The background features a blurred image of a person with their arms raised in a fitness setting. In the foreground, there is a white bowl filled with fresh vegetables, including red and yellow cherry tomatoes and green leafy vegetables. On the left side, there are several orange circles of varying sizes and vertical orange lines, serving as a decorative border.

ОСОБЕННОСТИ УГЛУБЛЕННОГО ПРОФИЛАКТИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ ПО ВОПРОСАМ РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ

*Бабина Наталья Анатольевна,
зав. центром здоровья
ГБУЗ ПК «ПКЦМП»*

ЦЕЛЬ УГЛУБЛЕННОГО ПРОФИЛАКТИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ

сформировать у пациента ответственное отношение к здоровью, способствовать формированию мотивации к оздоровлению поведенческих привычек.

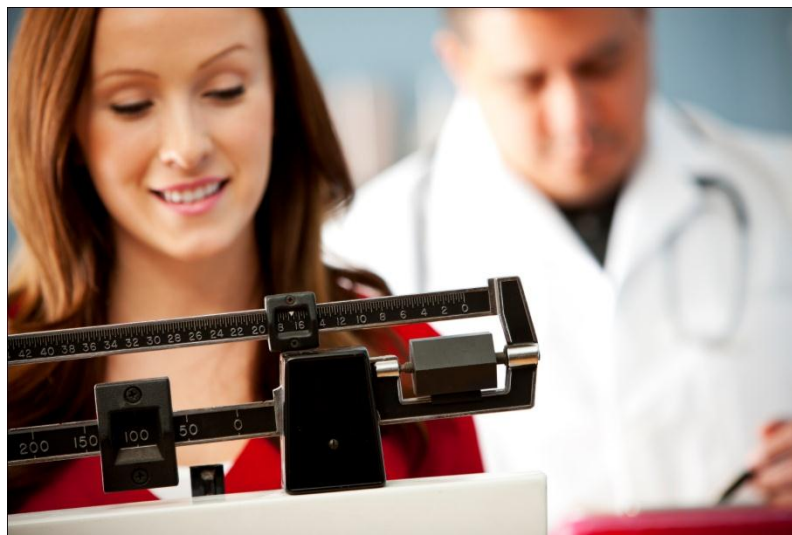


ОРГАНИЗАЦИЯ МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩИ ПО СНИЖЕНИЮ ИЗБЫТОЧНОЙ МАССЫ ТЕЛА В КАБИНЕТЕ/ОТДЕЛЕНИИ МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ, ЦЕНТРАХ ЗДОРОВЬЯ

- Основные компоненты оказания медицинской помощи по снижению избыточной массы тела:

3 "Д"

- Диагностика
- Дифференцированное вмешательство
- Динамическое наблюдение



ЭТАПЫ ПРОФИЛАКТИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ

- Информирование
- Мотивирование
- Обучение



ПРИНЦИПЫ ПРОФИЛАКТИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ

- Установить хороший контакт с пациентом и добиться согласия на сотрудничество
- Выяснить мнение пациента о причинах его заболевания
- Диагностика факторов риска
- Объяснить взаимосвязь между факторами риска и заболеваниями
- Выяснить готовность пациента к изменению образа жизни в желательном направлении
- Составить поэтапный план модификации образа жизни
- Контроль врача и самоконтроль пациента



МОТИВИРОВАНИЕ ПАЦИЕНТА

- Использование «позитивной модели воздействия»
- Не следует устрашать пациентов, ограничиваясь описанием негативных сторон
- Основной акцент должен делаться на «ВЫГОДЕ», которую получит пациент в ближайшей перспективе от следования принципам ЗОЖ и выполнения рекомендаций врача



ОБУЧЕНИЕ

- информирование об основных принципах здорового питания;
- ознакомление пациентов с понятиями здорового образа жизни и поведенческих факторов риска;
- обучение пациентов методике расчета энергетической сбалансированности пищевого рациона;
- оптимизация повседневной физической активности и самоконтроля адекватности индивидуальной нагрузки;
- обучение пациентов **самоанализу собственных факторов риска, связанных с привычками и характером повседневного питания, и рациональному составлению индивидуального плана оздоровления;**
- повышение мотивации пациентов к изменению пищевого поведения



Пищевое
поведение

Основы
рационального
питания

Адаптация плана
питания к образу
жизни

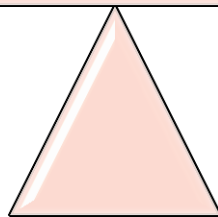
Сбалансированность
нутриентного состава

Содействие со
стороны близких,
коллег

Способы кулинарной
обработки продуктов

Изменение пищевого
поведения

Равновесие
энергопотребления
и энерготрат



ПИЩЕВОЕ ПОВЕДЕНИЕ

- ценностное отношение к пище и ее приему,
- стереотип питания в обыденных условиях и в ситуации стресса,
- поведение, ориентированное на образ собственного тела, и
- деятельность по формированию этого образа (Менделевич, 2005)

