**Аналитический обзор по результатам данных медико – социологического исследования на определение уровня информированности населения Старооскольского городского округа по проблеме ожирения в 2022 году**

Согласно Большой Медицинской Энциклопедии “**ожирение** — это заболевание, характеризующееся избыточным развитием жировой ткани в подкожной клетчатке, сальнике, средостении и т.д., увеличением веса тела по сравнению с нормальным”.

Ожирение представляет собой одну из важнейших проблем здравоохранения, как в развитых, так и в развивающихся странах. Оно часто бывает связано с серьезными сопутствующими заболеваниями. Ожирение оказывает значительное влияние на бюджет здравоохранения страны и обладает побочными эффектами на ожидаемое качество жизни.

Никакой другой болезнью люди не болеют так часто, как ожирением. По последним оценкам ВОЗ, более 1 млрд человек в мире имеют лишний вес. Эта проблема актуальна независимо от социальной и профессиональной принадлежности, зоны проживания, возраста и пола. В экономически развитых странах почти 50% населения имеют избыточный вес, из них 30% страдают ожирением. В России в среднем 30% лиц трудоспособного возраста имеют ожирение и 25% - избыточную массу тела. С каждым годом увеличивается число детей и подростков, страдающих ожирением. ВОЗ рассматривает ожирение как глобальную эпидемию, охватывающую миллионы людей.

Тучных людей преследует большее количество болезней, чем людей с нормальной массой тела. Абсолютно точно доказана связь между ожирением и такими угрожающими жизни заболеваниями, как сахарный диабет 2-го типа, артериальная гипертензия, атеросклероз, некоторые виды зло­качественных опухолей, нарушения репродуктивной функции, заболевания ЖКТ и опорно-двигательного аппарата. Ожирение развивается вследствие нарушения энергетического баланса организма, когда поступление энергии с пищей превышает энергетические расходы организма. Избыток калорий от съеденного используется для синтеза жира, который откладывается в жировых депо. Постепенно жировые депо увеличиваются, масса тела неуклонно растет.

Говоря о клинических проявлениях ожирения, имеют в виду те признаки влияния, которые болезнь оказывает на органы и системы человека. Симптомами ожирения являются:

* артериальная гипертония;
* ишемическая болезнь сердца;
* кардиомегалия, сердечная недостаточность;
* тромбофлебит и тромбоэмболические осложнения;
* альвеолярная гиповентиляция;
* сахарный диабет;
* гиперлипидемия;
* желчные камни;
* цирроз печени;
* тромбоз почечных вен;
* нарушение менструального цикла;
* артрозы суставов (позвоночник, тазобедренные, коленные суставы);
* снижение клеточного иммунного ответа и ограничение фагоцитарной активности гранулоцитов;
* плохое заживление ран.

Но основным признаком ожирения служит избыточное накопление жировой ткани в организме.

Сотрудниками отдела мониторинга факторов риска ОГБУЗ «Центр общественного здоровья и медицинской профилактики города Старого Оскола» проведено медико-социологическое исследование среди разновозрастных групп населения Старооскольского городского округа на определение уровня информированности по проблеме ожирения, в котором приняли **участие 1538 человек.**

**Цель исследования** – изучить уровень информированности населения о факторе риска ХНИЗ – ожирение.

**Объект исследования** - фактор риск – ожирение.

**Предмет исследования** - результаты анонимного анкетирования.

В соответствии с указанной целью специалистами ОГБУЗ «Центра общественного здоровья и медицинской профилактики города Старого Оскола» были поставлены следующие задачи:

1.Провести анонимное анкетирование.

2.Проанализировать проведенное анкетирование, выявить уровень информированности о факторе риска – ожирение.

Данные медико – социологического исследования изложены в виде диаграммы

**Диаграмма 1 Уровень информированности о факторе риска – ожирение в %**

 ***Анализ результатов*:** в ходе исследования были получены данные о распространенности факторов риска хронических неинфекционных заболеваний среди взрослого населения СГО. Установлено широкое распространение поведенческих факторов риска, среди которых ведущими явились факторы питания (излишнее употребление поваренной соли, сахара и углеводов, продуктов с повышенным содержанием жиров), гиподинамия, курение, употребление алкоголя. Мужское население менее ответственно относится к выбору своего питания. Оценка курения установила ранний возраст начала курения как мужчин, так и женщин, продолжительный стаж курения среди мужского населения, большой объем ежедневного потребления табачных изделий. Выявлена высокая распространённость употребления алкоголя среди мужского и женского населения. В количественной мере женщины употребляют алкогольные напитки наравне с мужчинами.

