

વજન ઘટાડવા માટેની માર્ગદર્શિકા



KAIZEN
HOSPITAL

Institute of Gastroenterology
& Research Centre

Care • Compassion • Cure

મેદસ્વીપણું શું છે ?

શરીરમાં ભેગા થયેલા વધુ પડતાં મેદના કારણે સર્જાતી પરિસ્થિતિને મેદસ્વીપણું કહેવામાં આવે છે. જેનો માપદંડ બોડી માસ ઇન્ડેક્સ (BMI) તરીકે ઓળખવામાં આવે છે.

જેમના BMI ૨૫ થી ૩૦ ની વચ્ચે હોય છે, તેઓ વધારે વજન ધરાવનાર કહેવાય છે. જેમના BMI ૩૦ કરતાં વધારે હોય છે તેઓ મેદસ્વી કહેવાય છે. આવી પરિસ્થિતિમાં મેદસ્વીતા એ બ્લડપ્રેશર, ડાયાબીટીસ તથા હૃદય ધમનીના રોગનું કારણ હોઈ શકે છે.

મેદસ્વીપણાનું વર્ગીકરણ :

BMI

૧૯ – ૨૫ સામાન્ય વજન

૨૫ – ૩૦ વધારે વજન

૩૦ – ૪૦ મેદસ્વી

૪૦ – ૫૦ અતિ ગંભીર મેદસ્વીતા

ગંભીર મેદસ્વીપણું :

જે દર્દીઓના BMI ૩૫ કે તેના કરતાં વધારે હોય અને મેદસ્વીપણાના કારણે અન્ય રોગોથી પીડાતા હોય તેમને પણ “Morbid Obese” કહેવાય. ગંભીર મેદસ્વીપણું એ તંદુરસ્તીનો એટલો ગંભીર ખતરો છે કે જે શારીરીક સમસ્યા ઉપરાંત સમય પહેલા મૃત્યુ પણ નોતરી શકે છે.

મેદસ્વીપણાના કારણો શું છે ?

આપણે જે ખોરાક ખાઈએ છીએ એ ખોરાકનો પુરતા વપરાશ થતો નથી અને ખોરાકના અપુરતા વપરાશના કારણે બાકી રહેલી કેલરી ચરબી રૂપે શરીર પર જમા થાય છે. આ ઉપરાંત, બીજા ઘણા કારણો છે. જેવા કે, મુખ્ય રીતે આનુવંશિક હોર્મોનના ફેરફાર, માનસિક તનાવ, સામાજી કારણો, બદલાતા સાંસ્કૃતિક પરિભાતો અને બદલાતી રીતભાતો. આ કારણોના પરિણામ સ્વરૂપ ખોરાકની નિયમિતતા તથા શક્તિનાં ચયાપચયમાં તકલીફ ઉભી થાય છે અને તે તકલીફ ગંભીર મેદસ્વીપણાના સ્વરૂપે બહાર આવે છે.

મેદસ્વીપણાની સામાજીક અસરો શું છે ?

બીજા બધા ખતરાઓ કરતાં મેદસ્વીપણાની સામાજીક અસરો સૌથી વધારે દુઃખદાયક છે. આની અસરો આપણા તંદુરસ્ત જીવન પર પણ પડતી હોય છે. અને ખોટા વિચારો પણ મેદસ્વીપણા સાથે જોડાઈ જાય છે. આના કારણેની સામાજીક અસરો એ મેદસ્વીપણાના મોટા ખતરા સમાન છે.

