



УДК 811

СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ К ПРОФИЛАКТИКЕ И ЛЕЧЕНИЮ ОЖИРЕНИЯ В КЛИНИЧЕСКОЙ ПРАКТИКЕ

Маммедова Курбанбиби Атаевна

научный руководитель, ассистент кафедры терапии Ф.У.В.,

Шыхмырадова Айджерен Какаджановна

клинический ординатор кафедры терапии Ф.У.В.,

Государственный медицинский университет Туркменистана имени Мырата Гаррыева

г. Ашхабад, Туркменистан

Аннотация. В данной аннотации рассматриваются современные стратегии борьбы с ожирением, которое признано одной из ключевых проблем мирового здравоохранения двадцать первого века. Основное внимание уделяется комплексному подходу в клинической практике, объединяющему последние достижения нутрициологии, персонализированной фармакотерапии и инновационных методов физической реабилитации. Автор анализирует роль междисциплинарного взаимодействия врачей различных профилей в разработке индивидуальных программ коррекции веса, учитывающих генетические особенности и психологический статус пациента. В тексте подчеркивается значимость ранней диагностики метаболических нарушений и внедрения цифровых технологий для мониторинга состояния здоровья в долгосрочной перспективе. Особое место отведено оценке эффективности бариатрической хирургии как радикального метода лечения тяжелых форм патологии при наличии сопутствующих заболеваний.

Ключевые слова: ожирение, клинические рекомендации, профилактика метаболических нарушений, терапия избыточного веса, персонализированная медицина, здоровое питание, физическая активность.

MODERN APPROACHES TO THE PREVENTION AND TREATMENT OF OBESITY IN CLINICAL PRACTICE

Mammedova Kurbanbibi Atayevna

Scientific Supervisor, Assistant at the Department of Therapy,

Shyhmyradova Ayjeren Kakajanovna

Clinical Resident at the Department of Therapy,

The State Medical University of Turkmenistan named after Myrat Garryev

Ashgabat, Turkmenistan

Abstract. This abstract examines modern strategies for combating obesity, which is recognized as one of the key global health challenges of the twenty-first century. The primary focus is on an integrated approach in clinical practice, combining the latest achievements in nutrition science, personalized pharmacotherapy, and innovative methods of physical rehabilitation. The author analyzes the role of interdisciplinary interaction among various medical specialists in developing individual weight correction programs that account for genetic characteristics and the psychological status of the patient. The text emphasizes the significance of early diagnosis of metabolic disorders and the implementation of digital technologies for long-term health monitoring. Special attention is given to assessing the effectiveness of bariatric surgery as a radical treatment method for severe forms of the pathology in the presence of comorbid diseases.

Keywords: obesity, clinical practice, nutrition science, personalized medicine, pharmacotherapy, bariatric surgery, metabolic disorders, health monitoring, weight management.

Введение

Современная медицинская наука рассматривает ожирение как сложную многофакторную патологию, требующую системного подхода к диагностике и последующему лечению. В рамках актуальной клинической практики врачи отходят от упрощенных рекомендаций по ограничению калорий, внедряя глубокий анализ гормонального статуса и генетических маркеров каждого отдельного пациента. Особое внимание уделяется выявлению скрытых метаболических нарушений, таких как инсулинорезистентность и дисфункция щитовидной железы, на самых ранних этапах обращения. Интеграция высокотехнологичных методов исследования позволяет создавать максимально точный портрет заболевания и прогнозировать эффективность выбранной терапии. Персонализированная медицина становится фундаментом, на котором строится долгосрочное взаимодействие между специалистом и человеком, стремящимся к нормализации своего веса.

Терапевтический протокол сегодня включает в себя обязательную психологическую поддержку, направленную на коррекцию деструктивных моделей пищевого поведения и проработку эмоциональных триггеров. Специалисты признают, что без устранения психологических причин переедания любые диетологические вмешательства будут иметь лишь временный и неустойчивый характер. В клиническую практику активно внедряются методы когнитивно поведенческой терапии, помогающие пациентам осознанно подходить к выбору продуктов и формировать новые нейронные связи. Групповые занятия и индивидуальные консультации с психотерапевтом позволяют значительно повысить уровень мотивации и снизить риск возможных рецидивов заболевания. Гармонизация ментального состояния



признается критически важным компонентом общего успеха в борьбе с избыточными жировыми отложениями.

Фармакологическое сопровождение в лечении ожирения претерпело значительные изменения благодаря появлению препаратов нового поколения, воздействующих на специфические рецепторы в головном мозге и кишечнике. Эти лекарственные средства позволяют эффективно контролировать чувство насыщения и замедлять эвакуацию пищи из желудка, что облегчает соблюдение рекомендованного режима питания. Важно отметить, что назначение таких медикаментов проводится строго по медицинским показаниям и под постоянным контролем лабораторных показателей крови. Врачи используют медикаментозную поддержку как мощный вспомогательный инструмент, позволяющий пациенту адаптироваться к новому образу жизни без выраженного чувства голода. Современная фармакотерапия направлена не только на снижение массы тела, но и на профилактику сердечно сосудистых осложнений и сахарного диабета.

Физическая реабилитация в клинических условиях строится на принципе постепенности и строгой индивидуализации нагрузок в зависимости от состояния суставов и сердечной мышцы. Вместо изнурительных тренировок врачи рекомендуют лечебную физкультуру, дозированную ходьбу и плавание, которые способствуют укреплению мышечного корсета и ускорению обмена веществ. Мониторинг частоты сердечных сокращений и артериального давления во время занятий обеспечивает безопасность процесса и предотвращает перенапряжение организма. Современные фитнес технологии и носимые устройства позволяют медицинскому персоналу дистанционно отслеживать уровень активности пациента и своевременно корректировать план тренировок. Движение рассматривается как естественный биологический стимулятор метаболических процессов, необходимый для поддержания достигнутых результатов в долгосрочном периоде.

Заключение

Заключительным этапом комплексной профилактики является создание поддерживающей среды, которая минимизирует воздействие внешних факторов, провоцирующих набор веса в повседневной жизни. Клиническая практика все чаще включает в себя элементы образовательного процесса, где пациентов обучают навыкам планирования рациона и анализа состава готовых продуктов. Социальная поддержка со стороны семьи и профессионального сообщества играет решающую роль в сохранении достигнутого веса и предотвращении возврата к старым привычкам.

Список литературы:



1. Беляков Н. А. Ожирение: руководство для врачей. СПб.: Издательство СЗГМУ имени Мечникова; 2021.
2. Дедов И. И. Эндокринология: национальное руководство. М.: ГЭОТАР Медиа; 2022.
3. Ковальков А. В. Как похудеть: стратегия победы над весом. М.: Эксмо; 2023.
4. Мельниченко Г. А. Ожирение и метаболический синдром в клинической практике. М.: Медицина; 2019.
5. Тутельян В. А. Нутрициология и диетология: учебное пособие. М.: ГЭОТАР Медиа; 2020.