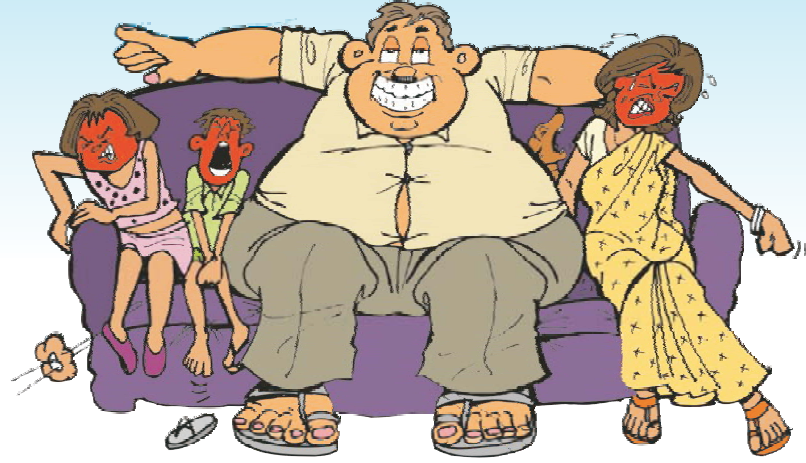


FA's



મેદસ્વીતા

અને તે અંગે મુંઝવતા પ્રશ્નોના જવાબો

મેટસ્વીપણું (ઑબેસિટી) શું છે ?

ઑબેસિટી એટલે સરળ ભાષામાં સ્થૂળતા એટલે શરીરનું વજન સામાન્ય કરતા વધારે હોવું. મેટસ્વીપણું એ શરીરમાં વધુ પડતી ચરબીના ભરાવાથી શરીરના માળખામાં અને બંધારણમાં ઉંમર, તિ અને ઉંચાઈના ધોરણોમાં ફેરફાર લાવે છે. નેશનલ ઈન્સ્ટીટ્યૂટ ઓફ હેલ્થ ના (NIH) મત મુજબ, સપ્રમાણ શરીરનાં ૨૦% કે તેથી વધુ વજન ધરાવનાર માટે આ એક ચિંતાજનક બાબત ગણાય છે.

જે નીચેના ઈન્ડેક્સ પરથી નક્કી થાય છે.

- બોડી માસ ઈન્ડેક્સ (BMI) વજન કિ.ગ્રા. - ઉંચાઈ (મી) × ઉંચાઈ (મી)
- BMI Classificatio (પ્રકાર)

BMI	પ્રકાર
<18.5	અંડરવેઈટ
18.5-23	નોર્મલ
23-29.9	ઓવરવેઈટ
30-34.9	ઑબેસિટી -I
35-39.9	ઑબેસિટી -II (મોરબિડ)
40	ઑબેસિટી -III (સુપર)

વેઈટ લૉસ સર્જરી શું તમારા માટે યોગ્ય છે ?

ઑબેસિટી અને મોરબિડ ઑબેસિટી

આંતરરાષ્ટ્રીય કિલનિકલ માર્ગદર્શન માટે ધ્યાનમાં લેવાતી બાબતો

- સપ્રમાણ શરીરના વજન કરતા ૩૫ કિલો કે તેથી વધુ વજન હોવું અથવા BMI આંક ૩૭.૫ કે તેથી વધુ અથવા ૩૨.૫ કે તેથી વધુ BMI સાથે મેટસ્વીપણાને લગતી એક અથવા એકથી વધુ શારીરિક સ્થિતિ
- અત્યારની MIM આંતરરાષ્ટ્રીય માર્ગદર્શિકા મુજબ BMI ૩૫ કે તેથી વધારે હોય અને સાથે ડાયાબિટીઝ હોય તો તેની દવા વડે સારવાર ન કરવી અને તેમના માટે ઑબેસિટીની સર્જરી કરાવવી યોગ્ય છે.

અન્ય ધ્યાનમાં લેવાતી બાબતો

- વજન ઉતારવા માટે કરાયેલ ડાયટીંગની અત્યાર સુધીની વિગતો
- શરીરની કાળજી માટે સાત્વિક આહાર, નિયમિત કસરત અને મેડિકલ સૂચનોનો સંપૂર્ણપણે અમલ માટે જીવનભરની કટિબદ્ધતા
- મનોબળની ડ્રાફ્ટિએ વિશ્લેષણ

મેટસ્વીપણું તમારા આરોગ્ય માટે જોખમી હોઈ શકે છે.

