

Ветром сносит

Есть все в любых количествах и худеть – мечта многих людей, но данное явление не всегда имеет здоровую природу. Надо проверить несколько факторов.

Резким снижением веса считают потерю более 10–15% исходной массы тела за шесть месяцев или более 5% за три месяца.

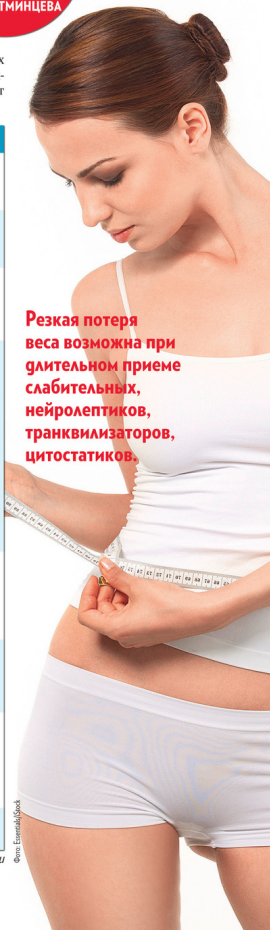
Это может быть признаком серьезных проблем со здоровьем, ведь вес – важный показатель. Истощение возникает на фоне нескольких отклонений.

ПРИЧИНА	ОСОБЕННОСТИ
Ограничение приема пищи, повышенные физические нагрузки.	Потеря веса составляет до 5–10 кг за месяц. Начинают выпадать волосы и слоиться ногти, кожа становится дряблой, формируются белые растяжки. Типичные жалобы – слабость, апатия, сонливость.
В меню много хлеба и круп, мало рыбы и мяса.	Сокращается содержание жировой и мышечной ткани, становятся заметными ребра, ключицы, кости таза. Кожа бледнеет, приобретает желтоватый оттенок, беспокоят головокружения, слабость.
Депрессия, утрата интереса к событиям и отсутствию аппетита.	Потеря веса достигает 10–15% от исходной массы тела, похудение сочетается с утомляемостью, сонливостью – иногда человек спит по 14–16 часов в сутки и не чувствует себя отдохнувшим. Кожа выглядит сухой и бледной, волосы выпадают, ногти слоятся и крошатся.
Гормональные сдвиги и нарушение обмена веществ. Происходит изменение метаболических процессов. Есть несколько видов эндокринных проблем – это сахарный диабет, гипертиреоз и гипотиреоз.	Если проблема возникает на фоне сахарного диабета, несмотря на повышенный аппетит, вес снижается на 5–10 кг. Наблюдаются головные боли и слабость, сильная жажда, увеличивается объем мочи. При гипертиреозе растет концентрация тироксина (гормона Т4) в крови. Пациенту постоянно хочется есть, но вес снижается. Затем количество принимаемой пищи уменьшается, что связано с затруднением глотания из-за увеличения объема щитовидной железы. При гипотиреозе падает или прекращается выработка гормонов гипотиза. Обмен веществ нарушается, вес резко уменьшается. Слабеют мышцы, работа внутренних органов нестабильна. Кожа становится сухой, истонченной, свисает складками.
Инфекционные заболевания.	Состояние сопровождается интоксикацией, повышением температуры, аппетит ухудшается. При затяжных вирусных или бактериальных заболеваниях наблюдается потеря веса вплоть до истощения. Кожа бледнеет, глаза западают, становятся видны кости скелета, волосы тускнеют и ломаются, ногти слоятся.
Патологии стенок кишечника.	Из-за нарушения всасывания питательных веществ вес снижается, но потеря редко достигает 10%. Возникает дефицит витаминов, что сказывается на внешних характеристиках волос и кожи. Язык становится ярко-красным и блестящим.
Заболевания зубов, поражения слизистой рта на фоне травм и инфекций.	При обширных патологических процессах происходит отказ от еды и быстрая потеря веса. Если боли имеют инфекционное происхождение, повышается температура. При отсутствии некоторых зубов нарушается жевание, пища поступает в желудок недостаточно обработанной, что снижает усвояемость питательных веществ, человек худеет.
Онкологические заболевания.	Истощение связано с тем, что опухоль расходует много глюкозы. Потеря веса может быть единственным симптомом начальной стадии.



НАШ
КОНСУЛЬТАНТ
терапевт Клиники
инфекционных
заболеваний
ФБУН ЦНИИ
эпидемиологии
Роспотребнадзора
Ольга ПЛАТМАНЦЕВА

Резкая потеря веса возможна при длительном приеме слабительных, нейролептиков, транквилизаторов, цитостатиков.



Ирина Ломанова, style@antennatv.ru

Фото: Evgeny Gosh