



ИДЕАЛ

центр диетологии
и коррекции веса

Перед началом обучения прошу:

1. Отключить / поставить на беззвучный режим мобильные телефоны
2. Приготовить блокноты для записей

2й день.

- ✓ Болезни,
связанные с
лишним весом
- ✓ Аппаратная
косметология
- ✓ Наш сервис
- ✓ Наши врачи

Ожирение

Ожирение – это заболевание, сопровождающееся отложением избыточного жира в организме.

Ожирение одно из наиболее часто встречающихся хронических заболеваний.

Его распространённость настолько велика , что приобрела характер неинфекционной эпидемии

По данным ВОЗ на 2015 год более 2 млрд человек . Эта цифра выросла в 2 раза по сравнению с 1980 годом.

В Российской Федерации 57 % населения страдают избыточным весом, 30 % от этой цифры имеют ожирение той или иной степени, часть из которых нетрудоспособны или имеют инвалидность

Для того чтобы определить степень ожирения существует особый критерий- **индекс массы тела**

$$\text{ИМТ} = \frac{\text{масса тела, кг}}{\text{рост}^2, \text{ м}}$$

Значения результатов:



18,5–24,9
нормальный вес



25,0–29,9
предожирение



30,0–34,9
1-я степень
ожирения



35,0–39,9
2-я степень
ожирения



40 и выше
3-я степень
ожирения

Типы ожирения

- Андроидное ожирение (абдоминальное/ фигура «яблоко») - отличительной чертой этого типа является накоплением жира в области туловища (живот, подмышечные области), чаще встречается у мужчин, поэтому этот вид называется еще ожирение по мужскому типу;
- Гиноидное ожирение (бедренно-ягодичное/ фигура «груша») - этот тип характеризуется преимущественным накоплением жира под кожей бедер и нижней части живота, встречается в основном у женщин, отсюда и второе название - ожирение по женскому типу;
- Смешанный тип ожирения характерен равномерным

Окружность талии и риск развития осложнений

Мужчины:

Менее 94 сантиметров - норма.

94-101.9 - избыточная масса.

Свыше 102 - ожирение.

Женщины:

Менее 80 сантиметров - норма.

80-87.9 - избыточная масса.

Свыше 88 - ожирение

Важно не просто выявить заболевания пациента, но и грамотно их связать с ожирением. На сегодняшний день в поликлиниках не лечат ожирение, а многие заболевания связаны именно с этим синдромом. Однако врачи снимают только симптомы. Например:

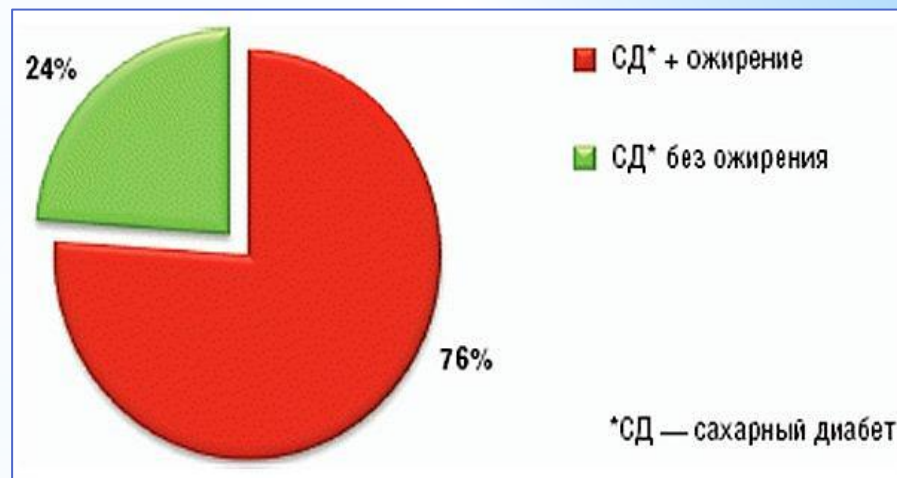
- Гипертония

Каждые 10 кг лишнего веса повышают артериальное давление на 6-8 мм р.с. Кардиологи выписывают медикаменты, снижающие на время давление. При этом они объясняют, что проблема из-за лишнего веса, но помочь более не в силах. Пациент начинает принимать препараты, через какое-то время дозу приходится увеличивать. Проблема не решится, если не похудеть.