KAIZEN
HOSPITAL

Institute of Gastroenterology

& Research Centre

Care • Compassion • Cure

મેદસ્વીપણાથી તંદુરસ્તીના ખતરા :

મેદસ્વીપણાના કારણે ઘણા બધા રોગો થાય છે. જેવા કે ,

- ડાયાબીટીસ
- ગાઉટ
- હાઇ બ્લડપ્રેશર
- વંધ્યત્વ
- હૃદયરોગ
- માનસિક રોગો
- સ્ટ્રોક
- શ્વાસોચ્છવાસમાં તકલીફ
- સંધિવાત
- ચામડીના રોગો
- પિત્તાશયની પથરી
- ગર્ભધારણ કરવાના જોખમો

આ ઉપરાંત કેન્સર :

સ્ત્રીઓમાં - પિત્તાશયનું, ગર્ભાશયનું, સ્તનગ્રંથિઓનું

પુરુષોમાં - આંતરડાનું તથા પ્રોસ્ટેટ ગ્રંથિઓનું ઉપરાંત ઘણાં બીજાં રોગોના જોખમો વધી શકે છે.

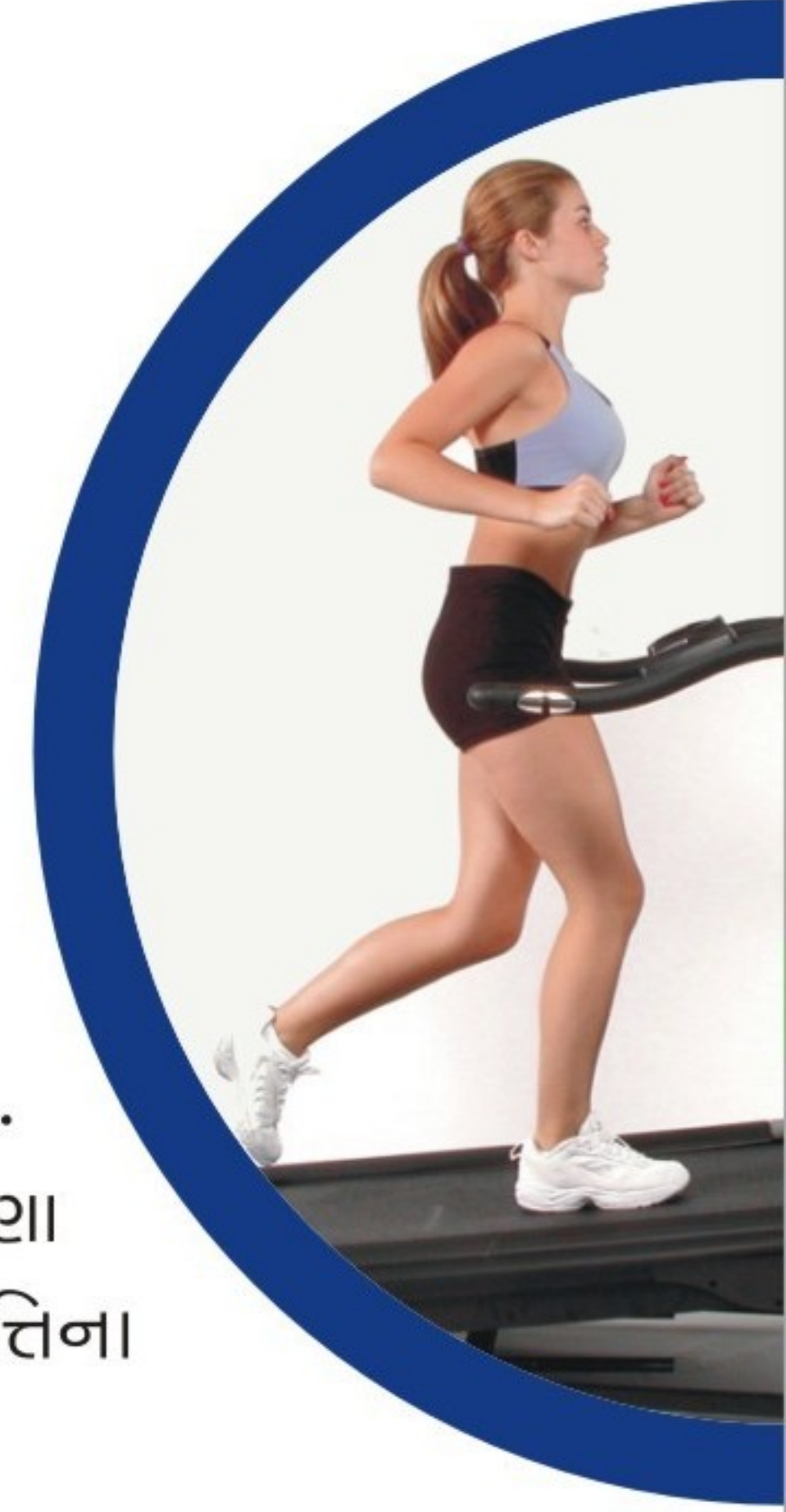
મેદસ્વીપણાની સારવાર :

