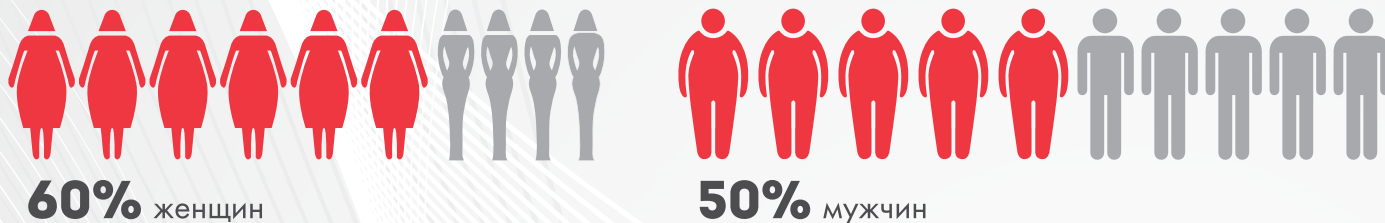


# КОНТРОЛЬ МАССЫ ТЕЛА<sup>1,2,3,4</sup>



Недавно ООН обнародовала отчет, согласно которому **Россия занимает 19 место среди самых «толстых» стран мира.**

По данным РАМН сегодня в России 60% женщин и 50% мужчин старше 30 лет страдают избытком веса, 30% – ожирением.



Все чаще лишний вес у россиян переходит в хроническое ожирение, которое нужно уже лечить медикаментозно. Ведь от избыточного веса страдают все системы организма, в том числе суставы, ответственные за перемещение от дивана к столу и обратно. Лишние килограммы оказывают дополнительную нагрузку в первую очередь на коленный и тазобедренный суставы и заставляют изнашиваться нежную хрящевую ткань, которая и обеспечивает конечностям подвижность. Нередко это заболевание (остеоартроз) заканчивается полным разрушением сустава, а единственным способом поставить человека на ноги остается только протезирование.

Поэтому крайне важно держать вес тела под контролем! Для этого существует несколько методов определения нормальной массы тела.

**1. Индекс массы тела (ИМТ)** – это величина, позволяющая оценить степень соответствия массы человека и его роста и тем самым косвенно определить, является ли масса недостаточной, нормальной или избыточной. Индекс массы тела рассчитывается по формуле:  $I = m / h^2$ , где:  $m$  – масса тела в килограммах,  $h$  – рост в метрах. Например, масса человека = 70 кг, рост = 175 см. Следовательно, индекс массы тела в этом случае равен:  $ИМТ = 70 : (1,75 \times 1,75) = 22,9$ .

**Интерпретация показателей ИМТ** (в соответствии с рекомендациями ВОЗ)

Индекс массы тела	Соответствие между массой человека и его ростом
16 и менее	Выраженный дефицит массы тела
16 – 18,49	Недостаточная масса тела (дефицит)
18,5 – 24,99	Нормальная масса тела
25 – 29,99	Избыточная масса тела (предожирение)
30 – 34,99	Ожирение первой степени
35 – 39,99	Ожирение второй степени
40 и более	Ожирение третьей степени (выраженное)

Если при помощи этой таблицы оценивать спортсменов с очень развитой мускулатурой, результаты могут получиться ошибочными (слишком высокий ИМТ) и свидетельствовать об ожирении. Однако в медицине ИМТ остается одним из самых часто используемых.

**2. Индекс Брока-Бругша** позволяет определить нормальную массу тела человека по его росту при росте 155-165 см – вес тела должен быть равен: рост минус 100, при росте 166-175 см – вес тела должен быть равен: рост минус 105, при росте 175 см и выше – вес тела должен быть равен: рост минус 110.