1.На вопрос «Вам известны причины такой болезни, как ожирение?» утвердительно ответили 87% респондентов ( 1336 человек),что в 6,6 раза больше ,чем участники давшие отрицательный ответ. Данный результат свидетельствует о высоком уровне информированности о причинах возникновения ожирения в данной репрезентативной выборке.

2.В данном исследовании на вопрос анкеты «Вы следите за своим весом?»- 67% (1030 респондентов) дали положительный ответ и 33% (508 человек)- ответили отрицательно.

3.На вопрос анкеты «Как по – вашему ожирение опасно для здоровья?» -64 % (984 респондента) дали утвердительный ответ.

4.На вопрос анкеты «Знаете ли Вы меры профилактики ожирения?» дали положительный ответ 938 респондента, что составляет 61% от общего числа анкетируемых.

**Выводы**: убедительным доказательством профилактики ассоциированных с ожирением заболеваний и осложнений, включая грозные (сердечно-сосудистые заболевания и рак), является модификация образа жизни, включающая диету для снижения массы тела и физическую нагрузку.

* Ожирение все больше распространяется по всему миру во всех возрастных группах.
* Ожирение – причина (и часто предшествующее состояние) различных хронических заболеваний.
* Отсутствие ожирения может помочь человеку избежать развития различных хронических заболеваний; профилактика ожирения является лучшим методом, чем попытки его контролировать. Как общество, мы должны попытаться решить вопрос о профилактике ожирения у детей и взрослых.
* Ожирение необходимо лечить для предотвращения развития сопутствующих состояний, а при их наличии разработать лучшие методы ведения пациента.
* Нельзя игнорировать социальные и психологические аспекты ожирения, особенно в связи с профилактикой детского ожирения. Это также очень важно для взрослых пациентов с ожирением (вместе с необходимостью предотвращения дискриминации, стигматизации, насмешек и отсутствия силы воли).
* Необходимо проведение исследований в области эпидемиологии, физиологических механизмов, контролирующих вес тела, патофизиологии ожирения. Лечебные тактики также могут привести к прогрессу в ведении пациентов с ожирением по всему миру.

Участникам медико – социологического исследования даны рекомендации по профилактике ожирения**.**

**Основные меры профилактики избыточной массы тела и ожирения**

1. Сбалансировать рацион питания. Исключить жирные продукты: масло сливочное, сало, свинина, копчености, майонез, макароны, кондитерские изделия, хлеб из пшеничной муки, сыр. Разнообразить рацион овощами, фруктами. Рекомендуется употреблять нежирное мясо, птицу, хлеб из отрубей, разнообразные крупы. Следует отдавать предпочтение варенной и тушеной пищи. Жаренное исключить.
2. Пищу следует употреблять медленно, тщательно пережевывая. Также не следует запивать пищу газированными напитками, не зависимо от калорийности последних. Давно доказано, что «диетическая» кола в равной степени как и обычная кола способствует повышению аппетита и употреблению большего количества пищи.
3. Альтернативой печенью и конфетам должны стать фрукты или сухофрукты.
4. Заняться спортом. Бег, плавание, фитнесс, туристические походы, бадминтон, большой теннис, футбол и т.д.
5. Проконсультироваться у врача диетолога и для назначения индивидуальной схемы питания для профилактики избыточной массы тела.
6. Избегать факторов, которые потенциально могут спровоцировать употребление большого количества пищи. Это могут быть: бытовые ссоры стресс на работе, частые посиделки у телевизора и т.д.

 Всем респондентам данной репрезентативной выборки рекомендовано пройти комплексное – скрининговое обследование в Центре Здоровья ОГБУЗ «Центр общественного здоровья и медицинской профилактики города Старого Оскола» и посетить курс занятий в Школах здоровья «Профилактика гиподинамии », «Школа рационального питания», «Профилактика стресса».

***ОГБУЗ «Центр общественного здоровья и медицинской***

***профилактики города Старого Оскола»***

 ***Заведующий отделом мониторинга факторов риска***

***Врач – терапевт Л.А. Смольникова***

 ***Медицинский статистик Н.А.Мартынова***