- сахарный диабет

Наиболее значимым медицинским последствием ожирения является сахарный диабет 2 типа, так как ожирение рассматривают как важнейший из ведущих факторов риска развития сахарного диабета 2 типа. Большая часть вновь выявленных случаев этого тяжелого заболевания диагностируется у лиц с ожирением. Высокая распространенность сахарного диабета 2 типа также напрямую ассоциируется с ожирением: около 90% больных сахарным диабетом 2 типа имеют избыточную массу тела или ожирение.



Чем выше степень ожирения, тем выше устойчивость клеток организма к инсулину. Таким образом, поджелудочной железой вырабатывается его еще больше. А большое количество инсулина приводит в итоге к тому, что в организме накапливается еще больше жира.

-Нарушение репродуктивной функции

Наличие ожирения приводит к нарушению репродуктивной функции женщины, сопровождается высокой частотой ановуляции (отсутствие овуляции), гиперандрогенными состояниями, нарушением менструального цикла, бесплодием, различными гиперпластическими процессами (гиперплазия, полипоз эндометрия) высоким риском развития рака эндометрия, яичников, молочных желез, самопроизвольным прерыванием беременности, осложненным течением беременности и родов.

При алиментарном ожирении в 6 раз чаще отличаются нарушениями менструальной функции и почти в 2 раза чаще - первичное бесплодие. Имеется прямая зависимость между нарастанием массы тела и тяжестью овариальных нарушений (нарушения функции яичников).

Необходимым методом лечения нарушения репродуктивной функции для женщин с ожирением является снижение массы тела, при этом изменяется гормональный профиль тучных женщин, восстанавливается менструальный цикл.



- Ожирение и стрессы

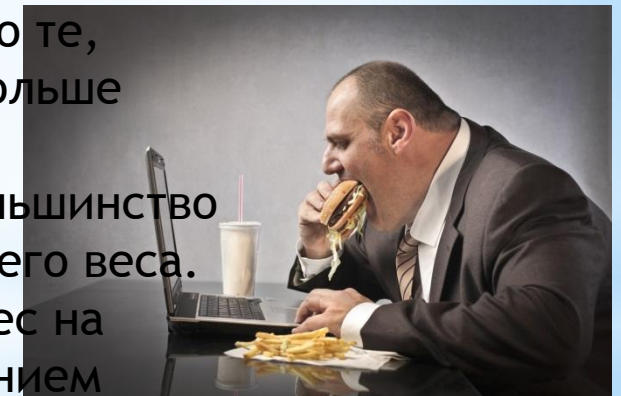
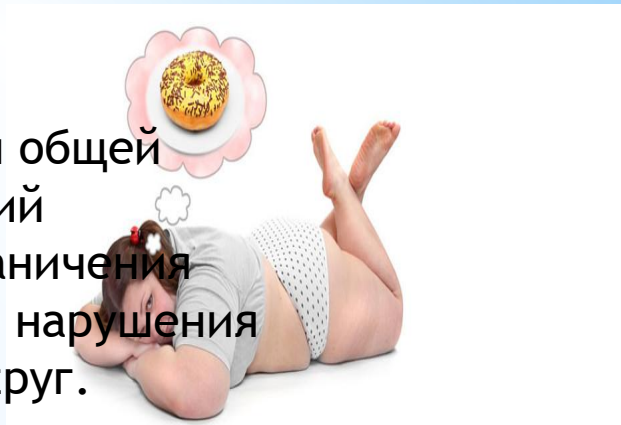
Полные люди часто стрессированы и подвержены общей тревожности или депрессии вследствие нарушений пищевого поведения. А строгие диетические ограничения еще больше усиливают стресс и лишь усугубляют нарушения пищевого поведения. Так замыкается порочный круг.

Повышенный уровень стресса виновен и в случаях длительного набора большого веса за 6-15 лет. Но те, кто и до стресса имели лишний вес, набирают больше остальных.

