

ПРОГРАМА

за намаляване броя на децата с наднормено тегло и затлъстяване в училищата на територията на Община Пловдив за периода 2018г.-2019г.

Специализираната профилактична програма за намаляване броя на децата с наднормено тегло и затлъстяване е залегнала в ПРОГРАМА ЗА УПРАВЛЕНИЕ НА ОБЩИНА ПЛОВДИВ 2015-2019г.

Наднорменото тегло и затлъстяването е един от най-големите проблеми в съвременното детско здравеопазване. Затлъстяването представлява увеличаване на теглото, дължащо се на увеличено количество на мастна тъкан.

Затлъстяването е на второ място след тютюнопушенето като причина за преждевременна смърт. Доказана е връзката между затлъстяването и редица заболявания. Началото на социално значимите заболявания /захарен диабет, хипертонична болест, атеросклероза/ е още в ранна детска възраст.

Двадесет и два милиона страдат от наднормено тегло, други 5 млн. от затлъстяване. Това е Европа днес, като тази тенденция ще се увеличи, съобщават от Брюксел. Всяко пето дете в Европа е с наднормено тегло, а с всяка измината година броят на тези деца нараства с 400 000. Според СЗО 42 милиона деца под 5-годишна възраст в света са били с наднормено тегло или затлъстяване през 2013 година. Над половин милиард души в света страдат от затлъстяване. За последните 30 години броят на хората със затлъстяване в Китай се е увеличил с 80%. Ежедневно се покачва броят на хората с наднормено тегло в САЩ и Бразилия. В света най-висок процент на затлъстяване има в САЩ, Кувейт, ЮАР.

В момента имаме епидемия от затлъстяване в глобален мащаб. Проблемът придоби измеренията на „нова епидемия на 21 век“.

В България няма точна статистика за броя на децата с наднормено тегло и затлъстяване. Според данни, представени на Европейски конгрес по затлъстяване в Прага – 2015 г., България е на пето място в Европа по затлъстяване сред децата. Ирландия е първа (27.5%) според изследването, следвана от Великобритания (23.1%), Албания (22%), Грузия (20%), България (19.8%) и Испания (18.4%). За сравнение Чехия (5.5%) , Литва (5.1%). Данните са предоставени от 32 държави членки в Световната здравна организация, в която членуват 53 държави от Стария континент. По- данни на проф. Д-р Стефка Петрова – отдел ‘Храни и хранене’ към Национален център по обществено здраве и анализи /НЦОЗА/ **децата от първи до четвърти клас са с:**

НАДНОРМЕНО ТЕГЛО- 18.9%- момчета, 16.5%- момичета

ЗАТЛЪСТЯВАНЕ – 10.75 момчета, 10.9% момичета

Наднорменото тегло и различните степени на затлъстяване се дефинират като натрупване в тялото на голямо количество мазнини. Индекс на телесната маса / ИТМ/ е показател, който използва височината и теглото на човека, за да изчисли мазнините на индивида. ИТМ е равен на килограмите, разделени на височината в метри на квадрат, където:

ВМІ – индекс на телесната маса, **W**- тегло в килограми, **h**- височина в метри

Според СЗО, ВМІ трбва да е по- малък или равен на 25.



Индекс на телесната маса според Световната здравна организация

<u>Състояние</u>	<u>Индекс на телесната маса</u>
Поднормено тегло	под 18.5
Нормално тегло	18.5-24.99
Наднормено тегло	над 25.5
Затлъстяване	над 30.0

Най-важните фактори за затлъстяването са: нездравословното хранене, намалената двигателна активност и фамилната предразположеност. Според проф. Йордан Йорданов - директор на Института по експериментална морфология и антропология при БАН „много са факторите определящи килограмите, като най-важни са **храненето и движението**”. Нивата на липса на физическа активност се повишават в много страни, което има сериозно отражение върху общото здравословно състояние на населението. В България проблем е и липсата на навици за спортуване. Според резултати от проучване „Евробарометър” за спорта и физическата активност сред гражданите на ЕС проведено през 2013г., **78% от българите никога не правят упражнения и не практикуват спорт**. За сравнение 70% от гражданите в Швеция твърдят, че правят физически упражнения или спортуват поне веднъж седмично.

