

Организация

«Школы по нормализации веса»:

Что зависит от нас?

*Нимаева Дарима Эдуардовна,
Заведующий РЭЦ ГАУЗ РКБ им. Семашко,
Главный внештатный эндокринолог МЗ РБ, к.м.н.
06.12.2024г*

Количество больных сахарным диабетом в Бурятии 1959г – 2024г, чел.

Почему так увеличивается число больных СД?



Основная причина смерти при СД – сердечно-сосудистые заболевания

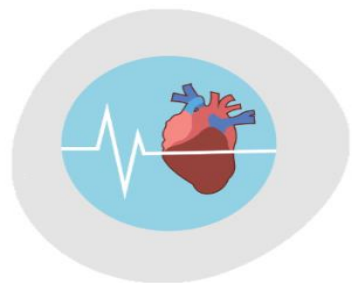
**В России с СД: 5-7% от взрослого населения;
с ПРЕДИАБЕТОМ: 20%**

С 2024г: Федеральный проект «Борьба с СД» и Региональная программа «Борьба с СД», Постановление Правительства РБ от 19.02.2024 № 76

**Направить усилия на ИНФОРМИРОВАНИЕ населения
по профилактике СД,
к повышению приверженности больных к терапии СД**

- **В МО: «Школы для пациентов с избыточной массой тела и ожирением».**
Обучение не только медработников, но и специалистов социальной сферы, педагогов, работников культуры.
- **Профилактика СД** в группах повышенного риска.
Регулярно: тематические акции на раннее выявление СД и предиабета, **информирование населения.**
- Охват граждан **ВСЕГО ВЗРОСЛОГО** населения исследованием **глюкозы натощак: не менее 49,1%.**

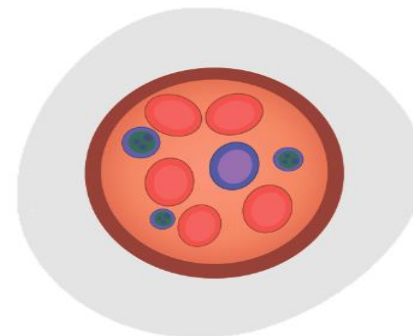
Не бывает «здорового ожирения»!



