

*Решитило Ксения Андреевна, курсант 2 курса факультета подготовки
следователей и судебных экспертов,*

Восточно - Сибирский институт МВД России, г. Иркутск

Галимова Алена Геннадьевна, кандидат педагогических наук,

доцент кафедры физической подготовки

Восточно - Сибирский институт МВД России, г. Иркутск

ИЗБЫТОЧНАЯ МАССА ТЕЛА (ОЖИРЕНИЕ) - БОЛЕЗНЬ XXI ВЕКА СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Аннотация: В статье анализируются масштаб проблемы ожирения в XXI веке, основные причины, приводящие к наличию данного заболевания, перечень серьезных заболеваний, который появляется с сильным набором массы тела, а также обсуждаются способы профилактических мер, приводящих к необходимым энергетическим затратам за счет физической активности.

Ключевые слова: профилактика заболевания ожирением, статистика заболевания, причины набора массы тела, потребление пищи, энергетическая ценность продукта, организм, физическая активность.

Annotation: The article analyzes the scale of the obesity problem in the 21st century, the main causes leading to the presence of this disease, the list of serious diseases that appears with a strong weight gain, and also discusses ways of preventive measures leading to the necessary energy costs due to physical activity.

Keywords: prevention of obesity diseases, statistics of disease, causes of body mass, consumption of food, energy value of the product, body, physical activity.

Введение. Проведённые исследования авторами статей в научно

образовательном журнале «Наука и инновации» №10 (128) 2013, направленные на изучение общественного заболевания XXI века, именуемое «ожирение», свидетельствуют о том, что стремительное развитие проблемы ожирения уже должно поддаваться обследованию и медикаментозному лечению. Автор статьи «Развитие ожирения и подходы к его лечению» Бурко Ирина [1] изучила десятилетнюю тенденцию заболеваний и пришла к выводу, что полстолетия ранее с проблемой справлялись сбалансированным питанием и физкультурой. Это говорит о том, что в нынешнее время тяжесть заболевания увеличилась. В работе Аксеновой Елены [2] говорится о факторах предрасположенности к избыточному весу. Это заставляет задуматься о своём организме и тщательнее прислушиваться к нему.

Человек перестаёт самостоятельно контролировать состояние и благополучие своего организма. Изю дня в день наше самочувствие в собственных руках, поэтому данная тема не теряет свою актуальность и по сей день.

В связи с актуальностью проблемы нами определена цель работы: формирование духовно-нравственных ценностей в здоровом образе жизни у сотрудников силовых ведомств с избыточной массой тела.

Методы и организация исследования. Изучались и анализировались литературные источники по данной проблеме. В результате теоретического анализа и обобщения научно - литературных данных, были установлены актуальность и уровень разработанности выбранной темы исследования.

Результаты и их обсуждение. Ученые Всемирной организации здравоохранения произвели аналитический подсчет и выявили количество людей, страдающих ожирением, в индустриально развитых странах: в 2005 году свыше 1,6 млрд населения планеты имели избыточную массу тела, а также в эту цифру входят 400 млн. человек с диагнозом - ожирение. А в 2015 году наблюдается массовый прирост: 2,3 млрд. населения с избыточной массой тела, 700 млн. – ожирение. Международная ассоциация по изучению ожирения (IASO) вывела статистику и проанализировала состояние населения в

отношении ожирения. Первое почетное место на пьедестале занимают страны Западной Европы и США. Почти 50% населения ЕС страдают от избыточной массы тела, а это 530 млн. В США у 71% мужского населения и у 62% женского населения подвержены избытку массы тела и даже ожирению. По данным ВОЗ в России отмечается 48% мужчин и 53% женщин со схожим заболеванием [12].

Сбитый режим дня и несоответствующие биологическим часам приёмы пищи приводят к ряду наисерьезнейших заболеваний. Методом статистического анализа было установлено, что полицейские больше, чем гражданские люди, подвержены риску раковых заболеваний. Среди служащих органов внутренних дел особенно высок риск заболевания раком пищевого тракта, таких как рак желудка и рак кишечника. Есть вероятность, что также среди полицейских уровень риска заболевания раком легких и раком дыхательных путей начинает расти. Нельзя не заметить противоречивого вопроса о раке половых органов в связи с использованием полицейскими радаров для определения превышения скорости. Это лишь малая часть профессиональных болезней, которые выбивают сотрудника из плотного рабочего графика, но чаще всего наблюдается избыточная масса тела [3].