મેટસ્વીપણું બી ઘણા સામાન્ય રોગોનું મૂળ છે, જેવા કે

ટાઈપ-૨ ડાયાબિટીઝ

હાઈ બ્લડ પ્રેશર / હૃદય રોગ

શરીરનું વજન સહન કરતા સાંઘાઓને લગતી

ઑસ્ટિઓઆર્થ્રાઈટીસની સમસ્યા

અનિદ્રા અને શ્વાસોચ્છવાસને લગતી સમસ્યાઓ

ગેસ્ટ્રોઈસોફેગલ રિફ્લક્સ - છાતીમાં બળતરા

ડિપ્રેશન (હતાશા)

વ્યંધત્વ (સ્ત્રી અને પુરૂષ બંનેમાં)

ફેટી લિવર અથવા હેપેટિક લિપિડોસીસ (સ્ટિઆટોસીસ)

સ્તન અને અંડકોષનું કેન્સર

બેરિઆટ્રીક સર્જરી

ગંભીર સમસ્યાના નિવારણ માટે અસરકારક અભિગમ

“ વેઈટ લોસ સર્જરી એ કોસ્મેટીક સર્જરી નથી ”

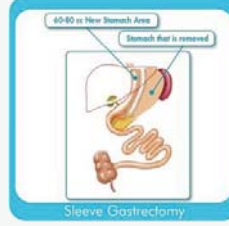
નેશનલ ઈન્સ્ટીટ્યૂટ ઓફ હેલ્થ કન્સેન્સસ કોન્ફરન્સના તારણ મુજબ વજન ઘટાડવા માટે સર્જરી જ એકમાત્ર લાંબાગાળાનો અસરકારક ઉપચાર છે. જે કો-મોરબિડ અવસ્થામાં સુધારો લાવે છે. પરિણામે વ્યક્તિમાં જીવન જીવવા માટેનો નવો અભિગમ, સ્વાભિમાન અને લાંબી આવરદાનો ઉમેરો થાય છે. સર્જિકલની શાખામાં લેપ્રોસ્કોપિક ટેકનિકની શોધ એ નવી બેરિઆટ્રીક સર્જરી માટે પ્રેરણાદાયક છે. તેનાથી થતા ફાયદાઓમાં ઓપરેશન બાદ ઓછું દર્દ, ફેફસાને લગતી સમસ્યામાં ઘટાડો અને હોસ્પિટલમાં ઓછું રોકાણ મુખ્ય છે.



સ્લીવ ગેસ્ટ્રેક્ટોમી

લેપ્રોસ્કોપિક સ્લીવ ગેસ્ટ્રેક્ટોમી એ એક ખાસ વિશેષતા ધરાવતી નવી બેરિઆટ્રીક ટેકનિક છે. આ ગેસ્ટ્રિક રિસ્ટ્રિક્શન સાથે ભૂખને પણ ઓછી કરે છે. આ પ તિ ગેસ્ટ્રિક ઇન્ડસના રિસેક્સન (દુર થવાને લીધે)ને લીધે ભૂખ લાગવા માટેના કારણભૂત હોર્મોનને ઘટાડે છે. બી શબ્દોમાં કહીએ તો, બીજી નિયંત્રક પ તિઓ જેવી કે ગેસ્ટ્રિક બેન્ડિંગ અથવા વર્ટિકલ બેન્ડેડ ગેસ્ટ્રોપ્લાસ્ટી કરતા LSG શારીરિક રીતે વધુ લાભદાયી છે. આ પ તિમાં કોઈ બહારના મટીરિયલ્સને દાખલ કરવામાં આવતા નથી. જેથી માઈગ્રેશન, ઇરોઝન અને ઇન્ફેક્શન થવાની સંભાવના રહેતી નથી.

આ પ તિમાં પેપ્ટિક અલ્સર (નાના આંતરડામાં) કે ડમ્પિંગનું ેખમ ઓછુ રહે છે. LSG પ તિ વજન ઘટાડે છે અને કો-મોર્બિડીટીસને ૩ થી ૫ વર્ષમાં દુર કરે છે. તુલનાત્મક આંકડા બતાવે છે કે ગેસ્ટ્રિક બાયપાસ અને AGB કરતા એક વર્ષના સમયમાં EBWLની ટકાવારી વધુ હતી.