Атеросклероз,
ишемическая болезнь
сердца, инфаркт, инсульт



Заболевания печени и
желудочно-
кишечного тракта



Онкологические заболевания



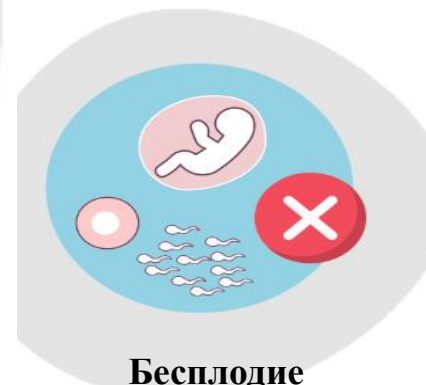
Заболевание
суставов



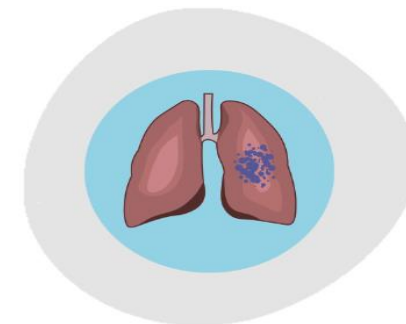
Гипертоническая
болезнь



Предиабет и
сахарный диабет 2
типа



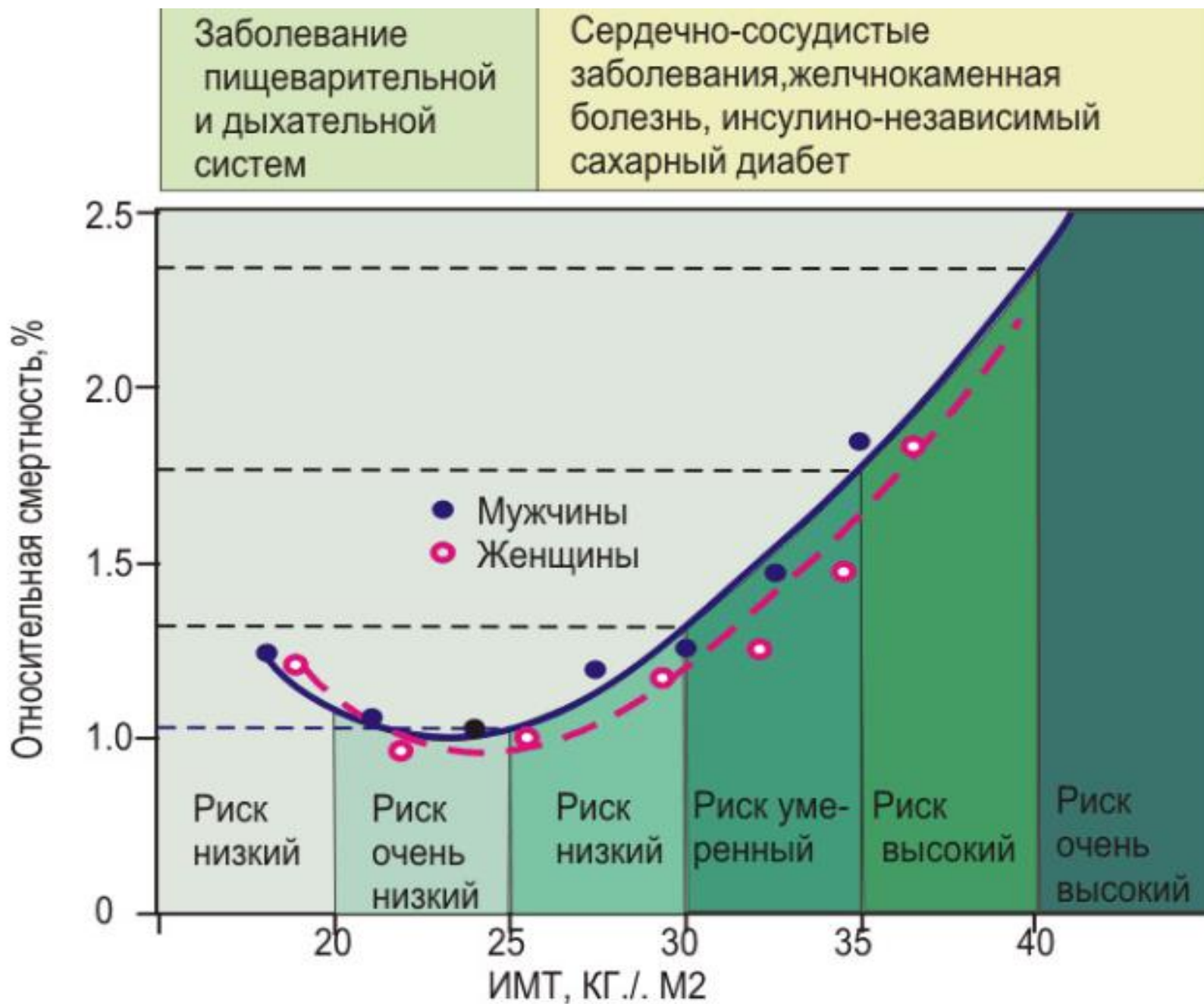
Бесплодие
у мужчин
и женщин



Заболевания
органов дыхания

Ставим ЦЕЛЬ:

Убрать 5-10% от веса за ближайшие полгода



Заболеваемость и
смертность
в зависимости от
ИМТ

Индекс массы тела: норма 18,5 – 24,9 кг/м²

Масса тела, кг.