На стресс умеренной силы реагирует "жором" большинство населения - и обладатели, и не обладатели лишнего веса.

Однако люди, постоянно контролирующие свой вес на основе жестких диет, реагируют на стресс поеданием большего количества пищи, нежели те, кто вовсе не заботится о килограммах.

При стрессе люди не только перекусывают чаще обычного, но и в выборе продуктов тяготеют к сладостям с высоким содержанием жира (шоколад, жирное печенье и проч.), а также увеличивают потребление соленой пищи и хлеба.

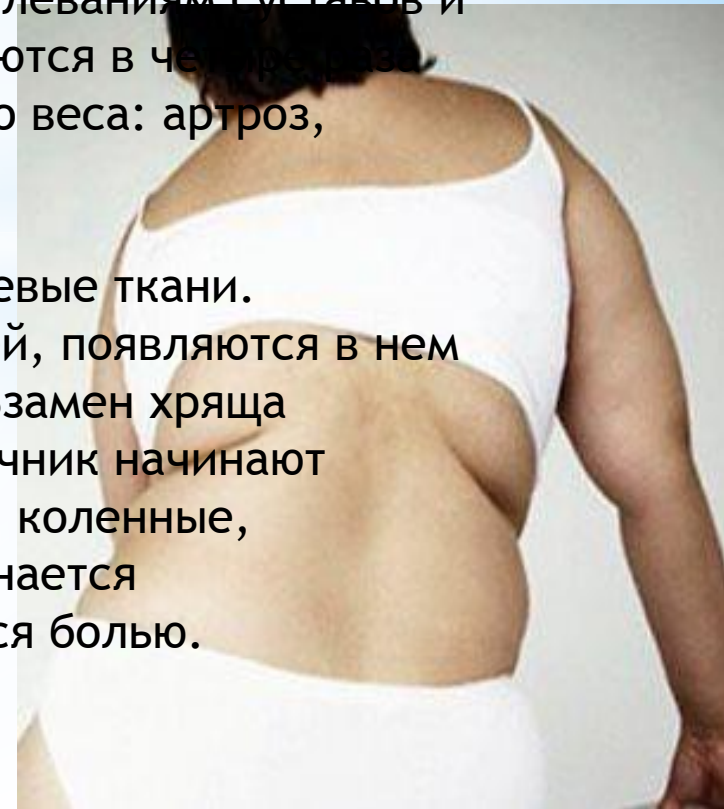


- проблемы с суставами

У тучного человека увеличивается нагрузка на суставы, связки и позвоночник. Давление возрастает с весом тела. Избыточная масса тела способствует нарушению крово- и лимфотока, что приводит к застойным явлениям и ухудшению питания суставов.

Ожирение – прямой путь к воспалительным заболеваниям суставов и позвоночника, которые у тучных людей наблюдаются в 4-5 раз чаще. Заболевания, возникающие от избыточного веса: артроз, остеохондроз, спондилез.

Сильно страдают межпозвоночные диски и хрящевые ткани. Происходит размягчение и разволокнение хрящей, появляются в нем трещины, он начинает полностью разрушаться. Взамен хряща разрастается костная ткань, и суставы и позвоночник начинают быстро терять подвижность. Тяжело поражаются коленные, бедренные, голеностопные суставы. Далее начинается деформирующий артроз, который сопровождается болью.



- Ожирение и храп

Ожирение - одна из главных причин храпа. Дело в том, что откладывающийся в зоне шеи жир начинает как бы оказывать давление на дыхательные пути. Из-за этого во время сна нарушается дыхания. Также полные люди рискуют заработать синдром обструктивного апноэ сна. Этот синдром сопровождается периодическими остановками дыхания во сне, примерно на 20-30 секунд, однако бывают случаи, когда дыхание полностью останавливается.

На заметку: как полнота может вызвать развитие храпа, так и храп может спровоцировать ожирение. С чем это связано?

Из-за синдрома обструктивного апноэ сна человек может лишиться фазы глубокого сна. Именно в этой фазе вырабатывается гормон роста. Его нехватка вызывает возникновение нелицеприятных жировых отложений.

