

OBEZİTE NEDİR ?

Obezite vücudumuzda yağ miktarının normalden fazla olmasıdır. Yaşamımızı devam ettirebilmek için gereken enerjiyi besinlerdeki karbonhidrat , yağ ve proteinlerden alırız.

Harcayabileceğimizden fazla besin alırsak vücudumuzda yağ olarak birikirler ve bu aşırı olduğunda obezite gerçekleşir. Yetişkin erkeklerde vücut ağırlığının %15-18'i, kadınlarda ise %20-25'ini yağ dokusu oluşturmaktadır. Bu oranın erkeklerde %25, kadınlarda ise %30'un üstüne çıkması obeziteyi oluşturmaktadır. Ülkemizde kadınların yaklaşık %25'i, erkeklerin %15'i obezdir. Erkeklerde de fazla kilolu oranı kadınlardan daha fazladır.

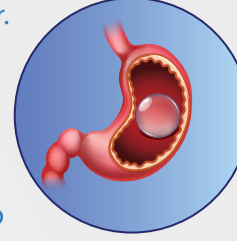
OBEZİTE CERRAHİSİ ÖNCESİ TEDAVİ YÖNTEMLERİ ?

Obezitenin ilk ve öncelikli tedavisi tıbbi beslenme tedavi yöntemidir, buna ek olarak uygulanan davranış değişikliği tedavisi ve ayrıca farmakolojik tedavi olarak kabul edilmektedir. Bu tedavilerle sonuç alınmadığında kişinin biyokimyasal bulguları, kronik rahatsızlıkları ve tabiki de öncesinde değerlendirilen beslenme alışkanlıkları çerçevesinde kilo durumu göz önünde bulundurularak en doğru bariatrik cerrahisi tedavisi uygulanmaktadır.

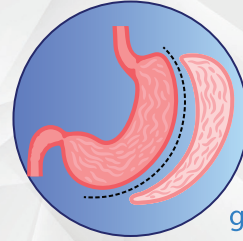


OBEZİTE CERRAHİSİNDE HANGİ AMELİYATLAR YAPILIR?

Mide Balonu: Mide balonu obezite tedavisinde uygulanan etkili yöntemlerdendir. Balon mideye gastroskopi ile sönük bir biçimde yerleştirilir daha sonra midede içine serum fizyolojik konarak şişirilir. İhtiyaca göre balonun içindeki sıvı artırılıp azaltılabilir. Balon mide içinde serbestçe hareket edebilir. Ancak balon tedavisi kalıcı değildir. Balonun hastanın ihtiyacına göre 6-12 ay içinde çıkarılması gerekir. Balon midede iken hasta fazla yiyemez. Bu şekilde kilo kaybı olur. Balonun midede olduğu süre içerisinde diyetisyen desteği alarak hastanın yeme alışkanlığı değiştirilmeye çalışılır.



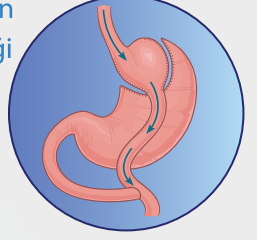
Tüp Mide: Tüp mide (sleeve gastrektomi) 'nin en büyük avantajı sindirim sistemini doğal yolunda herhangi bir değişiklik yapılmamasıdır.



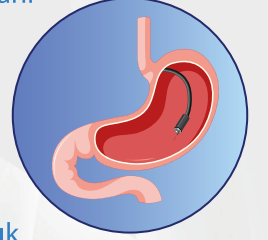
Mide fonksiyonlarında bir değişiklik olmaz, sadece mide hacmi küçülür. Dolayısıyla az miktarda da olsa, normal olarak her türlü gıda tüketilebilir. Ameliyatla

açlık hormonu olarak bilinen ghrelin hormonunun salgılandığı bölge de çıkarıldığı için, tüp mide ameliyatı olan hastalarda ameliyat öncesine göre çok daha az açlık hissi oluşur. Emilim etkilenmediği için ameliyat sonrası vitamin ve mineral eksikliği de diğer obezite ameliyatlarına oranla çok daha azdır.

Mide Bypass: Mini gastrik bypass, hem mide hacmini azaltarak kısıtlayıcı etki yapan, hem de alınan besinlerin emilimini azaltan bir ameliyattır. Tansiyon yüksekliği ve şeker hastalığı gibi obeziteye bağlı metabolik hastalıkların tedavisinde de çok etkilidir.