Для каждого явления характерна какая-либо причина, а для ожирения в некоторых случаях причина становится не отправной точкой для болезни, а смыслом тревоугодия. Рассмотрим самые популярные из них: неконтролируемое поедание пищи, а также малоподвижный образ жизни.

Бесконтрольное потребление пищи приводит к тому, что желудок растягивается и в скором времени человек способен съесть в два, а то и три раза больше от нормального для него объема. Как правило, такое происходит, когда режим питания сбит, и привычка у организма не выработана. При затяжных перерывах между приёмами пищи чувство голода обостряется и уже человеку трудно справиться с самим собой, вследствие чего происходит переедание. Это вдвойне опасно в вечернее время, так как энергетическую ценность продуктов затрачивать некуда. Эксперт в области трудового права К.В. Константинов в

электронном журнале "Азбука права" опубликовал, что максимальная затрата человеческим организмом килокалорий осуществляется до полуденного времени [15]. Зачастую ненормированный рабочий день является причиной для дестабилизации питания, для упрощения содержания необходимых минеральных, биологических и энергетических веществ в продукте потребления [4].

Незаменимую роль играют наши продукты, которые нужны не только, чтобы утолить голод, но и пополнить организм полезными веществами. Многие люди очень любят белый хлеб, каши, макаронные изделия, жирное мясо, сметану и различные сладости. Но в данных продуктах наблюдается переизбыток солей кислотного характера. Попадая в организм, они замедляют обмен веществ, способствуют задержке воды, развитию некоторой вялости, а затем полноте. Такие высокоуглеводные продукты сотрудник может легко купить в первом попавшемся супермаркете и скушать по пути на задание. Но для того, чтобы продукт, с преобладанием жира или углевода, начал перевариваться и распределяться по организму, требуется 5-7% энергетической ценности от него. А вот для продукта, богатого белком нужно 30-40%. Данный факт свидетельствует, что остатки жирных и углеводных продуктов в последствии будут откладываться под кожей в виде подкожного жира. И с каждым разом накопления будут всё больше и больше, что метаболизм не слишком активного полицейского, который постоянно загружен кипой бумаг и находится в сидячем положении, перестанет справляться с поставленной задачей - регулирование энергетических запасов в организме [8].

Если замедлять ритм жизни, то автоматически происходит и замедление сжигания килокалорий. Организм переходит в стадию накопления про запас «на лучшие времена». Переставая вести активный образ жизни, мы лишаем организм затраты энергии на динамичную жизнь.

Работники кадровых подразделений силовых ведомств являются яркими представителями кабинетного труда. Поэтому следует заметить, что люди, которые занимаются умственным трудом, в большей степени подвержены

гиподинамии. Сердечно-сосудистая система человека с малоподвижным образом жизни становится более уязвима, так как при какой-либо нагрузке сердечная мышца испытывает стресс и не способна преодолеть барьер нормальной работы. Следом за сердечной недостаточностью замедляется обмен веществ, появляется вегетососудистая дистония, излишний вес, критической точкой которого становится ожирение. Аппаратные сотрудники подвержены заболеваниям венозной сети, следовательно, опорно-двигательный аппарат испытывает дискомфорт [16]. Не обходит стороной людей с сидячим образом жизни геморрой, простатит, нарушение микроциркуляции, которое приводит к дестабилизации мозгового кровообращения и ишемической болезни сердца. Выкуренные пачки сигарет «усугубляют положение пострадавших от аппаратной работы». Табачные изделия только направляют на развитие патологий [5].

В результате происходит диссонанс между требованиями к сотрудникам органов внутренних дел к уровню физической готовности (поддержание физических качеств на высоком уровне, владение боевыми приемами борьбы) и гиподинамией, вследствие особенностей служебной деятельности [10].

По результатам проводимого исследования, специалистов А.Б. Шогенова, А.А. Эльгарова, А.М. Муртазова, А.Г. Шогенова, была зафиксирована высокая степень распространения метаболического синдрома и значительный риск сердечно – сосудистых заболеваний, обусловленные не только возрастом, полом, но и особенностями профессиональной деятельности [9].

