают» плохое настроение, тоску и одиночество.

первичное ожирение

- При первичном ожирении постоянное переедание приводит к нарушению работы центра аппетита в головном мозге, и нормальное количество съеденной пищи уже не может подавить чувство голода.



С чем связано ожирение?



- Ожирение напрямую связано с некоторыми из наиболее распространенных заболеваний в современном обществе, включающих сахарный диабет, гипертонию, ишемическую болезнь сердца, артрит, холецистит, рак молочной железы, предстательной железы и толстой кишки.

Низкая самооценка



- Многие люди с ожирением имеют низкую самооценку, депрессию, неврозы и другие психологические проблемы.

Вторичное ожирение

- Существует такое понятие, как **вторичное** ожирение. Как правило, лишние калории не имеют к нему никакого отношения. Причина кроется в эндокринных (гормональных) заболеваниях. Ожирение сопутствует болезни Иценко-Кушинга, гипотиреозу и т.п.



Проблема во всём мире

- Сегодня во всем мире очень остро стоит проблема лишнего веса. Многие думают, что от ожирения страдают только американцы, питающиеся исключительно гамбургерами, но это не так.
- наших сограждан тоже мучает этот недуг — по данным Института Питания РАМН от 2005 года, 55% россиян страдают ожирением.

A photograph of a very thin, muscular person, likely a bodybuilder, wearing a black bikini. The person is shown from the back, highlighting their extreme muscle definition and low body fat. The word "Анорекси" is overlaid in large, bold, yellow, italicized Cyrillic letters across the lower portion of the image.

Анорекси

Что такое анорексия?



- Анорексия — это тяжелое психическое заболевание, в процессе которого человеком овладевает патологическое стремление к потере веса, которое, одновременно сопровождается паническим страхом возможного ожирения.
- Чаще всего, люди, которым ставят диагноз анорексия, приходят к чрезмерной потере веса двумя путями:

Причины.

- Первопричина анорексии неизвестна. Однако полагают, что основные нарушения связаны с исходным чувством страха и незрелостью психосексуальной сферы, что сопровождается отказом от какой-либо сексуальной активности и является ведущим механизмом развития заболевания.



Признаки анорексии

- постоянно увеличивающаяся потеря в весе;
- патологический страх ожирения;
- нежелание останавливаться на каком-то весе, сколь бы низким он ни был;
- непрерывное ощущение, что некоторые части тела подвержены ожирению;
- бессонница;
- желание спрятаться, хроническая депрессия;
- питание при анорексии производится стоя, мелко раздробленной пищей;
- при голодании или приеме пищи, жертвы анорексии испытывают непреодолимое чувство вины

Лечение болезни



- В случаях крайнего истощения для спасения жизни больных могут потребоваться госпитализация и насильственное кормление.
- Многие врачи в качестве основных методов лечения используют семейную терапию, индивидуальный психоанализ, поведенческую терапию и эндокринное лечение, причем все эти подходы имеют примерно равную эффективность.

Анорекия в повседневной жизни

- Сегодня анорекия у звезд и подростков встречается чаще всего. И почти всегда подвержены этому заболеванию женщины. Причем, из 100 девушек в возрасте 13-14 лет, двум поставлен диагноз анорекия. Такое явление, как анорекия у мужчин встречается не часто, обычно в «звездной среде»





***Как правильно
питаться?***

Правильное питание

- Питаться нужно в одно и то же время и организм начинает своевременно готовиться к приёму пищи: начинает к этому времени выделяться кишечные пищеварительные и желудочные соки.
- Это приводит к тому, что пища усваивается хорошо.

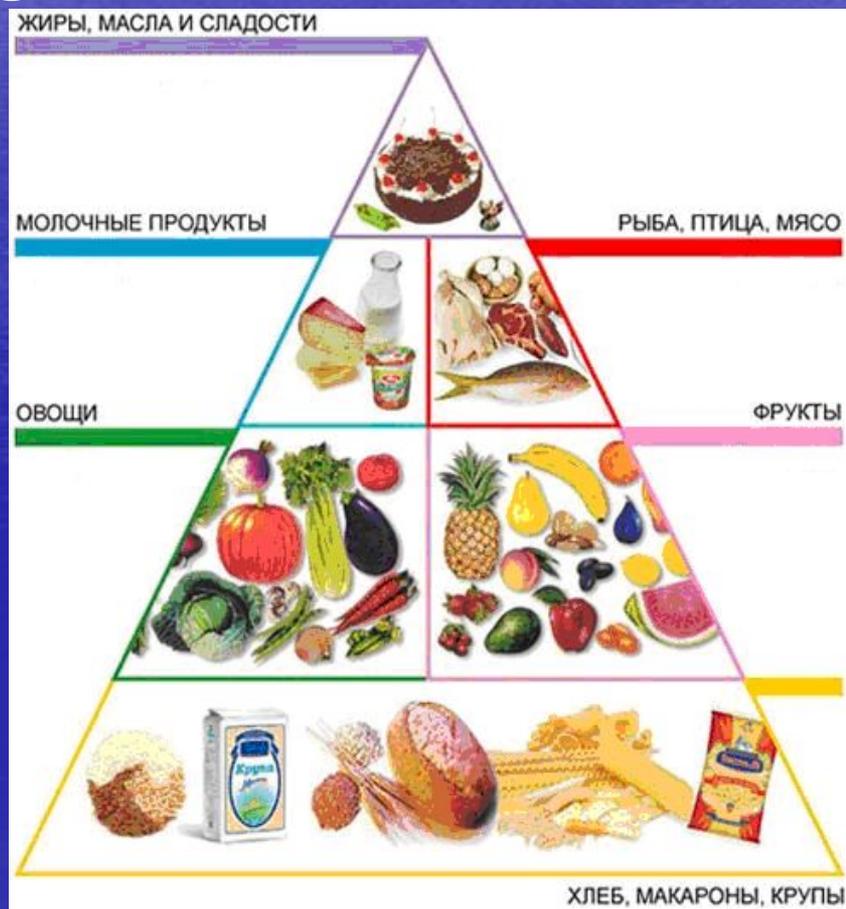
Правильное питание

- И главное есть нужно разнообразную пищу. Употреблять стараться разнообразные продукты: овощи, молоко, мясо. Конфетами, печеньем, макаронами и прочими сладкими и мучными блюдами не стоит увлекаться. Сахара в день не более 6-7 ложек следует употреблять.



Что необходимо есть?

- Нужно есть богатую витаминами пищу: салаты из зелени, квашеную капусту, варенье. В день полезно выпивать стакан сока.



Под наблюдением врача

- Любая диета должна проходить под наблюдением врача. Потому что она может просто вам не подходить. И тогда вы не только не добьетесь нужного результата, но и навредите себе