Рост, см.		45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100	105	110	115	120	125
	1,4	23	26	28	31	33	36	38	41	43	46	48	51	54	56	59	61	64
	1,45	21	24	26	29	31	33	36	38	40	43	45	48	50	52	55	57	59
	1,5	20	22	24	27	29	31	33	36	38	40	42	44	47	49	51	53	56
	1,55	19	21	23	25	27	29	31	33	35	37	40	42	44	46	48	50	52
	1,6	18	20	21	23	25	27	29	31	33	35	37	39	41	43	45	47	49
	1,65	17	18	20	22	24	26	28	29	31	33	35	37	39	40	42	44	46
	1,7	16	17	19	21	22	24	26	28	29	31	33	35	36	38	40	42	43
	1,75	15	16	18	20	21	23	24	26	28	29	31	33	34	36	38	39	41
	1,8	14	15	17	19	20	22	23	25	26	28	29	31	32	34	35	37	39
	1,85	13	15	16	18	19	20	22	23	25	26	28	29	31	32	34	35	37
	1,9	12	14	15	17	18	19	21	22	24	25	26	28	29	30	32	33	35
	1,95	12	13	14	16	17	18	20	21	22	24	25	26	28	29	30	32	33
	2	11	13	14	15	16	18	19	20	21	23	24	25	26	28	29	30	31
	2,05	11	12	13	14	15	17	18	19	20	21	23	24	25	26	27	29	30
	2,1	10	11	12	14	15	16	17	18	19	20	22	23	24	25	26	27	28
	2,15	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	21	22	23	24	25	26	27

Избыточный вес: ИМТ $\geq$ 25 кг/м²

Ожирение 1-й степени ИМТ $\geq$ 30 кг/м²,
2-й степени ИМТ $\geq$ 35 кг/м²
3-й степени ИМТ $\geq$ 40 кг/м²

В 2024г состоялись два цикла ТУ 18 час для средних медработников по организации «Школы по снижению веса»(апрель и октябрь)

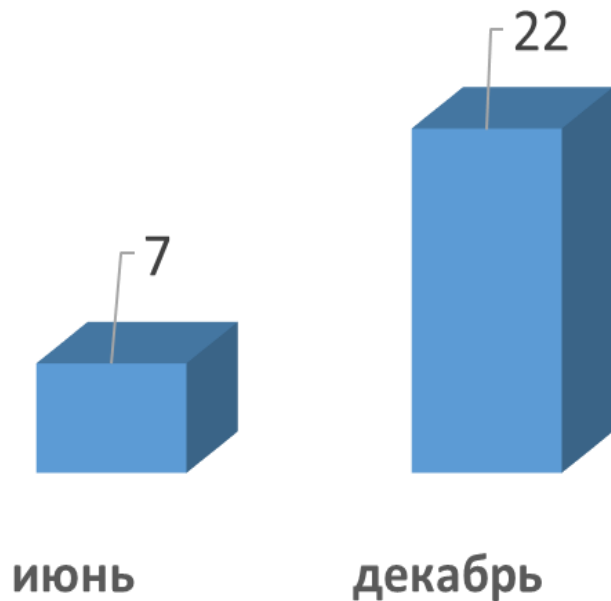
- **Обучено: в апреле 21 чел из 21-й МО;**
- **в октябре 21 чел из 18 МО**
- Распоряжение МЗ РБ №268р от 29.03.24г, п.3: Главным врачам:

3.6. организовать на функциональной основе «Школы по снижению веса» для населения на базе кабинета (отделения) медицинской профилактики в срок до 01.06.2024 г.

Результаты по п.3.6. Распоряжения МЗ РБ №268р от 29.03.24г: (анкетирование главных медсестер МО)

1. Организована ли «Школа по снижению веса» ?