Время от времени останавливающееся во время сна дыхание становится причиной дефицита кислорода в организме. Это приводит к замедлению обмена веществ и повышению риска ожирения. Дневная сонливость сказывается на двигательной активности, а если мы недостаточно двигаемся, мы сами увеличиваем свои шансы поправиться. Вот и получается, что создается замкнутый круг: ожирение и храп друг друга только усиливают.

Аппаратные методики

Криолиполиз является наиболее популярной и эффективной процедурой безоперационного удаления целлюлита и жира. Процедура обладает всем положительными свойствами холодových методик и абсолютно безопасна. При криолиполизе жировые клетки разрушаются не в момент воздействия на них холода, а на протяжении 2-3 месяцев после процедуры. По мере уменьшения количества жировых клеток в гиподерме ее толщина уменьшится от 20 до 25%. Жировая ткань очень чувствительна к холоду, другие ткани не подвергаются действию криолиполиза. Жировые ткани разрушаются вследствие охлаждения до -5 градусов. За счет кристаллизации клеток жира достигается липолиз.

Механизм воздействия криолиполиза

Апоптоз (естественная клеточная смерть) происходит следующим образом - холод воздействует на адипоциты подкожной клетчатки и вызывает энергетическое голодание клеток, в результате запускается процесс апоптоза. В сравнении с некротическими изменениями, апоптоз происходит не так быстро, более физиологично, не провоцирует воспалительные процессы и рубцевания тканей. Продукты распада клеток жира со временем выводятся из организма через кровь и лимфу.

Наша клиника располагает инновационным аппаратом **3D MAX Coolshaping**, Всего одна процедура продолжительностью 1 час позволяет сократить толщину жировой складки от **25 до 40 %!**

Ультра кавитация

В момент процедуры кавитации под воздействием ультразвука формируются мелкие полости, способствующие выводу продуктов метаболизма из проблемных зон, а также повышению функциональности процессов обмена в жировых клетках.

-гидродинамическая, возникает вследствие снижения давления в жидкости, вызванного увеличением ее скорости движения;

-акустическая, возникает в момент прохождения акустической высокоинтенсивной волны через жидкость, данная форма кавитации применяется в эстетической медицине.

Преимущества

за один сеанс заметно уменьшается количество жировой клетчатки; процедура условно безопасна для биологических тканей; безболезненна; не требует времени на восстановление после процедуры; неинвазивность; высокий эстетический эффект; нет необходимости применения анестезии; нет необходимости применения компрессионного белья; биологические ткани после процедуры не теряют своей чувствительности.

Ультразвуковая терапия

Ультразвук — это звуковая волна с частотой более 20 тысяч Гц. Для лечения целлюлита и в программах коррекции фигуры его применение имеет довольно широкие границы, что объясняется дефиброзирующим, спазмолитическим и катаболическим эффектами, а также возможностью влиять на подвижность молекул активного вещества.

Под таким воздействием происходит «разжижение» подкожного жира, вещество становится более подвижным и легко удаляется из клетки, и утилизируется далее через выделительную систему человека.

Ультразвук в программах коррекции фигуры особенно востребован, когда необходимо устранить плотные жировые комки, наиболее часто — в области галифе. Плохо поддающиеся прочим воздействиям жировые отложения в этих зонах успешно подчиняются воздействию ультразвука, приходят в движение и хорошо утилизируются из организма.

ВАЖНО! Ультразвук мягко » дробит» жировую ткань, и утилизация ее происходит естественным путем. Это важное и главное отличие УЗ — воздействия от хирургической липосакции.

Ультразвук оказывает на ткани специфическое (нетепловое) и тепловое действие. Под излучателем происходит своеобразный «микромассаж» клеток. Активация мембранных ферментов способствует уменьшению и рассасыванию отеков, прекращению сдавливания нервных окончаний и восстановлению нормальной чувствительности в зоне воздействия.

RF-лифтинг — это один из вариантов электротерапии, основанный на применении электрического тока высокой частоты. Воздействие высокочастотными токами (RF) вызывает нагрев глубоких слоев кожи, в результате которого осуществляется подтяжка кожи (лифтинг), что и дало название методике. Методика радиоволнового лифтинга позволяет ликвидировать птоз тканей, увеличить упругость кожи, уменьшить морщины.

