 ISSN 2221-2582

УДК 616-056.527-053.2+796.011.1+616-08-039.71

ОЖИРЕНИЕ У ДЕТЕЙ. КАК ИЗБЕЖАТЬ ИЗБЫТОЧНЫХ ПРОБЛЕМ

Колтунцева Инна Викторовна, Баирова Светлана Вадимовна, Сахно Лариса Викторовна

Санкт-Петербургский государственный педиатрический медицинский университет. 194100, Санкт-Петербург, Литовская ул., д. 2
E-mail: koltunceva@yandex.ru

Ключевые слова: *ожирение; образ жизни; дети.*

Актуальность. По определению ВОЗ, ожирение — это результат формирования аномальных или чрезмерных жировых отложений, которые могут наносить вред здоровью. На сегодняшний день ожирение является не только одной из актуальнейших проблем современной медицины, но и большой социальной проблемой для многих стран.

Оценка темпов физического развития — важный показатель качественной оценки состояния здоровья ребенка [1]. Количество детей с избыточной массой тела и больных ожирением по всему земному шару неуклонно растет. Так, за период с 2014 по 2018 год заболеваемость ожирением среди детей Российской Федерации в возрасте 0–17 лет увеличилась на 21,4%, при этом первичная заболеваемость увеличилась на 8,7% [2].

Самый частый вид ожирения, связанный с избыточным поступлением калорий, — конституционально-экзогенное (простое, идиопатическое) ожирение. При безусловной роли генетической предрасположенности ключевое значение в генезе ожирения у детей играет образ жизни, а именно: нерациональное питание, гиподинамия, несоблюдение режима дня. Немаловажным фактором в развитии ожирения у детей являются уклад жизни семьи, привычки в еде, культура питания. Агрессивная реклама нездорового питания также может определять выбор детей и родителей [3]. На сегодняшний день доказано, что наличие ожирения у беременной женщины, нерациональное питание ребенка на первом году жизни и в раннем возрасте программирует развитие ожирения у ребенка в будущем [4].

Более чем у половины детей с ожирением заболевание сохраняется во взрослом возрасте, повышая риск развития сопутствующих заболеваний. Такие дети имеют риск развития серьезных метаболических нарушений. В последние годы значительно «помолодел» сахарный диабет 2-го типа. У детей с избыточной массой тела уже в подростковом возрасте отмечается повышение артериального давления, что в дальнейшем может спровоцировать развитие артериальной гипертензии. Серьезными последствиями ожирения являются неалкогольная жировая болезни печени, метаболический синдром. Слишком большой вес может отразиться и на костной системе, что проявляется искривлением ног, позвоночника, плоскостопием. Ожирение также сопровождается изменениями в гормональном статусе, такими как прогрессирующее половое развитие, поликистоз яичников. Еще один спутник ожирения — нарушение дыхания, которое проявляется одышкой даже при небольшой физической нагрузке, обструктивным ночным апноэ. Не следует забывать и о психологической стороне проблемы. Полные дети нередко становятся объектом насмешек, замыкаются в себе, у них снижается самооценка, поэтому особенно важна профилактическая просветительная работа в детских коллективах образовательных организаций [5].

С целью повышения образования школьников в вопросах здорового образа жизни между ФГБОУ ВДЦ «Орлёнок» и ФГБОУ ВО СПбГПМУ МЗ РФ заключен договор о сотрудничестве. Согласно договору с марта 2021 года реализуется проект «Основы здорового питания», в рамках которого сотрудниками кафедры поликлинической педиатрии им. акад. А.Ф. Тура педагогам дополнительного образования и вожатым лагерных смен прочитаны 3 лекции по питанию детей школьного возраста в соответствии с их режимом дня и двигательной нагрузкой. Лекции взяты за основу для проведения мастер-классов и занятий педагогами ВДЦ «Орлёнок» со школьниками в плановом режиме лагерных смен. С сентября по декабрь 2021 года для оценки результатов образовательной программы по разработанной на кафедре анкете в настоящее время проводится опрос школьников 11–17 лет. Запланирована статистическая обработка около 3000 анкет школьников из разных регионов РФ.

Выводы. Таким образом, основным направлением профилактики ожирения у детей является воспитание принципов здорового образа жизни, придерживаться которых должна вся семья. Санитарно-просветительная работа должна проводиться педиатрами, особенно первичного звена (участковые педиатры, педиатры, работающие в

организованных детских коллективах, преподавателями ведущих медицинских вузов совместно с педагогами.

ЛИТЕРАТУРА

1. Сахно Л.В., Баирова С.В., Колтунцева И.В. и др. Современные тенденции физического развития детей грудного возраста, проживающих в Северо-Западном регионе. Педиатр. 2019; 10(4): 17–24. https://doi.org/10.17816/PED10417-24.
2. Огрызко Е.В., Шелепова Е.А., Тюрина Е.М. Статистика ожирения у детей в Российской Федерации за 2014–2018 годы. Менеджер здравоохранения. 2020; 4: 37–42.
3. Федеральные клинические рекомендации (протоколы) по ведению детей с эндокринными заболеваниями. Под ред. И.И. Дедова, В.А. Петерковой. М.: Практика; 2014.
4. Колтунцева И.В. Роль грудного вскармливания в профилактике ожирения у детей. Педиатр. 2010; 1(1).
5. Колтунцева И.В., Сахно Л.В., Баирова С.В., Мишкина Т.В. Медицинское наблюдение детей в общеобразовательных учреждениях: учебное пособие. СПб.: СПбГПМУ; 2020.