

ИНДЕКС МАССЫ ТЕЛА

ИНСТРУМЕНТ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ОЦЕНКИ

Пациентам
с повышенной массой тела

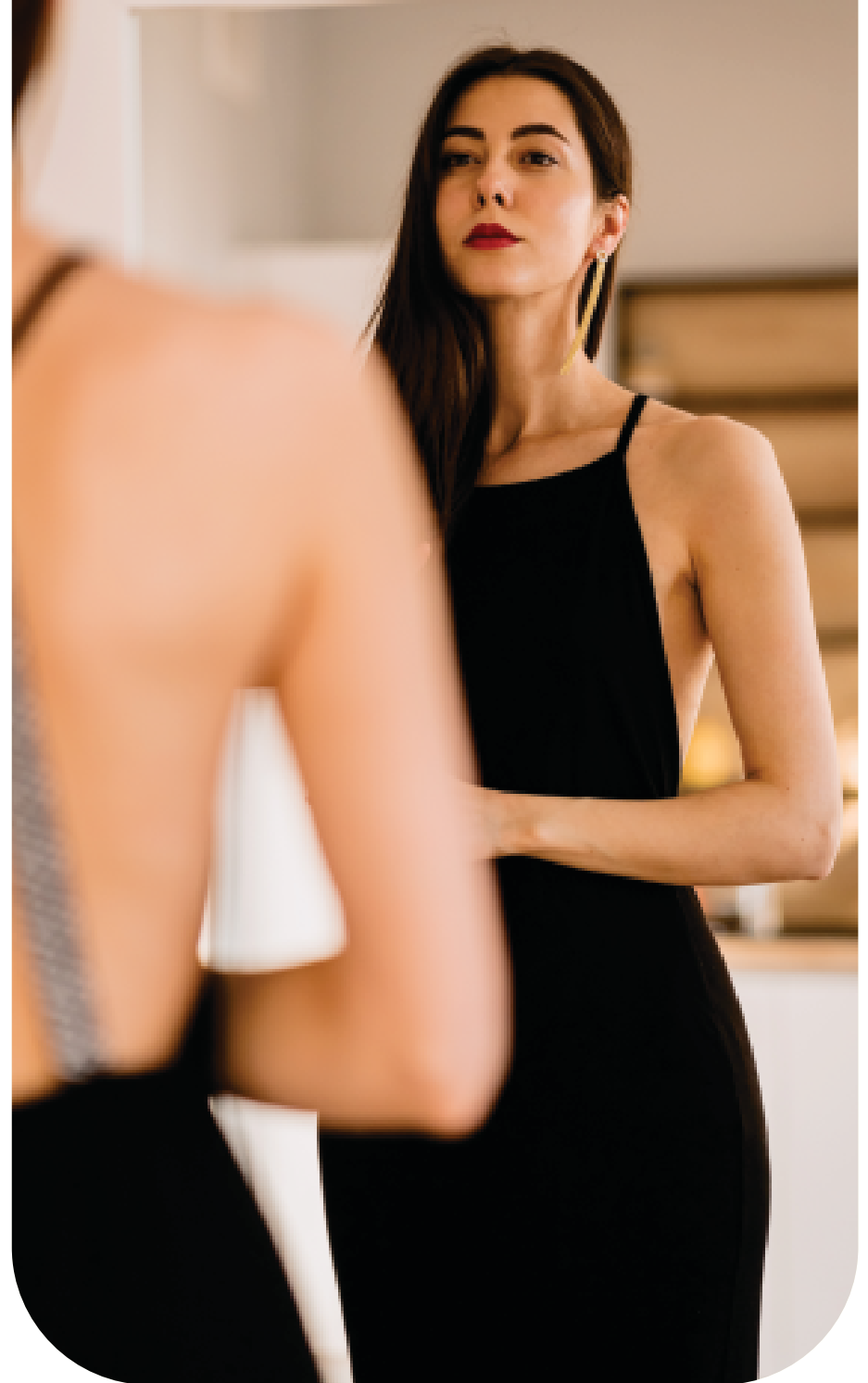


ЧТО ТАКОЕ ИНДЕКС МАССЫ ТЕЛА?

Индекс массы тела (ИМТ) - это простая и широко используемая методика для оценки массы тела человека относительно его роста. ИМТ рассчитывается по формуле:

$$\text{ИМТ} = \frac{\text{Вес (кг)}}{\text{Рост (м)}^2}$$

ИМТ является индикатором, который позволяет классифицировать людей в различные категории массы тела, такие как недостаточная масса, нормальный вес, избыточная масса и ожирение. Это ключевой показатель, применяемый в медицинской практике для оценки риска заболеваний, связанных с избыточной или недостаточной массой тела.



16 и менее
выраженный дефицит массы;

16 - 17,9
недостаточная масса тела;

18 - 24,9
нормальный вес;

25 - 29,9
избыточная масса тела
(предожирение);

30 - 34,9
ожирение 1 степени;

35 - 39,9
ожирение 2 степени;

40 и более
ожирение 3 степени (морбидное)

Интерпретация показателей ИМТ
согласно рекомендациям Всемирной
организации здравоохранения (ВОЗ)

ИНТЕРПРЕТАЦИЯ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ИМТ

У женщин дефицит массы может вызвать отсутствие месячных, трудности с зачатием, остеопороз. Нормальный вес женщин по формуле ИМТ варьируется от 19 до 24. С возрастом норма веса и индекс массы тела обычно слегка увеличиваются.

Если ваш ИМТ указывает на "Избыточную массу тела", не стоит паниковать. Это не является серьезной угрозой здоровью и поправимо с помощью правильного питания и подходящих физических упражнений.