Термолифтинг производит двойное действие: способствует липолизу и подтягивает дряблую кожу в проблемных зонах. Подобное же действие оказывает красная светотерапия (фотохромотерапия), стимулируя образование коллагена (неоколлагеногенез). Кроме того, красная фотохромотерапия в несколько раз усиливает биологические эффекты термолифтинга за счет дополнительной активации биохимических процессов в тканях.

Процедура RF-лифтинга проводится на аппарате 3-MAX при помощи рабочей насадки (манипулы) мультиполярного термолифтинга совместно с красной фотохромотерапией. Наличие нескольких пар электродов в рабочей манипуле позволяет быстрее прогреть участок кожи. Прогрев осуществляется строго локально, только в проекции манипулы. Тонкая регулировка параметров процедуры позволяет настраивать оборудование при проведении каждой конкретной процедуры с учетом индивидуальных особенностей кожи пациента.

Прессотерапия

Необходимый эффект достигается путем периодического действия сжатого воздуха, подобно самому настоящему прессу. Именно отсюда и пошло название метода. Воздействие производится на определенные зоны, через специальный костюм. В результате мы получаем мягкий, но достаточно интенсивный массаж проблемной зоны, который способствует расщеплению жировых отложений, уменьшению отеков, усиленному притоку крови и улучшению местного кровообращения и т.

д. Прессотерапия помогает подтянуть кожу, придать ей гладкость и эластичность, что крайне необходимо после значительного похудения, когда ушедшие килограммы оставляют после себя весьма серьезную проблему - избыток «лишней» кожи.

Как выяснилось, это необычный вид массажа, с использованием давления, способен выступить неплохой альтернативой оперативному лечению. Он способствует подтягиванию дряблой кожи и нормализации тонуса мышц. За счет улучшения кровообращения и ускорения обменных процессов в тканях, повышается местный иммунитет, усиливается отток лимфы, выводятся шлаки. За счет расширения сосудов и обильного притока крови, ткани снабжаются кислородом и необходимыми веществами и микроэлементами. Сегодня прессотерапия активно применяется для лечения «апельсиновой корки», в сочетании с обертыванием. Это помогает ускорить кровообращение и лимфодренаж. По статистическим данным, уже после 2-3 процедур такого массажа, отмечается значительное уменьшение целлюлита и даже эффект выраженного похудения проблемных зон на 1-1,5 см.

Вакуумно-роликовый антицеллюлитный массаж - это современная технология воздействия на жировые и мышечные ткани, которая объединяет в себе ролики и вакуумные банки. \ Воздействие производится специальными манипулами - пластиковыми чашами, в которых образовывается искусственный вакуум. Внутри такой чаши располагается подвижный элемент ролик.

Под воздействием манипулы на определенном участке тела, возникает вакуум - нагнетается воздух, натягивается кожа. Как только давление достигло определенного рубежа, на кожу начинает давить валик, который передвигается внутри чаши. Нужно отметить, что чаша также не стоит на месте - специалист её передвигает по определенной плоскости, к примеру, по талии или бедрам. Чтобы обеспечить легкое скольжение по телу, предварительно на эпидермис наносится массажное масло или антицеллюлитные составы.

Вакуумно-роликовый лимфодренажный массаж помогает нормализовать и улучшить работу лимфатической системы, что обеспечивает активный отток лишней жидкости от тканей; Одним из самых важных достоинств Старвак является устранение обвисшей кожи при резком похудении. Это инновационное воздействие этой технологии. Эффект после 15 процедур можно сравнить с профессиональной подтяжкой эпидермиса

Миостимуляция

Принцип работы миостимуляторов таков: после поступления импульса тока в нервные пучки волокна мышц начинают сокращаться. Это и вызывает активизацию кровообращения, ускорение лимфооттока, увеличение интенсивности обменных процессов. Для обеспечения нормального поступления и распределения тока на кожу наносится специальный токопроводящий гель.

