

МЕДИЦИНСКОЕ ЛЕЧЕНИЕ ОЖИРЕНИЯ В КАНАДЕ

Варианты Лечения на Основе Доказательств



Ожирение - это хроническое заболевание, требующее долгосрочного лечения. Согласно рекомендациям Obesity Canada, эффективное лечение сочетает изменения образа жизни, медикаменты и/или хирургию, адаптированные к каждому человеку. Даже снижение веса на 5-10% приносит значительную пользу для здоровья.

1. ПОНИМАНИЕ ОЖИРЕНИЯ

КОМУ НУЖНО ЛЕЧЕНИЕ?

- ИМТ ≥ 30 кг/м² (ожирение)
- ИМТ ≥ 27 кг/м² с заболеваниями
- Наличие связанных заболеваний

СВЯЗАННЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

- Диабет 2 типа
- Высокое давление
- Высокий холестерин
- Апноэ сна
- Боли в суставах
- Жировая болезнь печени

2. ВАРИАНТ ЛЕЧЕНИЯ 1: ИЗМЕНЕНИЯ ОБРАЗА ЖИЗНИ



ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

- Структурированный рацион
- Цельные продукты
- Меньше переработанных продуктов
- Устойчивые привычки
- Дефицит калорий
- Средиземноморская или Портфельная диета



РЕГУЛЯРНАЯ АКТИВНОСТЬ

- 150-300 мин/неделю умеренной активности
- Силовые тренировки 2-3 раза/неделю
- Сократите время сидения
- Любое движение полезно
- Найдите занятия, которые вам нравятся



ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДДЕРЖКА

- Когнитивно-поведенческая терапия
- Постановка целей
- Управление стрессом
- Сон 7-9 часов
- Работа с эмоциональным перееданием
- Группы поддержки

3. ВАРИАНТ ЛЕЧЕНИЯ 2: МЕДИКАМЕНТЫ

ОДОБРЕННЫЕ ПРЕПАРАТЫ ДЛЯ СНИЖЕНИЯ ВЕСА В КАНАДЕ (2025)

Препарат (Действующее вещество)	Тип	Снижение веса	Примечания
WEGOVY® (Семаглутид)	Еженедельная инъекция	15-17%	Наиболее изучен, улучшает здоровье сердца
ZEPBOUND® (Тирзепатид)	Еженедельная инъекция	15-22%	Наивысшая эффективность, одобрен 2025
SAXENDA® (Лираглутид)	Ежедневная инъекция	5-8%	Хорошо изученный вариант
CONTRAVE® (Нальтрексон/Бупропион)	Перорально (2 раза в день)	5-9%	Доступнее, без инъекций
XENICAL® (Орлистат)	Перорально (с едой)	3-5%	Блокирует жиры, безрецептурный

Показания: ИМТ ≥ 30 или ИМТ ≥ 27 с заболеваниями |
Стоимость: \$200-400/месяц для инъекций, зависит от страховки