на декабрь 24г: «ДА» – в 22 МО



На декабрь 2024г:

НЕ организованы в первичном звене

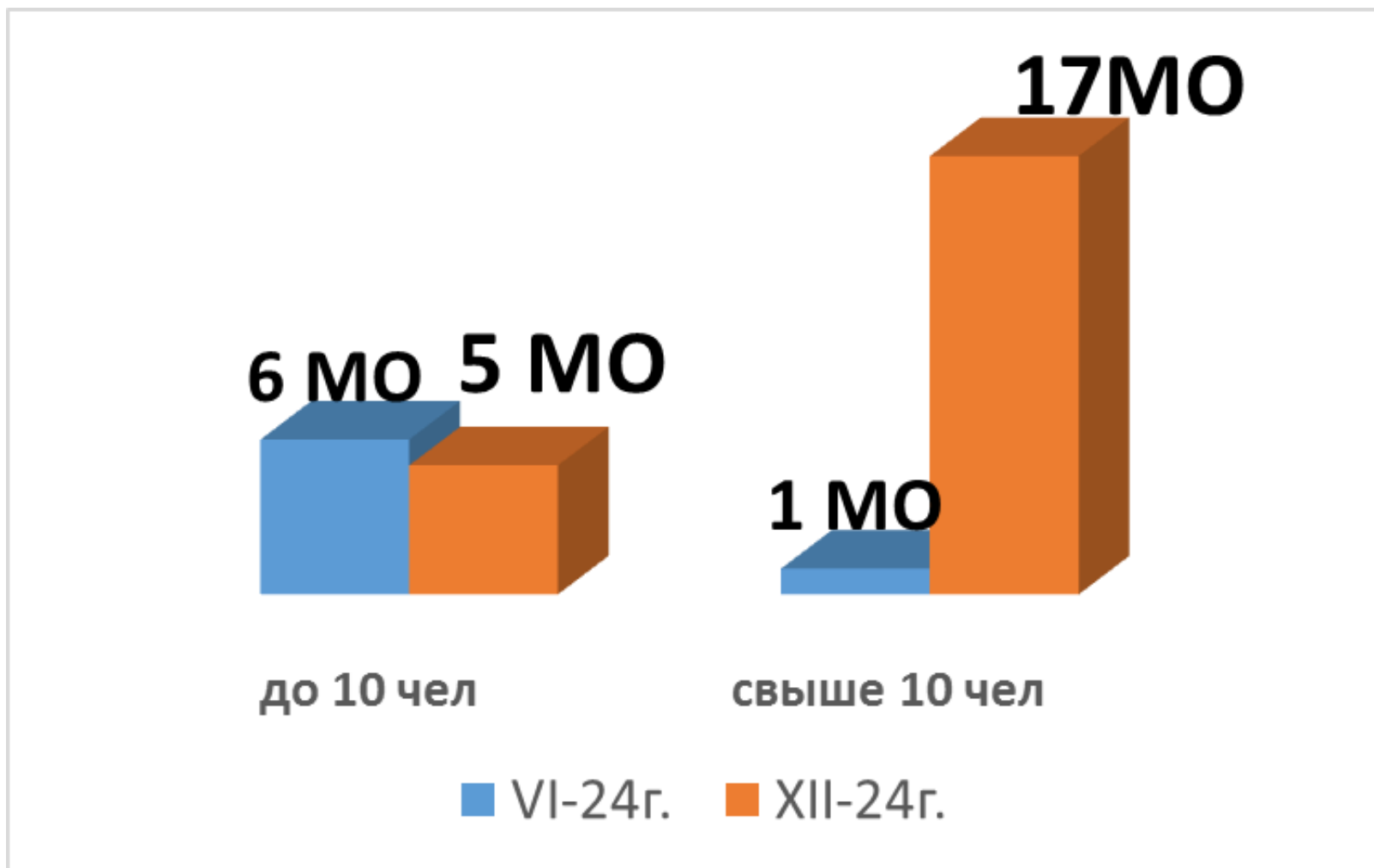
«Школы по снижению веса» в

- Мухоршибирской,
- Петропавловской,
- Нижнеангарской,
- Окинской ЦРБ,
- ГП 6

Работают «Школы .. веса» в VI и XII 2024г

Результаты по п.3.6. Распоряжения МЗ РБ №268р от 29.03.24г:

2.Сколько человек проучено в «Школе по снижению веса»?