На первый взгляд полнота не кажется нам проблемой, которая может вводит в дискомфорт. Но всё же если углубиться в разбор человеческого организма, то обнаруживаются достаточно опасные болезни. К таким можно отнести пупочная и паховая грыжи, тошнота, запоры, периферические отеки, боли в позвоночнике и суставах, развиваются нарушения деятельности сердечно-сосудистой, дыхательной, пищеварительной систем. Объективно выявляются гипертония, тахикардия, глухие сердечные тона. Высокое стояние купола диафрагмы приводит к развитию дыхательной недостаточности и

хронического легочного сердца. Возникает жировая инфильтрация паренхимы печени, хронический холецистит и панкреатит [7]. Появляются боли в позвоночнике, симптомы артроза голеностопных и коленных суставов. Нередко ожирение сопровождается нарушениями менструального цикла, вплоть до развития аменореи. Повышение потоотделения обуславливает развитие кожных заболеваний (экземы, пиодермий, фурункулеза), появление акне, стрий на животе, бедрах, плечах, гиперпигментации локтей, шеи, мест повышенного трения [1].

Также существует ещё одна причина, по которой человек может набирать вес, но при этом не переусердствовать в потреблении пищи и малоподвижного образа жизни. Генетическая особенность, содержит в себе тайну, которая заключается в том, что каждый наш ген – это матрица для одного-единственного белка (гормона, рецептора к гормону, фермента) [13]. Если эта матрица чуть-чуть изменена – значит, белок будет выполнять свою работу в организме по-другому, например активнее или слабее. Если изменённый ген, имеющий отношение к полноте, пришёл только от одного родителя, он может вообще себя не проявить. Если же такой ген получен и от мамы, и от папы, гораздо больше шансов на то, что он о себе заявит. Но не бывает непреодолимых преград перед желанием к здоровому телу. Если какой-либо из генов запрограммирован на изобилие жиров, то мы можем методом уменьшения данного продукта сократить риск к незапланированному набору веса. Есть еще один вариант перехитрить организм. Например, есть ген, ответственный за чувствительность к глюкозе. Если он повреждён, любые сладости быстро откладываются в жир. В этом случае приходится отказываться от простых углеводов, в том числе фруктов, потому что при такой наследственности эти продукты повышают риск набрать лишний вес [14]. С другой стороны, известно, что хром, ванадий и цинк участвуют в усвоении глюкозы. Значит, подобрав добавки с этими минералами, можно улучшить работу слабого звена [11].

На данный момент не существует интегрального подхода к профилактике

ожирения у сотрудников правоохранительных органов, эта проблема очагами вскрывается специалистами отдельных направлений, исследующих человека с учетом специфики труда (эндокринологами, бариатрическими хирургами, генетиками, специалистами в области физического воспитания), однако, комплексного подхода к профилактике «Пандемии XXI» до сих пор не выработано. Нами видится подход к решению этой проблемы по таким направлениям и привлечению специалистов по соответствующему профилю, а именно: медицинского (врачей общего профиля, диетологов) и немедицинского (специалистов в области здорового образа жизни, лечебной физической культуры, психологи).

Заключение. Безусловно, и мы убеждены в этом ключевыми компонентами в профилактике ожирения, и в целом к сохранения здоровья, в том числе и, профессионального здоровья, по нашему мнению является здоровый образ жизни, посильная систематическая двигательная активность, расчет калорий, в соответствии суточной потребностью, позитивным настроем справляться со стрессами. В подтверждение этому, хочется обратиться к словам, великого мыслителя древней Греции, Аристотеля: «Движение – это жизнь» и в доказательство приведённого тезиса обратиться к заключениям врачей [6].

Пока мы только можем констатировать, что существует проблема высокой заболеваемости у лиц, специфика трудовой деятельности которых, оказывает негативное влияние на их здоровье. Единого подхода, комплексного решения в профилактике заболеваний, в частности, ожирения не существует в Министерстве внутренних дел Российской Федерации.