Профилактиката на затлъстяването трябва да започва още в детско-юношеския период. Това дава основание за реализиране на профилактични програми. Най-важните фактори за наднорменото тегло и затлъстяване са: нездравословното хранене, намалената двигателна активност и фамилната предразположеност. Днес заседналият начин на живот се определя като четвъртия рисков фактор за смъртността при хората по целия свят.

Резултатите от проучването на „Евробарометър” потвърждават необходимостта от мерки за насърчаване на повече хора и особено на децата да спортуват и да бъдат физически активни в ежедневието си. Децата с наднормено тегло и затлъстяване са застрашени от много усложнения от страна на всички органи и системи. На първо място е т. нар. Метаболитен синдром, който представлява съчетание на затлъстяване с повишено кръвно налягане, повишена стойност на кръвната захар и мазнините в кръвта. Особено важно е да се спре прогресията на затлъстяването и теглото да се коригира преди настъпването на пубертета, защото ако едно дете до 15г. е било пълно, рискът да остане такова до края на живота си е над 80%, докато при пълно дете до 3 години, този риск е в 25% от случаите. Наднорменото тегло и затлъстяването са главната предпоставка за развитие на социално значимите заболявания-хипертонична болест, атеросклероза, диабет и техните усложнения още в детска възраст.

Ръководството на Община Пловдив оцени голямото социално и медицинско значение на дейностите, насочени към опазване здравето на подрастващите. През последните години съгласно предоставената субсидия и договор с Община Пловдив бяха извършени **профилактични, диагностични и лечебни дейности за намаляване броя на учениците с наднормено тегло и затлъстяване.**

Учениците са изследвани с професионален апарат Body composition analyzer /структурен анализ на тялото/ и отчетени следните индивидуални показатели: BMI –индекс на телесната маса, FAT%- процент мастна тъкан в тялото, FAT MASS – мастна маса в кг, FFM- активна мускулна маса, BMR – основна обмяна, TBW-общо количество вода.



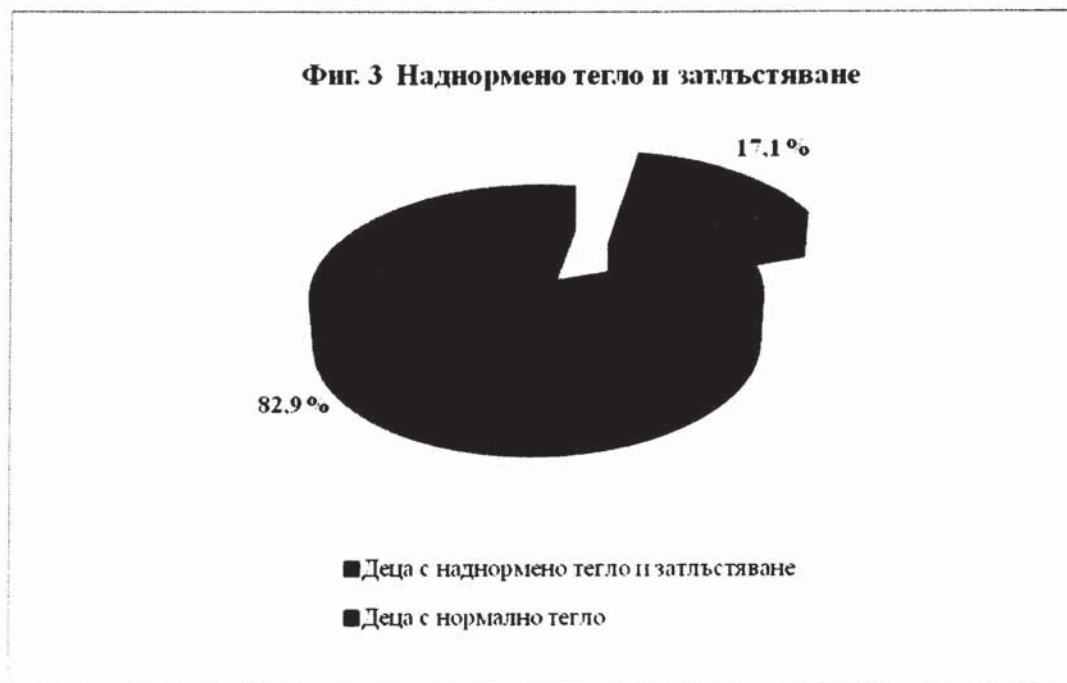
Извършените профилактични прегледи по училища за периода 2013-2016г. са представени в таблица

Извършени профилактични прегледи на учениците с наднормено тегло и затлъстяване по училища за периода 2013 – 2016г.