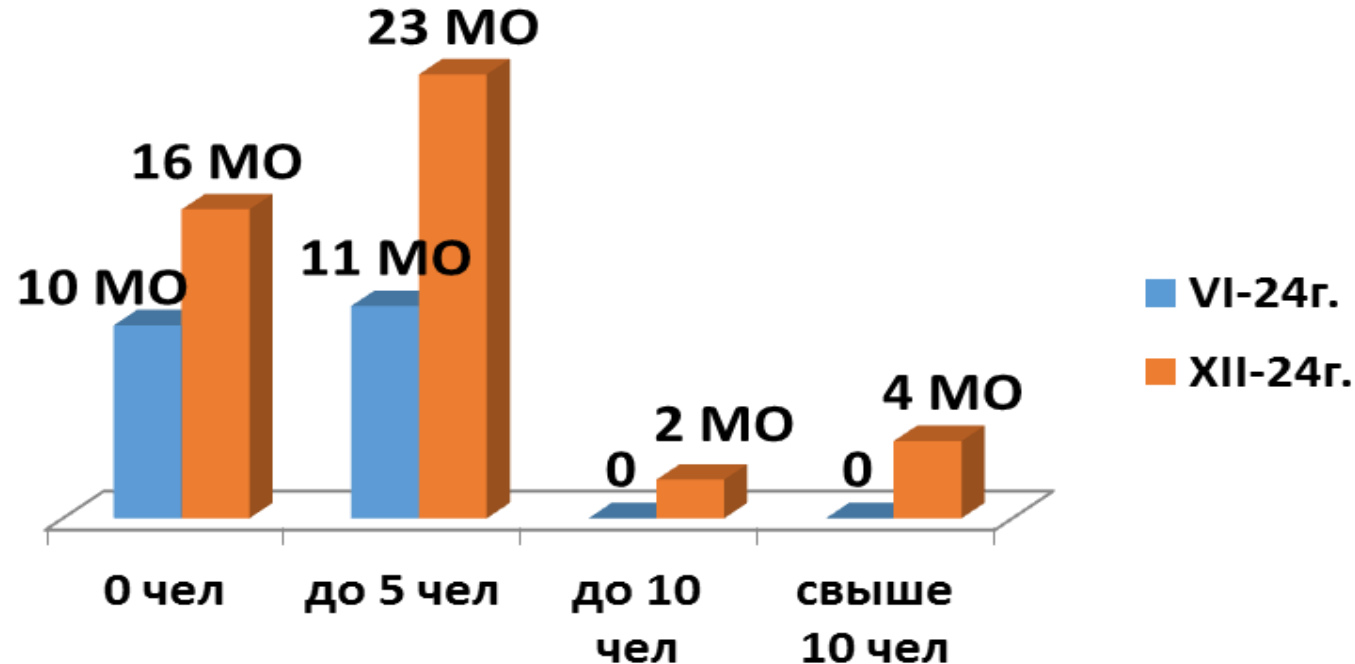


Результаты по п.3.6. Распоряжения МЗ РБ №268р от 29.03.24г:

5. Считаете ли вы, что проблема СД актуальна для всех мед работников?

Ответили «Да» - 47 чел, это 100% отвечавших главных медсестер

3. Сколько специалистов в МО каскадно проучено по теме снижения веса?



???

Почему в МО недостаточно организовано обучение своих же сотрудников?

DOI: 10.12731/wsd-2016-7-2

УДК 616.056.52:616-036.22-08

**РАСПРОСТРАНЕННОСТЬ
ИЗБЫТОЧНОЙ МАССЫ ТЕЛА
СРЕДИ ЖЕНЩИН МЕДИЦИНСКИХ РАБОТНИКОВ
КРУПНОЙ КЛИНИЧЕСКОЙ БОЛЬНИЦЫ
ГОРОДА КРАСНОЯРСКА**

*Деревянных Е.В., Яскевич Р.А., Балашова Н.А.,
Москаленко О.Л.*

Красноярская больница, 2016г:

N= 979 сотрудниц от 20 до 79 лет.