Однако, вместе с этим сотрудники органов внутренних дел обязаны поддерживать требуемый уровень физической готовности в сочетании с большим объемом служебных обязанностей (высокий документооборот, трудности в коммуникации с гражданским населением, высокая ответственность и т.п.). Малоподвижный образ жизни, нездоровое и несвоевременного потребления пищи, стрессовое состояние сотрудника,

отсутствие возможности систематически заниматься физической активностью в рамках учебных занятий, отведенных на профессиональную служебную и физическую подготовку в подразделениях, отсутствие спортивных уголков в отделах, суточные дежурства, ненормированный график службы, ежедневный стресс, служебные командировки, недосып и некачественная пища все это приводит к метаболическому синдрому, а в последствии и к более тяжелым патологическим состояниям организма сотрудника.

Библиографический список:

1. Аксеновой Е.С. Генетические факторы предрасположенности к избыточному весу./ Издательский дом “Белорусская наука”// Наука и инновации. - 2013. - №10. С.9-11.
2. Бурко И.Л. Развитие ожирения и подходы к его лечению / Издательский дом “Белорусская наука”// Наука и инновации. - 2013. - №10. С.25-27.
3. Вайнер Э.Н. Валеологические подходы и критерии здоровья и болезни/Э.Н. Вайнер//ОБЖ. Основы безопасности жизни. – 2008. – №12, 2009. – №1. – С.47.
4. Вайнер Э.Н. ЗОЖ как принципиальная основа обеспечения здоровой жизнедеятельности/Э.Н. Вайнер//ОБЖ. Основы безопасности жизни. – 2009. – №3. – С.39-46.
5. Магомедова Т.И. Формирование здорового образа жизни. – Волгоград: Учитель, 2007, - 198 с.
6. Никитенко А.С. Нарушение эпигенетической регуляции активности генов и болезни человека // Вестник Российской академии медицинских наук. - 2001. - № 10. - С. 43-48. 6. Романцова Т.И. Патогенетический подход к лечению ожирения и сахарного диабета 2 типа // Ожирение и метаболизм. - 2008. - № 4(17). -С. 2-10. 7. Сонди Л. Учебник экспериментальной диагностики.

7. Суравегина И.Т. Здоровый образ жизни выбери сам: Здоровье человека как экологическая проблема/И.Т. Суравегина//Экология и жизнь. – 2007. – №4. – С.28-31.
8. Синягина Н.Ю., Кузнецова И.В. Здоровье как образ жизни// Н.Ю. Синягина, И.В. Кузнецова//Здоровье всех от А до Я. – 2007. – №2. – С.41-47.
9. Шогенова А.Б., Эльгаров А.А., Муртазов А.М., Шогенов А.Г/ метаболический синдром и риск сердечно-сосудистых заболеваний у сотрудников правоохранительных органов// Медицина труда и промышленная экология. - 2010. - № 11. С. 7-12.
10. Юдаев Н. Академик АМН СССР. Власть гормонов [Электронный ресурс] //URL:<https://www.nkj.ru/archive/articles/23994/> (Дата обращения 20.11.2018).
11. Блаженова Н.Г. и Шпаковская Е.Ю. Психические состояния и отношение к болезни сотрудников полиции в период госпитализации 2008 [Электронный ресурс]//URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=32694525> (Дата обращения 19.11.2018).
12. Всемирная организация здравоохранения. Шестьдесят третья сессия (проект) а63/64 всемирной ассамблеи здравоохранения 21 мая 2010 г. Четвертый доклад Комитета А [Электронный ресурс] //URL:http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/4986/A63_64Draft-ru.pdf?sequence=1&isAllowed=y (дата обращения 20.11.2018).
13. Всемирная организация здравоохранения. Глобальные рекомендации по физической активности. Количество страниц: 60. Дата публикации: 2010 г. [Электронный ресурс]//URL: <http://www.who.int/dietphysicalactivity/publications/9789241599979/ru/>(Дата обращения 18.11.2018).
14. Всемирная организация здравоохранения. Ожирение [Электронный ресурс]//URL: <http://www.who.int/topics/obesity/ru/> (дата обращения 19.11.2018).

15. Константинова К.В. [Электронный ресурс]// Азбуки права. 2019. № 11 URL:http://www.consultant.ru/edu/student/consultation/nenormirovanniy_rabochiy_den/ (дата обращения 01.10.2019).

16. Романцов Т.И. Эпидемия ожирения: очевидные и вероятные причины [Электронный ресурс]. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/epidemiya-ozhireniya-ochevidnye-i-veroyatnye-prichiny/> (дата обращения 20.11.2018).