

Оперативно похудеть. Как хирурги Гродненской университетской клиники помогают людям, которые устали бороться с лишним весом



Избавить от лишних килограммов может современная хирургия.

Когда все возможные способы сбросить критический лишний вес при всех стараниях не дают эффекта, можно рассчитывать на помощь хирургов Гродненской университетской клиники.

В наступившем году – знаковая дата в истории ведущего лечебного учреждения Гродненщины: 75 лет назад была создана областная больница, которая последнее пятилетие работает в новом статусе университетской клиники. Как здесь сохраняют традиции высокоуровневой помощи людям и двигаются вперед, используя во благо здоровья жителей области самые современные технологии, расскажем в рубрике «Главная клиника».

Если вы располнели в результате малоподвижного образа жизни, неправильного питания, после родов или, возможно, по совокупности этих факторов – записывайтесь в спортзал и садитесь на диету. Это наиболее правильные способы вернуть былую стройность. Избавить от лишних килограммов может и современная хирургия, у нее в арсенале для этого несколько видов операций. Хирургическое вмешательство показано даже тогда, когда, занимаясь спортом и правильно питаясь, человек не может похудеть, а ожирение становится опасным для здоровья и жизни. Врачи называют подобное ожирение морбидным, при котором индекс массы тела (ИМТ) составляет более 40 кг/м² (масса тела превышена на 45 – 50 процентов от нормальных ее значений). Спутники этой проблемы – гипертония, диабет, заболевания сердца, суставов, позвоночника, вен ног, дыхательная недостаточность.

Сорокапятилетняя гродненка предпринимала самые разные способы похудеть, но вес упорно возвращался на отметку в 137 килограммов даже после вроде бы подвижек в его сбрасывании. Это, по признанию самой пациентки, не просто мешало ей жить, но и создало угрозу для здоровья. И в конце концов заставило подумать о хирургическом лечении.

– Лучшим способом помочь пациентке, которая обратилась за хирургической помощью, мы посчитали лапароскопическую рукавную резекцию желудка. Это один из видов операций на желудочно-кишечном тракте, позволяющих ограничить количество пищи, которое может принять и усвоить организм. Продольная резекция желудка уменьшает его объем до размеров узкой трубки, убирает зону, которая продуцирует гормон, отвечающий за чувство насыщения. В результате насыщение наступает гораздо быстрее, количество потребляемой пищи резко уменьшается. Как результат, избыточный вес может уйти на 60-70 процентов, – рассказывает заместитель главного врача по хирургии Гродненской университетской клиники Дмитрий Якимович.

Дмитрий Францевич был ведущим хирургом во время проведения операции. В операционной вместе с ним работал сотрудник кафедры хирургических болезней №1 медуниверситета Евгений Макаревич. Анестезию проводил заведующий научно-клиническим отделом анестезиологии и реаниматологии университетской клиники доктор медицинских наук Руслан Якубцевич.



– Анестезиологическое обеспечение таких вмешательств для врача-анестезиолога является достаточно сложным процессом ввиду немаленького веса пациентов. Зачастую это предполагает применение специальных опций – видеоларингоскопии, фибробронхоскопии, различных воздуховодов и специальных медикаментов.

Все это в достаточном количестве имеет место в стационаре университетской клиники и позволяет легко справиться с каждой клинической ситуацией, – объясняет Руслан Якубцевич.

Операция длилась около часа и завершилась успешно. Поскольку выполнена она лапароскопически, то у пациентки остались только небольшие следы от проколов на животе. После непродолжительного пребывания в стационаре она выписана домой. Однако некоторое время будет находиться под наблюдением специалистов университетской клиники. Соблюдение их

рекомендаций – важное условие достижения ею желаемой цели. Наивно думать, что скальпель хирурга решит проблему, не потребовав никаких усилий от самого пациента.

– Нельзя рассматривать операцию как панацею, пациент должен работать над собой. Хирург лишь помогает ему, подталкивает к изменению своего образа жизни, в первую очередь, формированию правильного пищевого поведения, – говорит Дмитрий Якимович.

Заместитель главного врача университетской клиники по хирургии отмечает, что он и его коллеги имеют опыт проведения подобных операций и готовы помочь людям, страдающим избыточным весом. Для этого нужно обратиться в областную поликлинику и согласовать время первичного приема. Но при этом специалист сразу делает оговорку: прежде всего нужно решать проблему без хирургического вмешательства. Действенные средства – физическая активность и правильное питание. Другое дело, если при всем упорстве пациента это не помогает, а индекс массы тела критический. Это означает, что человек, если еще не страдает от серьезных болезней, то находится в группе их высокого риска.

Индекс массы тела можно определить по формуле: $ИМТ = \frac{\text{масса тела, кг}}{\text{рост}^2, \text{ м}}$ (вес в килограммах разделить на возведенный в квадрат рост в метрах). Если полученная цифра больше или равна 25 – это избыточный вес, больше или равна 30 – ожирение. А уже если выходят все 40, то нужны безотлагательные радикальные меры борьбы с лишним весом во благо собственного здоровья.

В ТЕМУ

Известно, что регулярные занятия спортом, прогулки на свежем воздухе, сбалансированное питание и здоровые механизмы избавления от стресса помогут держать вес под контролем. Почему некоторым людям, которые вроде бы придерживаются этих правил, не удается сбросить лишние килограммы?

Вес может долгое время не снижаться из-за не совсем честного отношения к пищевым привычкам. Допустим, человек будет утверждать, что соблюдает строгую диету и почти ничего не ест, при этом он может абсолютно не принимать в расчет, что между приемами пищи у него бесчисленное число перекусов, калорийность которых он просто не учитывает. Если в течение нескольких дней подсчитывать дневной калораж и соотношение в рационе белков, жиров и углеводов, картина прояснится.

Многим не хватает терпения, а оно нужно, особенно людям в возрасте. Чем моложе организм, тем активнее обмен веществ, тем быстрее будет идти процесс похудения. Нужно учитывать стаж жизни с избытком веса. Если лишние килограммы были с вами годами, то первые результаты могут появиться гораздо позднее. Недавно набранный вес уйдет быстрее.

Чтобы организм не задерживал лишнюю жидкость и отеки не появлялись, важно не уменьшать количество воды, а наоборот, строго соблюдать водный баланс, потребляя как минимум 20-30 миллилитров чистой питьевой воды на 1 килограмм нормального веса.

Похудение всегда должно происходить через насыщение, а не через голод. Иначе напуганный голодом организм будет отчаянно запасать, а не терять вес. Большинство из нас потребляет гораздо меньше белка, чем необходимо, а ведь он – основа нашего здоровья. Белок важен для поддержания мышечной массы, а при его дефиците возникает тяга к сладкому, появляются отеки, снижается качество тела. Если человек в своем рационе отдает предпочтение углеводам, часто перекусывает бутербродами или булочками, то возникает инсулинорезистентность, что тоже ведет

к лишнему весу. Предотвратить потерю мышечной массы поможет достаточное потребление белка: даже на диете надо съедать как минимум 1,5 грамма белка на 1 килограмм веса.

Еще один фактор, которым многие пренебрегают, – сон. Во время сна вырабатывается гормон роста, помогающий нам худеть, а при хроническом недосыпе повышается уровень гормона стресса кортизола. Чем его больше, тем выше становится уровень глюкозы, что тоже влияет на аппетит и пищевое поведение. Поэтому очень важно выравнять график сна и режим дня.

Анна ЛЕНСКАЯ

Фото:Виктора ХОВАНСКОГО