№	училище	2013 г.	2014 г.	2015 г.	2016 г.
1.	ОУ „Виктория и Крикор Тютюнджян“	344			
2.	ОУ „Петър Берон“	269			
3.	СУ „Свети Софроний Врачански“	588			
4.	ОУ „Пенчо Славейков“	652			
5.	ОУ „Йордан Йовков“	173			
6.	СУ „Пейо Крачолов Яворов“	340			390
7.	НУ „Христо Ботев“	317			426
8.	СУ „Братя Миладинови“	265			228
9.	ОУ „Яне Сандански“	530			636
10.	СУ „Никола Йонков Вапцаров“	275			267
11.	ОУ „Стоян Михайловски“	339	317	366	356
12.	ОУ „Душо Хаджидеков“	698	793		
13.	ОУ „Георги Бенковски“		178		
14.	СУ „Найден Геров“		521		
15.	НУ „Кирил Нектариев“		364		
16.	ОУ „Димитър Талев“		808		846
17.	ОУ „Васил Левски“		282		396
18.	СУ „Черноризец Храбър“		537		
19.	ОУ „Драган Манчов“		360		
20.	СУ „Свети Константин-Кирил Философ“		855		481
21.	СУ „Свети Паисий Хилендарски“			584	
22.	СУ „Цар Симеон Велики“			263	
23.	СУ „Симон Боливар“			358	
24.	ОУ „Димчо Дебелянов“			579	
25.	ОУ „Райна Княгиня“			731	
26.	СУ „Любен Каравелов“		211	218	210
27.	СУ „Христо Груев Данов“		339	275	
28.	ОУ „Княз Александър I“			871	
29.	СУ „Свети Патриарх Евтимий“			953	
30.	ОУ „Димитър Димов“				134
31.	ОУ „Алеко Константинов“				516
32.	ОУ „Панайот Волов“				327
33.	НУ „Свети Климент Охридски“				244
34.	ОУ „Тодор Каблешков“				153
35.	НУ „Петко Р. Славейков“				368
36.	ОУ „Екзарх Антим I“				222
	Общо:	4790	5565	5198	6200



Честотата на диагностицираните деца с наднормено тегло и затлъстяване в пловдивските училища е представена на фиг.



Резултатите от проведените профилактични прегледи са представени в таблица.



Резултати от профилактичните прегледи – честота на децата с наднормено тегло и затлъстяване в съответните училища за периода 2013-2016 г.

№	Училище	наднормено тегло			затлъстяване			общо				
		2013 г	2014 г	2015 г	2013 г	2014 г	2015 г	2013 г	2014 г	2015 г	2016 г	
1.	ОУ „Викторина и Крикор Гютонджян“	31			49			80				
2.	ОУ „Петър Берон“	21			28			49				
3.	СУ „Свети Софроний Врачански“	27			62			89				
4.	ОУ „Пенчо Славейков“	36			59			95				
5.	ОУ „Йордан Йовков“	7			26			33				
6.	СУ „Лепо Крачолов Яворов“	26		17	49			75			62	
7.	НУ „Христо Ботев“	16		12	35			51			55	
8.	СУ „Братя Миладинови“	13		17	34			47			43	
9.	ОУ „Яне Сандански“	28		40	50			78			108	
10.	СУ „Никола Йонков Вапцаров“	15		23	28			43			53	
11.	ОУ „Стоян Михайловски“	26	24	15	49		55	75	79	68	78	
12.	ОУ „Душо Хаджилев“	58	44		54		70	112	114			
13.	ОУ „Г. Георги Бенковски“		7				16		23			
14.	СУ „Найден Геров“		33				57		90			
15.	НУ „Кирил Нестариев“		20				42		62			
16.	ОУ „Димитър Талев“		38	50			89	84	127		134	
17.	ОУ „Васил Левски“		18	12			24	32	42		44	
18.	СУ „Черноризец Храбър“		33				54		87			
19.	ОУ „Драган Манчов“		30				50		80			
20.	СУ „Свети Константин-Кирил Философ“		32	32			63	42	95		74	
21.	СУ „Свети Свети Кирил и Методий“		22				33		55			
22.	СУ „Свети Пансий Хилендарски“			35						104		
23.	СУ „Цар Симеон Велики“		19						23	42		
24.	СУ „Симон Боливар“		24						50	74		
25.	ОУ „Димчо Дебелянов“		11						74	85		
26.	ОУ „Райна Княгиня“		24						68	92		
27.	СУ „Любен Каравелов“		13	15	15		40	39	53	55	54	
28.	СУ „Христо Груев Данов“		16	13			45		61	53		
29.	ОУ „Княз Александър I“			43					78	121		
30.	СУ „Свети Патриарх Евтимий“			31					103	134		
31.	ОУ „Димитър Димов“			10					21		31	
32.	ОУ „Алеко Константинов“			22					43		65	
33.	ОУ „Панайот Волов“			8					29		37	
34.	НУ „Свети Климент Охридски“			7					12		19	
35.	ОУ „Тодор Каблешков“			7					27		34	
36.	НУ „Петко Р. Славейков“			11					32		43	
37.	ОУ „Екзарх Антим I“			9					19		28	
	Общо:	304	330	230	523	638	598	644	968	827	828	962