સ્લીવ ગેસ્ટ્રેક્ટોમીના ફાયદા

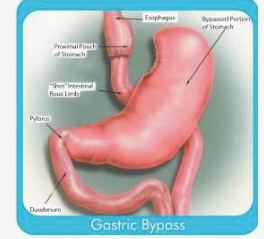
- સિલિકોન ઇમ્પ્લાન્ટ્સ રહિતની પ તિ
- ભૂખને મોટા પ્રમાણમાં ઓછી કરે છે.
- પેપ્ટિક અલ્સરનું ઓછું ેખમ
- ડમ્પિંગ નહિ
- વિટામિન કે ડ્રગ્સનું માલઅબ્સોર્પ્શન થતુ નથી
- દર્દીની આહાર લેવાની રીતને અસર કરતુ નથી
- ગેસ્ટ્રિક બેન્ડિંગ પ તિ કરતા જલ્દીથી વજન ઘટાડે છે
- લાંબા ગાળાના કોઈ કોમ્પ્લિકેશન રહેતા નથી

ગેસ્ટ્રીક બાયપાસ ROUX-EN-Y

પ તિનો પ્રકાર - કમ્બાઈન્ડ રિસ્ટ્રિક્ટિવ / માલઅબ્સોર્સિવ

માહિતી :

- પેટની ઉપરના ભાગમાં સ્ટેપિલિંગની મદદથી નાની કોથળી બનાવવામાં આવે છે જે લેવાતા આહારને નિયંત્રણમાં રાખે છે.
- નાના આંતરડાનો અમુક ભાગ સીધો ેડવામાં આવે છે, જેથી પાચકરસોનો આહાર સાથે ભળવામાં વિલંબ થાય છે, પરિણામે કેલરી સંપૂર્ણ રીતે શોષાઈ શકતી નથી.



પરિણામો

- આ સર્જરી બાદ એક વર્ષમાં સરેરાશ ૭૭% જેટલુ વધારાનું વજન ઘટે છે.
- એક તારણ મુજબ, ૧૦ થી ૧૪ વર્ષ પછી દર્દીઓ ૬૦% જેટલુ વધારાનું વજન નિયંત્રણમાં રાખવામાં સફળ થાય છે. ૫૦૦ દર્દીઓના અવલોકન દર્શાવે છે કે ૮૬% શારીરિક સમસ્યાઓમાં સુધારો આવ્યો છે. અમુક કેસોમાં તે સંપૂર્ણપણે દુર થઈ છે. આમાં કમરનો દુઃખાવો, અનિદ્રા, હાઈ બ્લડ પ્રેશર, ટાઈપ-૨ ડાયાબિટીઝ અને ડિપ્રેશન મુખ્ય છે. ઘણા કેસોમાં દર્દીને થોડો આહાર લેતાની સાથે જ વધુ જમ્યા હોય એવુ લાગે છે જેથી વધુ આહાર લેવાની ઈચ્છા પણ રહેતી નથી.

બેરિઆટ્રીક સર્જરી કઈ રીતે અસરકારક નિવડે છે ?

“તમારી તનો કેટલોક હિસ્સો જતો કરીને જ તમે જીંદગીનો સુખદ હિસ્સો મેળવી શકો છો.”
ઓપરેશન બાદ દર્દીનું વજન ઘટવા માટે નીચે મુજબના પરિબલો કામ કરે છે, જેવા કે-

- દર્દીની ઉંમર
- સર્જરી પહેલાનું વજન
- દર્દીની તંદુરસ્તી
- સર્જિકલ પ તિ
- કસરત કરવાની ક્ષમતા
- આહાર લેવા માટેના ચોકકસ માર્ગદર્શનનું અનુકરણ અને અન્ય કાળજી
- દર્દીનું મનોબળ તથા પરિવાર, મિત્રો અને અન્યનો સાથ

તાજેતરમાં અભ્યાસ મુજબ સફળ બેરિઆટ્રીક સર્જરી માટે નીચેના માપદંડ અસર કરે છે. કોઈપણ આડ-અસર વિના શરીરમાં વધારાના વજનને ૫૦% સુધી ઘટાડીને તેને તે સ્થિતિમાં મેઈન્ટેઈન રાખવાની ક્ષમતા મહત્વનો ભાગ ભજવે છે.

એક કિલનિકલ તારણ મુજબ, સર્જરી બાદ બધા જ દર્દીઓનું વધારાનું વજન ઝડપીથી ઘટે છે અને તે પ્રક્રિયા સર્જરીના ૧૮ થી ૨૪ મહિના સુધી ચાલે છે. દર્દી સર્જરીના પહેલા છ મહિનામાં જ ૩૦ થી ૫૦% જેટલું વધારાનું વજન ગુમાવી શકે છે અને ૭૭% જેટલું વધારાનું વજન સર્જરીના ૧૨ મહિના પછી ઘટે છે.

