

Пандемия ожирения как одна из главных проблем медицины третьего тысячелетия

На титульном листе каждой истории болезни есть графа для записи антропометрических данных пациента – роста и веса. Как известно, эти показатели используются для расчета индекса массы тела (ИМТ). Если проанализировать истории болезни в среднестатистическом терапевтическом отделении обычной городской или районной больницы, то окажется, что ИМТ выше 25 кг/м² отмечается у каждого третьего пациента, а каждый четвертый соответствует критериям ожирения. Но в графе «клинический диагноз» на первом месте стоят артериальная гипертензия, сахарный диабет, ишемическая болезнь сердца, стеатогепатит и т.п. Все это – распространенные хронические заболевания, первопричиной которых может служить именно лишний вес. Не пора ли в качестве основного диагноза на первое место ставить ожирение, а затем уже указывать все его многочисленные проявления или последствия в виде перечисленных заболеваний? О том, что ожирение – это не просто проблема внешнего вида, а самая настоящая болезнь, коварная и не до конца разгаданная, требующая внимания не только врачей, но и общества в целом, с нами согласился побеседовать заведующий кафедрой внутренней медицины № 1 Национального медицинского университета им. А.А. Богомольца, доктор медицинских наук, профессор Вячеслав Григорьевич Передерий.

– Вячеслав Григорьевич, на основании чего сейчас говорят об эпидемии и даже пандемии ожирения?

– На основании того, что в последнее время распространенность ожирения действительно приняла масштабы эпидемии, причем практически во всех странах мира. И в США – стране фаст-фудов, и в Японии – стране суши, и даже в странах, где большинство населения находится за чертой бедности – везде эта проблема стала актуальной.

По данным ВОЗ за 2005 г., всего в мире более 1,6 млрд людей имели избыточный вес, из них 400 млн страдали ожирением. Согласно прогнозам ВОЗ к 2015 г. при таких темпах роста частоты этого заболевания 2,3 млрд взрослых будут иметь избыточный вес, а более 700 млн – ожирение (для справки: в 2011 г. население Земли уже превысило 7 млрд человек). К 2025 г. ожирением будут страдать 40% мужчин и 50% женщин. В связи с такими неутешительными данными ожирение признано ВОЗ новой неинфекционной пандемией XXI века.

Раньше ожирение считалось прерогативой богатых стран, а в странах с низким доходом на душу населения такой проблемы, казалось, не существовало. Теперь же и в бедных странах, наряду с продолжающимися эпидемиями инфекционных заболеваний и зачастую недостаточным питанием, резко возросло количество людей с избыточным весом и ожирением. В соответствии с заявлением ВОЗ многие страны с низким и средним доходом на душу населения в настоящее время столкнулись с так называемой двойной нагрузкой заболеваний. Эта двойная нагрузка вызвана неадекватным питанием в пренатальном периоде, младенчестве и раннем детстве, вслед за чем происходит потребление высокоэнергетической пищи с большим содержанием жиров, нехваткой микроэлементов, а также сопровождается недостатком физической активности. Таким образом, проблемы недоедания и ожирения сейчас могут сосуществовать в одной и той же стране, одном и том же сообществе и даже в одной и той же семье! Парадоксально, но в то время как в мире насчитывается около двух миллиардов лиц с избыточным весом и ожирением, примерно столько же людей страдает от недоедания и голода.

В. Г. Передерий, С. М. Ткач,
В. И. Кутовой, М. М. Роттер



Относительно распространенности ожирения в Украине официальной статистики нет. Только в одном источнике приводились следующие данные по нашей стране: общая численность людей с ожирением и избыточным весом составляет около 70%, и это гораздо больше, чем в Европе, где эта цифра составляет 45%.

– О негативном влиянии избыточной массы жировой ткани на здоровье человека говорится и пишется очень много. Тем не менее появились ли за последние годы какие-то новые данные?

– За последние десятилетия в корне изменились наши представления о жировой ткани, ее свойствах и возможностях. Многочисленные научные исследования доказали, что жировая ткань человека – это не инертный запас питательных веществ в организме, а один из самых мощных эндокринных и метаболических органов. Жировая ткань вырабатывает многие гормоны, обуславливающие механизмы голода и насыщения, а также биологически активные вещества, влияющие на механизмы стресса и воспаления. А эти механизмы, в свою очередь, задействованы в патогенезе многих хронических заболеваний. Новым является не сам факт негативного влияния избыточного веса на здоровье человека, а отношение к этой проблеме. Во всем мире происходит переосмысление роли ожирения как одного из ведущих факторов риска сахарного диабета, ишемической болезни сердца, гипертонической болезни, ишемического инсульта, рака, жировой болезни печени, желчнокаменной болезни, заболеваний суставов и многих других. По-видимому, это понимание особенно важно для жителей Украины, поскольку по заболеваемости и смертности от сердечно-сосудистой патологии наша страна находится на одном из первых мест в Европе. Избыточная масса тела является причиной значительной доли общего бремени болезней в Европейском регионе. В рамках региона на эту проблему ежегодно приходится свыше 1 млн смертей и 12 млн лет жизни с плохим состоянием здоровья. Помимо этого, избыточная масса тела и ожирение оказывают негативное влияние на психосоциальное здоровье людей и качество их жизни. Пандемия ожирения ложится тяжелым экономическим бременем на общество. Избыточная масса тела оказывает негативное влияние на экономическое и социальное развитие, увеличивая затраты на здравоохранение и снижая продуктивность труда людей и их доходы. Уже сегодня на лечение проблем, связанных с ожирением среди взрослых, приходится до 6% всех расходов на здравоохранение в рамках Европейского региона.