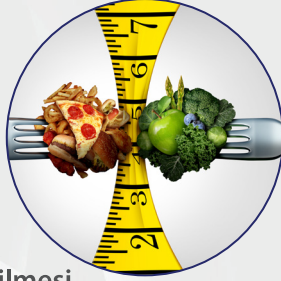
Mide Botoksu: Kilo verme yöntemlerinden biri olan mide botoksu, endoskopik yöntem ile midenin belirli bölgelerine botulinum toksini enjekte edilmesi işlemidir. Cerrahi bir yöntem olmadığı için herhangi bir kesi işlemi yapılmayan mide botoksu tedavisinde, %15-20 kadar kilo kaybı hedeflenir. Mide botoksu işlemiyle ghrelin adı verilen açlık hormonu seviyesinde azalma yaşanır. Bununla birlikte, mide asit salınımı azalır ve mide boşalması yavaşlar. Bu durum, hastaya iştah azalması ve geç acıkma olarak yansır. Mide boşalmasında meydana gelen gecikme, yemek sonrası oluşan ani kan şekeri yükselme ve düşmelerinde etkili olmakla beraber, kişilerin gün içinde daha stabil kan şekeri seviyelerine sahip olmasında da yardımcıdır.



BARIATRİK CERRAHİ ÇEŞİDİ BELİRLENDİKTEN SONRA NELER YIYECEĞİM?

Cerrahi çeşidi belirlendikten sonra hastalarımıza diyetisyen kontrolünde kişinin yaşam tarzına uygun belirli bir kilo kaybını hedefleyen diyet listeleri uygulanmaktadır. Hastaların bu aşamadaki kilo kayıpları operasyon sırası ve sonrasında komplikasyon oluşmasını engellemek adına önemli bir basamaktır.

Operasyon sonrası beslenme kısmı ise diyetisyen ve hekim işbirliği ile birlikte dikkatle ilerlenmesi gereken bir süreçtir ve hastanın ihtiyacı olan enerjiyi tam olarak alabilmesi, her besinden yiyebilmesi için en az 1,5-2 ay geçmektedir. Bariatrik cerrahisi sonrası yoğunluğu giderek artan diyet evreleri ise şunlardır;



- 1- Aşama Açık Sıvı Diyet (Postoperatif 1-3 Gün)
- 2- Aşama Koyu Sıvı Diyet (Postoperatif 3-14 Gün)
- 3- Aşama Püre Diyet (Postoperatif 15- 35 Gün)
- 4- Aşama Yumuşak Diyet (Geçiş Evresi)
- 5- Aşama Katı Diyet (Tolerasyone Göre Postoperatif 40. Gün Veya 60. Gün Başlamaktadır)

CERRAHİ SONRASI SAĞLIKLI YAŞAM ÖNERİLERİ NELERDİR?

- Bu süreçte hastalarımızın beslenmesindeki temel amacımız hacmi küçük besleyiciliği yüksek besinler sunmak ve bu besinlere yönlendirmektir.

- Mide kapasiteleri küçülür veya operasyon çeşidine göre tokluk sinyalleri daha hızlı bir şekilde iletilir. Bu sebeple besinler yavaş bir şekilde tüketilmeli. İlk ameliyat sonrasında bu süre 30 dakika da bir 30 ml sıvı şeklinde başlayarak sadece tek bir öğününü en az 30 dakika içerisinde tüketilmeli.
- Gün içerisinde az ve sık beslenme uygulanmalı. Besin alımı bu dönemde az olacağı için protein eksikliği oluşmaması amacıyla ilk olarak diyetle proteinli besinler tüketilmeli.
- Besinler iyi çiğnendikten sonra yutulmalı.
- Çay, Kahve gibi içecekler dehidratasyona sebep verebileceği için tüketilememeli.
- Bağırsağa yapışabilecek lifli besinler veya kuru gıdalar ağrıya sebep olabileceği için tüketilmemeli.
- Ispanak gibi saplı besinler tüketilmeden önce çok iyi pişirilmeli ve ezilmelidir.
- Bu dönemde tüm besinler şekersiz olarak tüketilmeli ve karbonhidrat ihtiyacı kompleks karbonhidratlar ile karşılanmalıdır.
- Yemeklerden 30 dakika önce ve 30 dakika sonrası aralığında su tüketilmemeli.
- Sıvı ve katı besinler aynı anda yenilmemeli. Sıvı besinler öğün aralığında, katı besinler ise öğünlerde tüketilmeli.
- Operasyon sonrası hastaya öğretim konusunda en çok önem verdiğimiz nokta ise açlık ve tokluk sinyallerini fark edebilmesi, tokluk hissettiğinde besin alımını durdurması gerektiğidir.
- Fiziksel aktivite kısmı ise bu dönemin önemli bir parçasıdır. Günlük olarak en az 30 dakika hafif tempolu aerobik fiziksel bir aktivite yapılmalıdır.

OBEZİTE CERRAHİ

güven işidir ...



Silivri

ANADOLU

Hastanesi

"Her şey sağlığınız için"

@-randevu

anadoluhastaneleri.com.tr
anadoluhastanesisilivri

444 50 58