На базата на резултатите от прегледите са изградени групи от деца с наднормено тегло и различни степени на затлъстяване, които с помощта на наши рехабилитатори провеждат специализирана кинезитерапевтична програма за редукция на телесното тегло. Рехабилитационната програма с целевите групи деца се провежда в залите на „МЦРСМ I-Пловдив“ ЕООД и на място в училищата, разполагащи с подходящи спортни салони.

Изградени са следните групи от деца, които провеждат специална кинезитерапевтична програма с цел редукция на теглото. Досега са рехабилитирани следните групи деца:

№	училище	групи				ученици				занимания			
		20 13 г	20 14 г	20 15 г	20 16 г	20 13 г	20 14 г	20 15 г	20 16 г	20 13 г	20 14 г	20 15 г	20 16 г
1.	ОУ „Душо Хаджидеков“	1	2			19	32			10	3		
2.	СУ „Братя Миладинови“	1	1		4	26	13		76	10	6		14
3.	ОУ „Ст. Михайловски“	1	2	11	5	17	19	137	71	13	11	42	13
4.	СУ „Н. Й. Вапцаров“		2				16				11		
5.	СУ „Христо Г. Данов“		6	4	3		72	48	28		18	16	5
6.	СУ „Черноризец Храбър“		1	6			11	54			2	24	
7.	Групи в „МЦРСМ I- Пловдив“ ЕООД	10	9	12	3	68	57	64	15	148	105	84	31
	Общо:	13	23	43	15	130	220	303	190	181	156	166	63

Всичко това дава основание за реализиране на профилактични програми, насочени към опазване здравето на подрастващите.

ЦЕЛ НА ПРОГРАМАТА за периода 2018г.-2019г.:

Чрез масов скрининг на учениците от I до VII клас в гр. Пловдив /5 500 профилактични прегледи и изследвания/ да се диагностицира наднорменото тегло и затлъстяване и да се реализира втори етап на оздравителната програма, включваща оптимизиран двигателен режим и здравно образование, както и създаване на хранителни навици за оптимизиран хранителен режим.

Очаквани резултати: да се подобри здравния статус сред населението в ученическа възраст чрез намаляване броя на децата с наднормено тегло и различни степени на затлъстяване или поне забавяне и спиране на възходящият тренд на нарастване.

„МЦРСМ I-Пловдив“ ЕООД има изключителен опит в областта на профилактиката, ранната диагноза, лечение на деца с гръбначни изкривявания и рехабилитация на деца с наднормено тегло и затлъстяване. За съжаление реформите в здравеопазването до голяма степен разрушиха създадената лечебно-профилактична система в тази област. Не се извършват специализирани профилактични прегледи за ранна диагноза на гръбначните изкривявания и затлъстяване при децата. Поради липса на финансови средства бяха ликвидирани групите за оздравителна /лечебна/



гимнастика и групите при деца с наднормено тегло към училищата. Възможностите за системно и продължително лечение чрез лечебна гимнастика са лимитирани от здравната каса.