Миостимуляторы могут применяться для терапии различных заболеваний. Но чаще эти приборы предназначены для похудения. Они могут проработать даже глубоко пролегающие и «труднодоступные» мышцы – пресс, грудные, внутреннюю сторону бедра. Есть и «системный» эффект от процедур: импульсы улучшают работу сердца и сосудов, приводят к разрастанию сети капилляров и увеличению мышечной массы за счет уменьшения количества жировой ткани по всему телу. Полезна миостимуляция и при низком уровне «натренированности», помогая подготовить ослабленные мышцы к физической нагрузке.

Также при помощи миостимуляции можно подтянуть кожу, которая провисла после быстрого похудения, а также избавиться от растяжек. Можно добиться и эффекта расслабления мышц после трудового дня: для этого прибор может работать в самом слабом режиме. Даже небольшое воздействие тока способствует выводу из уставших мышц молочной кислоты.

Роликовый тренажер **Body Roll** - это устройство для аппаратного массажа, разработанное немецкими специалистами. Представляет собой конструкцию из буковых роликов разнообразных размеров и форм, предназначенную для классического и антицеллюлитного массажа. Использование различных режимов скорости вращения делают процедуру достаточно эффективной и комфортной.

Высокая скорость вращения и оригинальная форма роликов позволяют воздействовать на выбранные части тела (ноги, руки, спину, живот, ягодицы, бедра, бока) без помощи профессионала. В результате такого роликового массажа улучшается кровообращение и снабжение кожи кислородом, усиливается процесс лимфодренажа, разбиваются жировые отложения, тело приобретает желаемый рельеф. Применение роликового массажера **Body Roll** рекомендуется для снятия напряжения мышц после усиленных тренировок.

В работе массажера совмещены два основных приема: метод точечного воздействия, пришедший из древней восточной медицины, основанный на механической стимуляции биологически активных точек путем надавливания с разной силой; рефлекторный массаж рефлексогенных зон.

Применение тренажера поможет **решить такие проблемы:**

1. расслабить мышцы тела и снять усталость; укрепить и подтянуть кожу;
2. снизить проявления целлюлита; улучшить кровообращение и обменные процессы;
3. снизить массу и уменьшить объемы.

Карбокситерапия

Вводимый углекислый газ мгновенно вызывает расширение сосудов и резко усиливает местное кровообращение, более чем в 3 раза повышая концентрацию кислорода в тканях. В результате уменьшается спазм и напряжение мышц, ликвидируются застойные явления, исчезают отеки, снимаются болевые ощущения и воспалительные процессы.

Лечебный эффект:

снятие болевых синдромов, обусловленных патологией позвоночника, дегенеративными заболеваниями суставов (при остеохондрозе, артрите, артрозе);

лечение болезней сосудов ног;

уменьшение лимфатических и венозных отеков;

улучшение состояния кожи (в первую очередь, при псориазе);

уменьшение головных болей, мигреней;

стимулирование роста волос при облысении;

улучшения качества и регуляция длительности сна.

Косметический эффект:

борьба с целлюлитом и локальным ожирением (механическое разрушение жировых отложений под давлением, а также выведение шлаков, устранение застоя лимфы и усиление липолиза - расщепления жировых клеток);

уменьшение растяжек и рубцовых изменений (улучшение питания и активная выработка коллагена, который уменьшает дефекты кожи).

Как проводится карбокситерапия?

Сеанс карбокситерапии занимает 5-10 минут. Тонкой иглой под кожу вводится стерильный медицинский углекислый газ, дозу и место введения которого рассчитывает врач-физиотерапевт. Специальное оборудование (в клинике «Идеал» используется аппарат INDAP) позволяет контролировать давление, объем, глубину введения и концентрацию газа. У пациента при карбокситерапии может возникнуть ощущение жжения, давления или покалывания, наблюдаться отек и краснота. В течение 4 часов после процедуры не следует мочить зону укола и принимать горячие ванны.

