



Проблема ожирения в цифрах

- 70% людей, страдающих ожирением, ощущают себя социально изолированными
- 73.5% избегают общественных мероприятий из-за повышенной массы тела
- 33% ощущают негативное влияние ожирения на взаимоотношения и личную жизнь
- 66% страдают эмоциональным перееданием
- 25 % живут в условиях постоянного стыда и социального осуждения

Не жди следующего понедельника.

Обратись в Центр здоровья для взрослых!



Выбирая профессиональную помощь, вы можете быть уверены в индивидуальном подходе к укреплению здоровья, продлению молодости и сохранению красоты.

 **Служба
здоровья**



Ничего лишнего

С заботой о себе

Ожирение

это хроническое многофакторное рецидивирующее заболевание, которое требует комплексного лечения

Проверьте свой индекс массы тела (ИМТ)

ИМТ, кг/м ²	Интерпретация ИМТ	Риск сопутствующих заболеваний
<18,5	Дефицит массы тела	Низкий (повышен риск других заболеваний)
18,5-24,9	Нормальная масса тела	Обычный
25,0-29,9	Избыточная масса тела	Повышенный
30,0-34,9	Ожирение I степени	Высокий
35,0-39,9	Ожирение II степени	Очень высокий
≥40	Ожирение III степени	Чрезвычайно высокий

Проверьте свою окружность талии (ОТ)

ОТ/рост > 0,5 – повышенный риск развития кардиометаболических осложнений

Цели терапии

Снижение массы тела на 5-10% от исходной за 3-6 месяцев и удержание результата



Ожирение не болит, но лишь до поры до времени!

Важно вовремя начать лечение!

При избыточной массе тела, ожирении I, II ст. без ассоциированных заболеваний Вам помогут в Центрах здоровья для взрослых

Универсальный подход для каждого — не работает, поэтому только **индивидуальные программы** по здоровому питанию и ведению здорового образа жизни

На этом пути вас сопровождают
врачи-специалисты Центров здоровья

Годовой курс лечения включает не менее
3 встреч в течение 12 месяцев

Ваш маршрут в Центре здоровья



Диагностика



Углубленное профилактическое консультирование

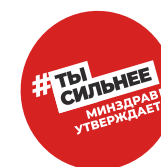


Формирование индивидуальных программ



Оценка результата

Сделайте шаг навстречу здоровому долголетию – обратитесь в Центр здоровья для взрослых!



Так здорово!

Официальный портал Минздрава России о Вашем здоровье



Официальный канал Минздрава России

Алгоритм действий при повышенной массе тела в центрах здоровья для взрослых



Разговор о массе тела: рекомендации для медицинских специалистов

- Предвзятое отношение к пациенту может привести к негативным переживаниям, таким как стыд/вина, низкая самооценка, неудовлетворенность своим телом и нездоровые методы лечения.
- Важно вести коммуникацию с пациентом, используя «правильные» слова, без тени осуждения

НЕ ДЕЛАЙТЕ ТАКИХ СУБЪЕКТИВНЫХ ПРЕДПОЛОЖЕНИЙ:

- ...его/её вес говорит сама за себя об образе жизни (питании, физической активности)
- ...люди не пытались похудеть ранее
- ...вес является причиной всех его/её симптомов
- ...люди не осведомлены о своем весе и о связанных с ним рисках.

ВМЕСТО

Полнота, жир

Тучный, жирный пациент

Диета

Тренировки

ИСПОЛЬЗУЙ

Избыточная или «нездоровая» масса тела

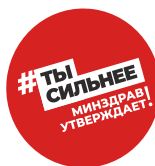
Пациент, страдающий ожирением

Пищевые предпочтения

Физическая активность

УМЕСТНЫЙ НЕТРАВМИРУЮЩИЙ ПОДХОД

- Поддерживайте и ободряйте
- Сосредоточьтесь на улучшении здоровья и достижении измеримых целей
- Избегайте стигматизирующих, упрощенных рассказов «меньше ешьте, больше двигайтесь»
- Управляйте ожиданиями
- Подчеркивайте успехи
- Повышайте осведомленность о биологических факторах, способствующих обратному приросту массы тела



Так здорово!

Официальный портал Минздрава России о Вашем здоровье



Официальный канал Минздрава России