Если же ИМТ указывает на ожирение, рекомендуется обратиться к врачу. Даже небольшое снижение ИМТ может улучшить здоровье. Однако, ИМТ не является универсальным показателем. Людям с большой мышечной массой этот индекс может не подойти. Также нельзя использовать ИМТ для определения нормы веса у детей и беременных женщин.

ПОЛЬЗА И ВРЕД ВЫСОКИХ И НИЗКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ИНДЕКСА МАССЫ ТЕЛА

Низкий ИМТ (16 и менее)

Недостаточная масса тела может быть также вредна, как и избыточная. Основные риски включают:
Недоедание: Дефицит необходимых питательных веществ, что приводит к ослаблению иммунной системы.
Остеопороз: Снижение плотности костей, увеличивающее риск переломов. Гормональные нарушения: У женщин это может привести к аменорее (отсутствию менструаций) и бесплодию.

Нормальный ИМТ (18 - 24,9)

Этот диапазон считается оптимальным для большинства людей. Нормальный ИМТ ассоциируется с:
Оптимальным метаболизмом: сбалансированный обмен веществ, что способствует общему здоровью.
Минимальным риском хронических заболеваний: уменьшение вероятности развития сердечно-сосудистых заболеваний, диабета и некоторых видов рака.

Высокий ИМТ (25 и выше)

Избыточная масса тела и ожирение связаны с повышенным риском для здоровья: Сердечно-сосудистые заболевания: Повышенное артериальное давление, высокий уровень холестерина, что увеличивает риск инфарктов и инсультов. Диабет 2 типа: Инсулинорезистентность, что приводит к нарушению обмена углеводов. Остеоартрит: Избыточный вес увеличивает нагрузку на суставы, что ведет к их изнашиванию. Сонное апноэ: Избыточная масса тела способствует развитию нарушений дыхания во сне.

БАРИАТРИЧЕСКАЯ ХИРУРГИЯ:

МЕХАНИЗМЫ И РЕЗУЛЬТАТЫ

Для людей с морбидным ожирением (ИМТ 40 и более) часто требуется более радикальное вмешательство для снижения веса. Бариатрическая хирургия включает несколько видов операций, которые помогают добиться значительного и устойчивого снижения массы тела. Рассмотрим основные виды операций:

Продольная резекция желудка

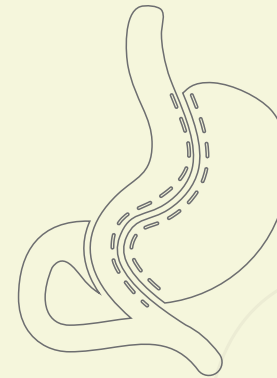
(Слив, рукавная гастропластика)

Удаление 80% желудка. Потеря веса (похудение) происходит за счет ограничения прохождения пищи через уменьшенный размер желудка. Средняя потеря веса в течение года составляет 60-70% от избыточной массы тела.



Мини гастрощунтирование

Разделение желудка на две части с формированием длинной узкой желудочной трубки, сходной с продольной резекцией желудка. Средняя потеря веса - 80-90% от избыточной массы тела в течение одного года. Полная ремиссия сахарного диабета 2 типа в 85 - 95% случаев.



Правильный выбор метода лечения и операции должен основываться на индивидуальных особенностях пациента, медицинских показаниях и рекомендациях специалистов. Регулярное наблюдение и поддержка медицинской команды после операции также играют ключевую роль в достижении устойчивого снижения веса и улучшения качества жизни.

СБОР АНАЛИЗОВ И ИССЛЕДОВАНИЙ ПЕРЕД ВСТРЕЧЕЙ С ВРАЧОМ

Лабораторные исследования

Анализ крови на инфекции

Группа крови

Анализ мочи

Клинический анализ крови

Резус-фактор

Биохимический анализ крови
с исследованием липидного спектра

Исследование гормонов щитовидной
железы, тестостерона (для мужчин)

Клинический анализ крови

Анализ позволяет оценить уровень гемоглобина, эритроцитов, лейкоцитов и других компонентов крови, помогая выявить наличие анемии, воспаления или инфекций.

Биохимический анализ крови

В ходе биохимического анализа оцениваются содержание белков, углеводов, жиров, ферментов, микроэлементов.

Анализ мочи

Позволяет выявить наличие инфекции мочевыводящих путей или других патологических состояний.



СБОР АНАЛИЗОВ И ИССЛЕДОВАНИЙ ПЕРЕД ВСТРЕЧЕЙ С ВРАЧОМ

Инструментальные исследования

УЗИ брюшной полости

УЗИ щитовидной железы

Анализ функции
внешнего дыхания

Эхокардиография

ЭКГ

УЗИ вен
нижних конечностей

Ночная пульсоксиметрия

Гастроскопия



УЗИ органов брюшной полости

Позволяет оценить состояние органов брюшной полости и исключить наличие жировой гепатоз или других патологий.

Гастроэнтерологическое обследование

Включает в себя эзофагогастродуоденоскопию (ЭГДС) и/или колоноскопию для оценки состояния вашего пищеварительного тракта и исключения

ЗАПИШИТЕСЬ НА БЕСПЛАТНУЮ КОНСУЛЬТАЦИЮ



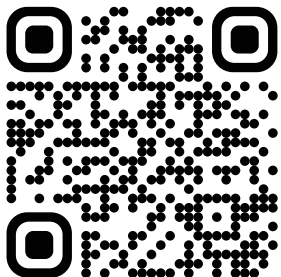
**Кузнецов
Дмитрий Валерьевич**

Главный врач,
Бариатрический хирург,
Врач-онколог



**Мензулин
Руслан Сергеевич**

Врач хирург-онколог
Бариатрический хирург



8 900 588-39-56
г. Ковров, Ватутина 90