– Достигнуты ли какие-то новые успехи науки и здравоохранения в борьбе с ожирением?

– В ведущих научных учреждениях мира постоянно идет поиск новых фармакологических средств, способных содействовать снижению избыточного веса, однако впечатляющих успехов в этой области пока достичь не удается. Зато в последнее десятилетие наблюдается значительный прогресс хирургического направления в лечении морбидного ожирения, которое выделилось в отдельную отрасль – бариатрическую хирургию. В настоящее время именно специальные хирургические операции являются наиболее радикальным и эффективным методом контроля веса. Количество ежегодно проводимых бариатрических операций в мире исчисляется сотнями тысяч. Но, к сожалению, даже многочисленные эффективные операции, фармакологические средства, изменение питания и образа жизни, помогающая во многих индивидуальных случаях, в целом до настоящего времени проблему решить не в состоянии, поскольку количество больных исчисляется сотнями миллионов. Для того чтобы проблема ожирения получила эффективное разрешение, крайне необходима поддержка общества и правительства. Практически все развитые страны принимают те или иные меры по борьбе с этим



В.Г. Передерий

заболеванием, развивая специальные государственные программы по борьбе с ожирением. Европейское региональное бюро ВОЗ организовало в ноябре 2006 г. специальную конференцию, на которой все государства – члены региона (53 страны) приняли Европейскую хартию по борьбе с ожирением, содержащую четкое описание руководящих принципов и направлений работы в этой области на местном, региональном, национальном и международном уровнях. Эту хартию подписала и Украина. Однако широкой информации о проблеме ожирения в нашей стране фактически нет, средства массовой информации практически не освещают этот вопрос. Но самое печальное то, что не принимаются никакие меры на уровне правительства. В частности, стоит задуматься о том, что Украина – единственная страна в Европе, где до сих пор не принята национальная программа по питанию и борьбе с ожирением, хотя именно с этого должна начинаться любая программа по оздоровлению населения и профилактике заболеваний.

Если с инфекционными эпидемиями медицина научилась бороться с помощью вакцинации, антибиотиков и других лекарств, то в отношении эпидемии ожирения все обстоит намного сложнее, поскольку она требует определенных действий не только со стороны системы здравоохранения, но и в первую очередь от самих людей. Важно отметить, что при снижении веса последствия ожирения обратимы. Поэтому начинать борьбу с ожирением никогда не поздно, хотя, безусловно, любой недуг, в том числе и ожирение, всегда легче предупредить, чем лечить. Кроме того, всем нам надо осознать, что лечение лишнего веса и ожирения – это не кратковременный курс диеты и какой-либо терапии, а борьба, продолжающаяся всю жизнь. Нередко из-за отсутствия современной и доступно изложенной информации очень многие люди с ожирением эту борьбу проигрывают.

– Проблема ожирения и контроля массы тела посвящена одна из ваших последних книг. Расскажите о ней.

– Да, в этом году увидела свет монография «Избыточный вес и ожирение. Последствия для здоровья и жизни, современные рекомендации по достижению и поддержанию нормальной массы тела», над которой мы с сотрудниками кафедры долгое время работали. Хотелось бы коротко объяснить, зачем написана данная книга и для кого она предназначена. Казалось бы, уже написано столько статей, монографий, популярных книг и руководств, посвященных избыточному весу и ожирению, что только их перечень составит толстенный фолиант. Разве большинство образованных людей не знают и не понимают, что передать вредно, что ожирение просто опасно своими последствиями для здоровья и жизни человека? Разве не очевидно, что имея избыточный вес или ожирение, мы тем самым медленно, но верно сокращаем себе жизнь? По-видимому, понимаем, но не знаем, каким образом преодолеть этот порок. Вот почему и появилась эта книга. И это отнюдь не очередное нравоучение о пользе похудения. Мы еще раз хотим привлечь внимание общества к проблеме ожирения, только на принципиально другом уровне. Читатели узнают, почему мир так озабочен проблемой ожирения и насколько это важно. В книге представлена информация о том, что такое ожирение, как его определять и почему оно столь опасно для нас – как для отдельного индивидуума, так и для нации в целом. Подробно освещая современные взгляды на проблему ожирения, мы постарались объяснить, почему худеть полным людям нужно обязательно, как правильно худеть без скачков веса и без изнуряющего чувства голода. Хотелось бы, чтобы каждый читатель, независимо от своей специальности, нашел здесь для себя нечто новое. Эта книга адресована не только врачам, но и тем, кто, имея избыточный вес или ожирение, хотел бы стать более здоровым, и тем, кто хорошо себя чувствует, но хотел бы продлить это хорошее самочувствие еще на многие годы. Ведь для того чтобы осознанно заботиться о своем здоровье, нужно быть информированным, и именно эта информация представлена в книге.

Подготовил Дмитрий Молчанов

37