После прекращения процедуры в течение 10-30 минут газ полностью выводится через почки и дыхательные пути, что делает процедуру безопасной. Но после выведения газа усиленная работа сосудов и клеток не прекращается: активно поставляется кислород, синтезируется коллаген, расщепляется жир. Это обеспечивает длительный (около года) эффект после прохождения курса процедур (может назначаться курс от 4 до 12 процедур от 1 до 4 раз в неделю).

Внутривенной озонотерапия.

Эффективность данной методики лечения основана на лечебных свойствах озона. Попадая в клетку организма, он формирует биологически активные группы озонидов, оказывающие окислительное воздействие на мембрану микроорганизмов, в результате чего утрачивается целостность её оболочек. Эта способность и обуславливает антисептический эффект озона. При этом повреждения самих клеток организма не происходит, наоборот, они энергетически подпитываются.

Озонотерапия оказывает противовоспалительное, обезболивающее, антибактериальное, заживляющее, иммуномодулирующее, дезинтоксикационное действие. Озонотерапия выражается во внутривенном введении озонированного физраствора. Кроме данного раствора для внутривенного введения могут использовать аутокровь пациента. Благодаря такой терапии происходит восстановление кислородного транспорта, высвобождение кислорода, нормализуется обмен веществ и гормональный фон. Кроме того, внутривенная озонотерапия обладает свойством расширять сосуды, улучшать микроциркуляцию, снимать интоксикацию, а также укреплять иммунитет. Кроме того, данный вид терапии справляется с синдромом хронической усталости, аллергическими реакциями, последствиями стресса, решает проблемы сексуального характера (повышает сексуальную активность). С помощью методики введения озон кислородной смеси внутривенно можно восстанавливать также белковый, жировой и углеводный процессы обмена. И, наконец, данный метод лечения благоприятно сказывается на общем самочувствии, настроении и работоспособности.

Липолитический курс

Как похудеть быстро без диет и спортивных тренировок? Можно ли обрести идеальную фигуру в сжатые сроки, чтобы поместиться в любимое праздничное платье или соблазнительное бикини? Да! С помощью липолитиков стало реально уменьшить прослойку жировой ткани там, где это необходимо. Используя специальные препараты с активным липолитическим эффектом, врач смоделирует контуры вашего тела так, как вы всегда хотели. Инъекции липолитиков - это по сути безоперационная липосакция. Еще один бонус от применения липолитиков – общее омоложение кожи. Поговорим о том, как работают липолитики, опасна ли процедура липолитической мезотерапии? Липолитики - группа препаратов, расщепляющих подкожный жир. Практически все они содержат одно и то же активное действующее вещество – натуральный соевый фермент фосфатидилхолин (обозначается PPC), гораздо более знакомый всем под названием лецитин.

Он разрушает клеточные мембраны жировых клеток, позволяя содержимому жировой клетки выйти в межклеточное пространство, где жиры можно превратить в эмульсию типа «масло в воде» и вывести из организма естественным способом. фосфатидилхолин расщепляет крупные молекулы жиров и способствует их расщеплению.

Обёртывание - это та же маска, только нанесенная на тело. Но, в отличие от неё, при обёртывании воздействию подвергается большая площадь тела, поэтому его проведение оказывает выраженное влияние не только на кожу, но и на организм в целом. Обёртывания применяются в косметологии уже сотни лет, даже после появления более современных методов.

Виды обёртываний

Составы для обёртываний могут быть разными и активность входящих в них компонентов будет максимальной при разных температурах. Какие-то смеси нужно подогреть до 38-40°С, другие - охладить до 20-30°С

Горячие обёртывания нагревают кожу и подкожно-жировую клетчатку, расширяют кожные поры и кровеносные сосуды, соответственно, активные вещества легче проникают внутрь и лучше усваиваются. Горячие обёртывания обладают выраженным антицеллюлитным, липолитическим (жиросжигающим) и расслабляющим эффектом.

Холодные обёртывания - похожи на холодные компрессы, под их действием сужаются сосуды, увеличивается отток крови. Охлаждение большой поверхности тела может вызвать переохлаждение, поэтому такие обёртывания применяют локально - на ограниченных его участках.

Холодные обёртывания обеспечивают противоотёчное, противовоспалительное, тонизирующее действие, могут применяться на ногах при варикозной болезни.

