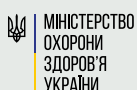


IV НАЦІОНАЛЬНИЙ КОНГРЕС ФІЗИЧНОЇ ТА РЕАБІЛІТАЦІЙНОЇ МЕДИЦИНИ

27–28 вересня 2024,
Київ, Україна

Десять років розвитку фізичної
та реабілітаційної медицини
в складний період випробувань
для України: здобутки, виклики,
перспективи



ЗБІРНИК ТЕЗ

ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ЧОЛОВІКІВ МОЛОДОГО ВІКУ З ОЖИРІННЯМ I ТА II СТУПЕНЯ

Латогуз С.І., Луценко Є.Ю., Марковська О.В.
Харківський національний медичний університет

Вступ. В даний час ожиріння визнано ВООЗ новою хронічною неінфекційною глобальною епідемією нашого часу. Вже зараз уперше в історії людства на планеті більше людей із зайвою вагою (їх 300 мільйонів), ніж дистрофіків. В Україні відсоток осіб, які страждають надмірною вагою (>5% від ідеального), досягає 40-52,7%, а ожиріння зустрічається в 22,8-36,5% випадків і не має тенденції до зменшення.

Актуальність. Ожиріння - хронічне захворювання, яке стало однією з основних проблем охорони здоров'я у більшості промислово розвинених країн. Болюче, (морбідне) ожиріння набуває воістину загрозливі масштаби через неминучий розвиток найважчих супутніх захворювань, що перебувають у прямому причинно-наслідковому зв'язку з надмірною масою тіла. У Сполучених Штатах, ожиріння є причиною приблизно 300000 смертних випадків на рік. Україна разом із високими темпами економічного розвитку набуває і «хвороби розвинутого суспільства», серед яких ожиріння посідає не останнє місце.

Мета дослідження. Вивчити роль фізичних навантажень та дієтичного харчування у лікуванні ожиріння у чоловіків молодого віку.

Матеріали та методи дослідження. Проведено обстеження молодих чоловіків у кількості 10 осіб. Основною методикою було поєднання дієтотерапії зі збільшенням фізичної активності. У програмі брали участь молоді чоловіки віком від 25 до 30 років з індексом маси тіла, що перевищує 30 кг/м², що свідчить про наявність такої патології, як ожиріння. Програма складається із двох важливих частин – фізичні вправи та правильне харчування.

1. Фізичні вправи. Використовуються кардіотренування та тренування зі штангою (гантелями).
2. Рекомендується наступна дієтологічна програма:
Базове меню на 1850 ккал:
08.00 середній апельсин + мюслі без цукру 100 г (суха маса) + кефір (1%) 250 г;
11.00 сир (1-2%) 300 г + кефір (1%) 250 г;
14.00 бурий рис 100 г (суха маса) + куряча грудка 100 г;
17.00 гречка 70 г (суха маса) + нежирна риба 100 г + 1 чайна ложка рослинної олії;
20.00 салат із овочів (морква, капуста) 200г + 1 чайна ложка рослинної олії + куряча грудка 100 г.

Результати дослідження та їх обговорення. Середня вага становила 94,41±6,79 кг при середньому зрості 174,30±5,81 см, тобто становила 127% від ідеальної маси тіла.

Програма фізичної реабілітації позитивно впливає на динаміку зміни маси тіла. Після трьох місяців занять ми спостерігаємо зниження ваги на 8,5%, що є дуже хорошим результатом.

Таким чином, аналізуючи результати фізичної реабілітації легких форм аліментарного ожиріння, можна з упевненістю стверджувати, що фізичні вправи в комплексі з дієтичним харчуванням позитивно позначається на динаміці втрати маси тіла у чоловіків молодого віку з ожирінням I-го ступеня.

Аналізуючи ритм втрати маси тіла, можна стверджувати, що він виявився особливо швидким протягом першого місяця занять.





ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ЧОЛОВІКІВ МОЛОДОГО ВІКУ З ОЖИРІННЯМ I ТА II СТУПЕНЯ

Латогуз С.І., Луценко Є.Ю., Марковська О.В.
Харківський національний медичний університет

Висновки: 1. Програма фізичної реабілітації при ожирінні 1-го ступеня полягає у комплексному використанні фізичних вправ та спеціально розробленої програми дієтичного харчування.
2. Показаннями до фізичної реабілітації за запропонованим методом є легкі форми аліментарного ожиріння з індексом маси тіла до 35 кг/м².
3. Зниження надлишкової маси тіла після застосування фізичної реабілітації легких форм аліментарного ожиріння за запропонованим методом склало після трьох місяців спостереження 8,5%.
4. Ця програма фізичної реабілітації може бути використана при лікуванні при ожирінні 1-го ступеня.

Латогуз Сергій Іванович,
доцент, к.мед.н., 61172 м. Харків, вул. С. Грицевця 16, кв. 54
+380 66 017 2872
si.latohuz@knmu.edu.ua

Луценко Євген Юрійович,
асистент
+380 96 213 0519
ey.lutsenko@knmu.edu.ua

Марковська Олена Володимирівна,
доцент, к.мед.н.