ટાઇપ-૨ ડાયાબિટીઝથી પીડાતા ઘણા દર્દીઓનું વધારાનું વજન ઘટાડવાથી તેમની ડાયાબિટીઝ સ્થિતિમાં ઘણો સુધારો થયો છે. હવે તેમને ડાયાબિટીઝને લગતી દવાઓની જરૂરિયાત રહેતી નથી અથવા ખૂબજ ઓછી જરૂર રહે છે.

કિલનિકલ તારણ મુજબ બેરિઆટ્રીક સર્જરીના આંકડા દર્શાવે છે, કે જે દર્દીઓએ બેરિઆટ્રીક સર્જરી કરાવી હોય તેવા દર્દીઓની ડાયાબિટીઝ, હાયપરલાઇપિડેમિયા, હાયપરટેન્શન અને અનિદ્રા જેવી કો-મોરબિડ સ્થિતિ સંપૂર્ણપણે દૂર થઈ છે અથવા તેમાં મહત્વનો સુધારો જોવા મળ્યો છે.

ટાઇપ-૨ ડાયાબિટીઝ

ડાયાબિટીઝ માટે સર્જકલ ઉપચાર હવે સંભવ છે.

ઓબેઝ ડાયાબિટીઝ ધરાવતા ૮૫% થી ૯૫% જેટલા દર્દીઓનું ડાયાબિટીઝ ઓપરેશન કરાવ્યા બાદ વજન ઘટવાના કારણે મટી ગયું છે.

શું ટાઇપ-૨ ડાયાબિટીઝ એ ઓપરેશન કરી શકાય તેવી આંતરડાની બીમારી છે ?

ડાયાબિટીઝ અને મેટસ્વીપાલુ લગભગ સાથેજ વેવા મળે છે. આશરે ૮૦% જેટલા ડાયાબિટીઝ વધુ વજન ધરાવતા હોય છે. બેરિઆટ્રીક અને ઓબેસિટી સર્જરીની પાલિઓનો ઉપયોગ મેટસ્વીપાલુ ઘટાડવા માટે થતો હતો. પરંતુ તે હવે ટાઇપ-૨ ડાયાબિટીઝને દુર કરવામાં અથવા તેને ઘટાડવા માટે ઉપયોગી છે.

મેટસ્વીપાલા અને ડાયાબિટીઝથી પીડાતા દર્દીઓ માટે સર્જકલ ઉપચાર એ એક મહત્વનું સંશોધન બની ગયું છે. દુનિયાભરના બેરિઆટ્રીક સર્જન એ જાણીને આશ્ચર્ય પામ્યા કે સર્જરીના માત્ર ૨૪ થી ૪૮ કલાક બાદ દર્દીઓનું ચિંતાજનક ટાઇપ-૨ ડાયાબિટીઝ દુર થઈ ગયું.

આ સઘળું કઈ રીતે શક્ય છે ? સંશોધકો એ તારણ કાઢ્યું કે વેઈટલોસજ એકમાત્ર જવાબદાર પરિબલ છે.

એક સંશોધન મુજબ, દર્દીને ગેસ્ટ્રિક ડિઓડીનમ (હોજરી પાસેનો નાના આંતરડાનો ભાગ) સર્જરી ડે જ્યારે પેટ અથવા ડિઓડીનમનું બાયપાસ કરવામાં આવે છે, ત્યારે ડાયાબિટીઝ સંપૂર્ણ રીતે દુર થાય છે. અથવા તેમાં ઘણા અંશે સુધારો જોવા મળે છે. જ્યારે આહાર ડિઓડીનમના સંપર્કમાં આવે છે ત્યારે શરીર ઈન્સુલિનનું પિસર્જન કરે છે કે જે હોર્મોનનું ઝૂપ કે જે સ્વાદુપિંડના ઈન્સ્યુલિન ઉત્પન કરતા બીટા સેલ્સને નબળા પાડીને ડાયાબિટીઝને ઉત્તેજિત કરે છે અને સિવરમાં ગ્લુકોઝની માત્રાને વધારે છે. જો આહારને ડિઓડીનમના સંપર્કથી દુર રાખવામાં આવે તો આ પદ્ધતિને નિયંત્રિત કરી શકાય.