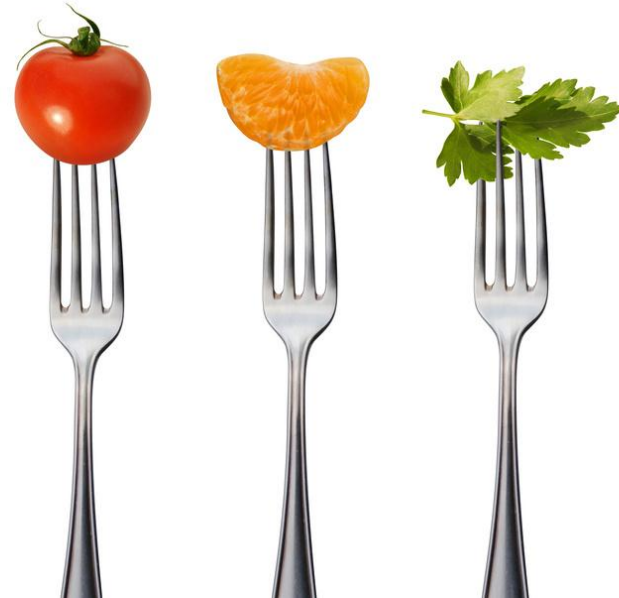


ПИЩЕВОЕ ПОВЕДЕНИЕ

○ *Девиантное*

- *Патологический голод*
- *Углеводная жажда*
- *Предменструальная гиперфагия*
- *Экстернальное пищевое поведение*
- *Эмоциогенное пищевое поведение*

○ *Гармоничное*



**Повышение
аппетита**

Этанол, инсулин,
кортикостероиды,
тиреоидные гормоны,
препараты
сульфонилмочевины,
психотропные ЛС,
антигистаминные
препараты

Гипергликемия

Наркотические анальгетики,
фенотиазины, бензодиазепины,
диуретики, непрямые
антикоагулянты, никотиновая
кислота, препараты лития

Гипогликемия

Сульфаниламиды,
ацетилсалициловая кислота,
фенацетин, †-адреноблокаторы,
ингибиторы МАО,
фенилбутазон, барбитураты



САМОКОНТРОЛЬ ПАЦИЕНТА

- Самоконтроль целевых показателей
 - масса тела,
 - окружность талии, бедер
 - % жировой ткани,
 - АД
 - уровень глюкозы, холестерина
- Подсчет суточных затрат
- Ведение дневника питания
- **Анализ поведенческих факторов**



САМОКОНТРОЛЬ

КОНТРОЛИРОВАТЬ И ЗНАТЬ	ИСХОДНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ	ЧЕГО ЖЕЛАТЕЛЬНО ДОСТИЧЬ
МАССА ТЕЛА		
ИМТ		
ОБЪЕМ ТАЛИИ		
ИНДЕКС ТАЛИЯ/БЕДРА		
АД		
ОБЩИЙ ХОЛЕСТЕРИН		
ГЛЮКОЗА КРОВИ		



РАССЧЕТ СУТОЧНОЙ КАЛОРИЙНОСТИ ФОРМУЛА МАФФИНА-ДЖЕОРА

○ **Основной обмен:**

○ **Женщины:**

- **$9,99 * \text{вес в килограммах} + 6.25 * \text{рост в сантиметрах} - 4,92 * \text{возраст в годах} - 161$**

○ **Мужчины**

- **$9,99 * \text{вес в килограммах} + 6.25 * \text{рост в сантиметрах} - 4,92 * \text{возраст в годах} + 5$**



РАССЧЕТ СУТОЧНОЙ КАЛОРИЙНОСТИ ФОРМУЛА МАФФИНА-ДЖЕОРА

- минимум физической активности или эпизодическая активность $ОО * 1,2$
- занятие спортом от 1 до 3 тренировок в неделю $ОО * 1,275$
- занятие спортом от 3 до 5 тренировок в неделю $ОО * 1,55$
- занятие спортом от 6 до 7 тренировок в неделю $ОО * 1,725$
- занятие спортом 2 раза в день или тяжелая физическая работа $ОО * 1,9$



ДНЕВНИК ПИТАНИЯ

Продукты (перечисляется вся пища, съеденная на сутки)	Калорийность 100 г. продукта, ккал (оценивается по таблице)	Количество, в граммах	Калорийность съеденного продукта (блюда), ккал
Хлеб	190 ккал	25 г	45 ккал
Йогурт 5%	125 ккал	200 г	250 ккал
Итого за сутки (сумма ккал)			



РЕЗУЛЬТАТ

○ ЗНАЮ

- что надо соблюдать принципы рационального питания, контролировать массу тела, больше двигаться

○ ХОЧУ

- быть здоровым, сохранять работоспособность, интерес к жизни и хорошее настроение

○ УМЕЮ

- Управлять своими эмоциями, ограничивать нездоровые пищевые привычки, преодолевать «соблазны», вредные для моего здоровья

○ ДЕЛАЮ

- Все от меня зависящее, чтобы чувствовать себя здоровым, работоспособным, счастливым



У пациентов

- с низкой степенью готовности к изменению образа жизни
- неоднократными неудавшимися попытками контроля отдельных ФР
- целесообразно использовать мультидисциплинарный подход – привлекать к консультированию психологов, психотерапевтов, диетологов и пр.



A person in a white dress is seen from behind, standing in a yoga or fitness pose with arms raised, viewed through a window. In the foreground, there is a white teapot and a plate with bread, lettuce, and tomatoes. An orange circle is in the bottom right corner.
obudzdorovperm.ru