**165 см - 100 = 65 кг**  
**175 см - 105 = 70 кг**  
**190 см - 110 = 80 кг**

**норма**

**3. Индекс Бернгарда** позволяет определить нормальную массу тела для каждого конкретного человека. Согласно данному индексу идеальная масса тела высчитывается по формуле:

$$\text{рост (см)} \times \text{окружность грудной клетки (см)} \div 240$$

Так, для женщины ростом 165 см и обхватом груди 88 см идеальный вес равен  $165 \times 88 / 240 = 60,5$  кг  
 А для мужчины ростом 180 см и обхватом груди 100 см идеальный вес равен  $180 \times 100 / 240 = 75$  кг

**4. Метод определения толщины кожной складки**, предложенный русским врачом Коровиным И.П. По этой методике определяется толщина кожной складки на уровне 3 ребра (в норме – 1,0–1,5 см) и на уровне пупка сбоку от прямой мышцы живота (в норме 1,5–2,0 см).

В случае появления первых признаков **артроза** можно применять крем

## ХОНДРОКСИД® МАКСИМУМ

глюкозамина сульфат

## НОВОЕ СЛОВО В ЛЕЧЕНИИ СУСТАВОВ<sup>8,9</sup>



Обеспечивает доставку активного вещества в сустав на уровне, сравнимом с инъекциями, и до 2х раз выше, чем таблетки<sup>7</sup>



Снижает боль и сохраняет ее стойкое снижение/отсутствие даже после прекращения терапии<sup>5</sup>



Улучшает подвижность суставов, стимулирует восстановление суставного хряща<sup>5,6</sup>

Подробнее на сайте: <http://hondroxid-maximum.ru>

## ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

### КРАТКАЯ ИНСТРУКЦИЯ ПО МЕДИЦИНСКОМУ ПРИМЕНЕНИЮ

**МНН.** Глюкозамин. **Лекарственная форма.** Крем для наружного применения 8%. **Показания к применению.** Остеoarтроз периферических суставов и суставов позвоночника. **Противопоказания.** Повышенная индивидуальная чувствительность к компонентам препарата, повреждение кожных покровов в месте нанесения препарата, детский возраст до 12 лет, беременность, период лактации. **Способ применения и дозы.** Крем наносит 2-3 раза в день на кожу над местом поражения полоской длиной 2-3 см и втирают до полного всасывания в кожу. Длительность использования препарата не менее 3-4 недель. Возможно повторение курса. **Побочное действие.** Возможны аллергические реакции.

\* Максимальный эффект достигается при курсовой терапии согласно Инструкции по медицинскому применению

### ИСТОЧНИКИ:

1. Информация с сайта Здоровая Россия. <http://www.takzdorovo.ru>
2. Ожирение в России: статистические данные.
3. WHO : GlobalDatabaseonBodyMassIndex.[http://apps.who.int/bmi/index.jsp?introPage=intro\\_3.html](http://apps.who.int/bmi/index.jsp?introPage=intro_3.html)
4. Антропометрия: Оценка физического развития. В.И. Дубровский, доктор медицинских наук, профессор, А.В. Дубровская, врач-педиатр.[www.fiziolive.ru](http://www.fiziolive.ru)
5. Шостак Н.А., Правдюк Н.Г., Клименко А.А., Кондрашов А.А., Шеменкова В.С., Егорова В.А. Возможности оптимизации терапии остеоarтроза с использованием трансдермальной формы глюкозамина сульфата (крем Хондроксид® Максимум). Данные многоцентрового открытого рандомизированного клинического исследования. РМЖ, Ревматология, №6, 2015
6. Инструкция по медицинскому применению препарата Хондроксид® Максимум.
7. Blair Yasso, Yinghe Li, Asafov Alexander, Мельникова Н.Б., Мухина И.В. Относительная биодоступность глюкозамина после перорального, внутримышечного введения и трансдермального применения препарата Хондроксид® Максимум в эксперименте. Экспериментальная и клиническая фармакология, Том 77 №12, 2014 год, стр. 38-44.
8. Хондроксид Максимум - единственный глюкозамина сульфат в форме крема на территории РФ, согласно данным ГРЛС (01.10.2015)
9. Новая технология среди других топических форм линейки "Хондроксид".

Московское представительство

АО «Нижфарм» 119017 Россия, Москва, ул. Б. Ордынка, д. 44, стр. 4,  
 Тел.: +7 (495) 797-31-10; Факс: +7 (495) 797-31-11; E-mail: [moscow@stada.ru](mailto:moscow@stada.ru)  
 РУ: ЛСР – 005117/08 от 01.07.2008

**STADA**  
C I S