За реализиране на Програмата е необходимо да се извършат следните дейности:

1. Извършване на 5 500 /пет хиляди и петстотин/ профилактични прегледи и антропометрични измервания на 5 500 /пет хиляди и петстотин/ деца и ученици с **професионален апарат Body composition analyzers**, BMI, BMR, FAT%, FAT MASS, FFM, TBW.
2. Издаване на индивидуален диагностичен лист със следните антропометрични показатели; индекс на телесната маса, процент мастна тъкан, мастна маса в килограми, активна мускулна маса, общо количество вода, базална обмяна.
3. Обособяване на целеви групи от деца с наднормено тегло и затлъстяване.
4. Провеждане на рехабилитационна групова програма за двигателен режим с тези групи в училища, разполагащи с подходящи салони, след писмено съгласие от родителите и в залите на „Медицински център за рехабилитация и спортна медицина I-Пловдив“ ЕООД по график.
5. Рехабилитационната програма на децата от целевите групи ще се провежда от специалисти – кинезитерапевти, рехабилитатори, лекари по спортна медицина.
6. Насочване за консултации с детски ендокринолог, на деца с тежки степени на затлъстяване за откриване на ендокринни нарушения.
7. Запознаване и представяне на Програмата пред ръководствата на училищата и медицинските лица в тях – мед. сестри.
8. Изготвяне на обобщен доклад с анализ на извършените дейности.
9. При възможност подготовка и издаване на достъпна образователна брошура за родители и ученици на тема: Профилактика на затлъстяването.

За реализиране на цитираните по-горе дейности по Програмата е необходима годишна ПЛАН – СМЕТКА за намаляване броя на децата с наднормено тегло и затлъстяване в училищата на територията на Община Пловдив



ПЛАН – СМЕТКА

ЗА РЕАЛИЗИРАНЕ НА ПРОГРАМА ЗА НАМАЛЯВАНЕ БРОЯТ НА ДЕЦА С НАДНОРМЕНО ТЕГЛО И ЗАТЛЪСТЯВАНЕ
ОТ “МЕДИЦИНСКИ ЦЕНТЪР ЗА РЕХАБИЛИТАЦИЯ И СПОРТНА МЕДИЦИНА – I ПЛОВДИВ”

ДЕЙНОСТ	ИЗПЪЛНИТЕЛ НА ДЕЙНОСТ	БРОЙ ПРЕГЛЕДИ	ЕДИНИЧНА ЦЕНА/лв./	СУМА /лв./
1.1 Извършване на профилактичен преглед и измерване на всяко дете с професионален апарат. Body composition analyzes, BMI, BMR, FAT%, FAT MASS, FFM, TBW.	Лекари Кинезитерапевт, Рехабилитатори	5 500	9.00	49 500.00
1.2 Издаване на индивидуален диагностичен лист на всяко дете.	Лекар, Рехабилитатори, Кинезитерапевт	5 500	1.00	5 500.00
2. Представяне на програмата пред ръководството на детски и учебни заведения.	Лекар Кинезитерапевт			
3.1 Оформяне целеви групи от деца с наднормено тегло и затлъстяване.	Лекар, кинезитерапевт			
3.2 Насочване за консултации за откриване на ендокринни нарушения на деца от целевите групи.	лекар			



<p>4.1 Изготвяне на групово оздравителна програма за двигателен режим на деца от целевите групи</p> <p>4.2 Реализиране на групово оздравителна програма за двигателен режим на деца от целевите групи. Рехабилитация на децата 2-3 пъти седмично, включително и чрез оформяне на групи в училищата и залите на МЦРСМ</p> <p>Продължителност на оздравителната програма -2 месеца в отделните училища., целогодишно в залите на МЦРСМ</p>	<p>Лекар Кинезитерапевт</p> <p>Рехабилитатори, Кинезитерапевт, лекар</p>			<p>10 000.00</p>
<p>5.1 Изготвяне на обобщен доклад и анализ на резултатите от всички дейности.</p>	<p>Лекар</p>			<p>1000.00</p>
<p>6.1 Подготовка, издаване и разпространение на здравна образователна брошура за родители и ученици на тема: Профилактика на затлъстяването.</p>				<p>1000.00</p>
<p>7. Материали и консумативи</p>				<p>2500.00</p>

ОБЩО: 69 500.00лв.