નિષ્ણાંતોના મત મુજબ “ અમે સ્લીપ ગેસ્ટ્રેક્ટોમી (મોડિફાઇડ ડિઓડીનમ સ્વિચ) સાથે ડિઓડીના-જેજુનલ બાયપાસનો પિકાસ કર્યો છે કે જેમાં ડિઓડીનમ અને જેજુનમ શરૂઆતના ૫૦ સે.મી.નું બાયપાસ કરવામાં આવે છે. વજન ઘટાડવા માટે ડિઓડીનમના શરૂઆતનો ભાગ જેજુનમ સાથે જોડવામાં આવે છે અથવા નાનાં આંતરડાના વચ્ચેના ભાગ સાથે જોડવામાં આવે છે. જેથી પેટનો ઘેરાવો તેના દસમા ભાગ સુધી ઘટાડી શકાય.”

નિષ્ણાંતોના મત મુજબ મેટસ્વીપાલાથી પીડાતા દર્દીઓ માટે સર્જરી એ એક યોગ્ય ઉપાય છે અને એવા દર્દીઓ માટે શ્રેષ્ઠ વિકલ્પ છે, કે જેમનામાં લાંબા ગાળાના ડાયાબિટીઝને કારણે બીટા સેલ્સનો નાશ ન થતો હોય. મોર્બિડ ઓબેઝ સિવાયના દર્દીઓ કે જેઓ ખુબ વધુ ડાયાબિટીઝને ધરાવતા હોય તેમના માટે મોડિફાઇડ સર્જરી પણ આદર્શ વિકલ્પ બની રહે છે. આવા દર્દીઓમાં પેટનું કદ વધુ પ્રમાણમાં ઘટતું નથી. ડિઓડીનલ બાયપાસ થવાને કારણે દર્દીઓના વજનમાં મોટા પ્રમાણમાં ઘટાડો જોવા મળતો નથી, પરંતુ તેઓને ડાયાબિટીઝમાંથી મુક્ત મળી જાય છે.

લેપ્રોસ્કોપિક અભિગમ

લેપ્રોસ્કોપિક ઓપરેશન ારા પેટના ભાગથી એક નાનો વિડીયો કેમેરામાં દાખલ કરવામાં આવે છે. આ કેમેરા ારા સર્જન વિડીયો મોનિટરમાં જોઈને સંપૂર્ણ સર્જરી સફળ રીતે પાર પાડે છે.

પેટની દિવાલમાં નાનું કાણું પાડીને કેમેરા અને સર્જરીના સૂક્ષ્મ સાધનો દાખલ કરવામાં આવે છે.

વેઈટ લોસ સર્જરી માટે લેપ્રોસ્કોપિક પદ્ધતિ શરીરમાં વધારાનું વજન ઘટાડવા માટે સમાન સિદ્ધાંત પર કામ કરે છે.



ઓપન સર્જરીની તુલનામાં લેપ્રોસ્કોપિક સર્જરીના કેટલાક ફાયદા

- ઓપરેશન બાદનો દુઃખાવો ઘટાડે છે
- હોસ્પિટલમાં ઓછા દિવસોનું રોકાણ
- ઈન્ફેક્શનની શક્યતા નહિવત્ રહે છે
- ઓછી વાઢકાપ
- ઝડપથી સાજા થવાય છે અને જીવનને પુનઃરાબેતા મુજબ જીવી શકાય છે.

જેમનો અને અડચણો

દરેક મોટી સર્જરી થોડા પ્રમાણમાં જેમ સાથે લાવે છે. વેઈટ લોસ સર્જરીમાં રહેલું જેમ વિવિધ પદ્ધતિ પ્રમાણે અલગ-અલગ હોય છે.

ગુંચવણો / અડચણો

- પુનઃઓપરેશન કરવાની જરૂરિયાત - ૩%
- ઍન્ટેસ્ટોમોટિક લીક - ૨%
- ઍન્ટેસ્ટોમોટિક સ્ટ્રિકચર - ૨૩%
- વાઢકાપથી થતું ઈન્ફેક્શન - ૧%
- ઓબ્સ્ટ્રક્શન (અવરોધ) - ૫%
- ડીપ વેઈન થ્રોમ્બોસિસ (રક્તવાહિનીમાં લોહી ગંઠાઈ જવું) - ૧%

By...

Dr. Apurva Vyas (MS, FMAS)
GI, Laparoscopic & Metabolic Surgeon

For More Details Contact on .. bankim.purohit31@gmail.com
or call +91 9574000824

or log in to www.obesitysolutionsrajkot.com