**Изб вес и ожирение –
в **49,6%** случаев**



ЛУЧШИЕ ПРАКТИКИ:

Еравнинская ЦРБ, март - июль 24г.

Районный конкурс «Я управляю своим весом!»

Откуда чаще всего берется лишний вес?

ПРИВЫЧКИ ПИТАНИЯ
В СЕМЬЕ:
переедание



НЕТ ПОНИМАНИЯ,
КАКИЕ ПРОДУКТЫ
БОЛЕЕ КАЛОРИЙНЫЕ



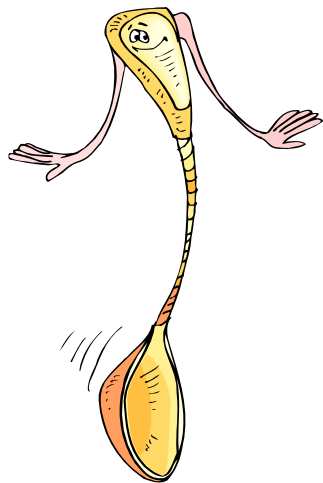
малоподвижный образ
жизни

Таблица калорийности продуктов (на 100 грамм продуктов)

продукт	ккал	продукт	ккал	продукт	ккал
1. Крахмалосодержащие		Грибы свежие	25	Белок	50
Сухари	390	Перец сладкий, лук	23	Желток*	330
Баранки, сушки	300	Салат листовой	19	6. Жиры, приправы	
Булочка	280	Огурцы	15	Масло растительное	900
Крупы, в т.ч. бобы зрелые	330-350	Томаты	10	Масло сливочное*	750
Макароны	330	4. Фрукты, ягоды		Майонез	750
Хлеб белый	260	Бананы	91	Маргарин	750
Хлеб ржаной	200	Хурма, виноград	69	Кетчуп	110
Картофель, кукуруза	83	Персик	44	Орехи, семечки	650
Зеленый горошек зрелый	40	Яблоки, груши	42	7. Напитки	
2.Молочные		Слива	43	Вода, кофе, чай без сахара	0
Сыр	340-450*	Черника, брусника	40	Какао	200
Сырки творожные	320	Смородина, клубника, дыня,	38	Пепси и др.	50
Плавленый сыр	290	малина, апельсин, арбуз		Сок яблочный	50
Сметана 20%	250	5. Мясные, рыбные		Сок томатный	20
Сливки 10%	115	Свинина жирная*	400	Пиво	60
Творог 9%	150	Свинина нежирная*	200	Квас	100
Творог обезжиренный	90	Курица с кожей*	265	Вино сухое	80
Молоко цельное	65	Курица без кожи	110	Вино сладкое	150
Молоко снятое	45	Говядина жирная*	200	Шампанское	100
Кефир	50	Говядина нежирная	140	Водка	285
Кефир обезжиренный	40	Сосиски	230	Коньяк	360
3.Овощи		Колбаса докторская	250	8.Сладости	
Свекла	48	Колбаса копченая*	400	Пирожное	430
Морковь	33	Рыба жирная	250-300	Халва	500
Кабачок	29	Рыба нежирная	60	Сахар, мед	320
Зеленый горошек свежий	70	Печень*	110	Варенье, в т.ч. на	350
Капуста свежая	29	Икра*	250	сахарозаменителях	
Капуста квашеная	14	Яйцо	160	Мармелад, зефир	300

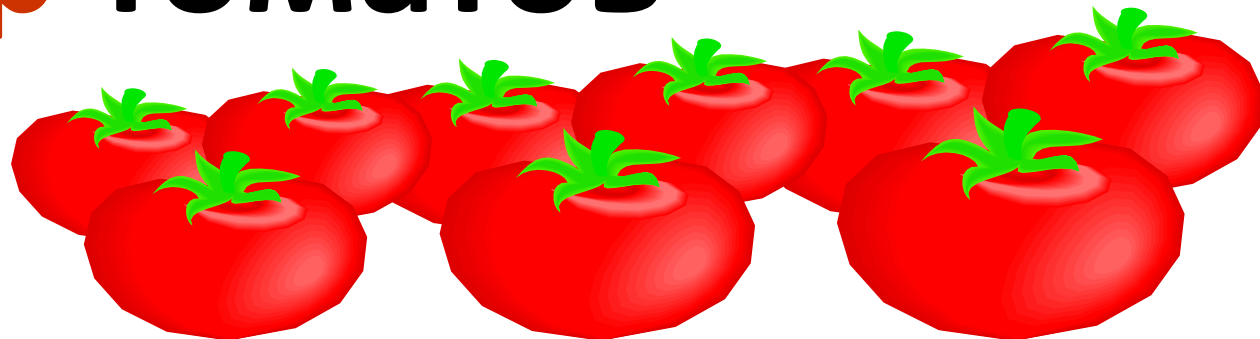
*- продукты с высоким содержанием холестерина

Сравните объем продуктов,
содержащих одинаковое количество калорий
(на **180 ккал**):



20 граммов (1 стол. ложка) растительного масла

- 120 гр нежирной говядины
- 630 гр капусты
- **1000 гр** **томатов**



Чтобы потратить **180 ккал**, надо:

- Мыть окна или полы – 60-80 мин
- Играть в волейбол – 50-60 мин
- Ходить со скоростью 3,5 км/час - 45 мин
- Быстро танцевать – 45 мин
- Активно плавать – 30 мин
- Бегать – 20 мин

Как нормализовать вес?

**В КАЖДОЙ тарелке при рациональном питании
должно быть:**

25% крахмалы
(каша, картофель,
макароны, хлеб)

25% белки
(мясо, рыба,
птица, яйцо, творог)

**50% -
РАСТЕНИЯ:
овощи,
фрукты**

**Ставим пациенту ЦЕЛЬ:
Убрать 5-10% от веса за ближайшие полгода**

Тарелка
контроля порции
для уменьшения веса

31 бонус >

Цена что надо >

Сделано в России

Фарфор

ЗЕЛЕНЬ ИЛИ ОВОЩИ

1 Ч. Л.
МАСЛА
ИЛИ
1 СТ. Л.
НЕЖИРНОГО
СОУСА

БЕЛКОВАЯ
ПИЩА

УГЛЕВОДЫ

Яркий
несмываемый рисунок

ДИАМЕТР
20 CM

ИНСТРУКЦИЯ
К ТАРЕЛКЕ
В КОМПЛЕКТЕ

-70%



ТАРЕЛКА
ДЛЯ ДЕТЕЙ

Цена что надо >

0% возвратов >

-75%

20
CM

Овощи

Фрукты

Белок

Зерновые

Обучение населения принципам сохранения здоровья
- прописано в проф стандарте **ВСЕХ** медработников.

Почему главной медсестре
ВЫГОДНО,
если в МО
будет действовать
«Школа по снижению веса?»

ВЫВОДЫ, ПРЕДЛОЖЕНИЯ:

1) Информацию по нормализации веса должны нести в массы ВСЕ медработники, обучать все группы населения, с детского возраста.

Целевая программа РБ «Борьба с СД»: «Обучение не только медработников, но и специалистов социальной сферы, педагогов, работников культуры».

2) Следующий **цикл ТУ 18 час** для средних медработников по «Школе по снижению веса» планируется **на апрель 2025г**, провести его - **для главных медсестер МО.**

3) Далее: Проведение конкурса по «Школе по снижению веса» - **?**

Благодарю за внимание