વ્યક્તિ – વ્યક્તિએ મેદસ્વીપણાની સારવાર બદલાતી રહે છે. મેદસ્વીપણાને નિવારવા માટે જેમ બને તેમ જલ્દીથી શરૂઆત કરવી જોઈએ.

- વર્તણુકના બદલાવ દ્વારા
- શારિરીક કાર્યરતતા
- દવાઓ દ્વારા
- ઓપરેશન દ્વારા

શારિરીક પ્રવૃત્તિ :

શારિરીક પ્રવૃત્તિ વધારવી એ પણ મેદસ્વીપણાને ઘટાડવા માટે અથવા તો યોગ્ય વજનને જાળવી રાખવામાં મદદરૂપ થાય છે. હાલના જમાનાની આપણી જીવનશૈલી એટલી નાદુરસ્ત થઈ ગઈ છે કે જેમાં શારિરીક પ્રવૃત્તિઓ ઘટી રહી છે જે આપણા સ્વાસ્થ્ય પર વિકૃત અસર પાડે છે. આપણે નિશ્ચિત ધ્યેય નક્કી કરવો જોઈએ અને આપણા ફીઝીશીયન ડૉક્ટરની સલાહ પ્રમાણે શારિરીક પ્રવૃત્તિના પ્રોગ્રામમાં જોડાઈ જવું જોઈએ.



ખોરાકની વ્યવસ્થિતતા :

આજની જીવનશૈલી પ્રમાણે લોકો બનાવેલા તૈયાર ખોરાક લેવા વધુ પસંદ કરે છે જે શરીરની ચરબીમાં વધારો કરવામાં ભાગ ભજવે છે. તાજો તૈયાર કરેલ પોષ્ટિક આહાર કે જેમાં સપ્રમાણ તત્ત્વો મળી રહે તેવો ખોરાક લેવાથી તંદુરસ્તી સારી રહે છે, અને યોગ્ય વજન જાળવવામાં ઉપયોગી નિવડે છે.

ઓપરેશન દ્વારા મેદસ્વીપણાની સારવાર :

ઓપરેશન દ્વારા સારવાર એ લોકો માટે છે જેઓ અતિ ગંભીર મેદસ્વીપણાના વિભાગમાં આવે છે. તેમના માટે એક જ ઉપાય હોય છે – વજન ઉતારવા માટેનું ઓપરેશન. આ ઓપરેશન પછી પણ વ્યક્તિએ પોતાની જીવન શૈલીની રીતભાતો બદલવી પડશે તથા ખોરાક લેવાની રીતભાતમાં થોડા પરિવર્તન



Institute of Gastroenterology

& Research Centre

Care • Compassion • Cure

લાવવા પડશે અને શારિરીક પ્રવૃત્તિઓ વધારવી પડશે. આ ઓપરેશનના કારણે વજનમાં ઘટાડો થવાથી વ્યક્તિની કાર્યક્ષમતા આપમેળે વધી જાય છે. અને તેની જીવનશૈલીમાં પણ ખૂબ જ પરિવર્તન આવી જાય છે.

ઓપરેશન દ્વારા મળતી સારવારના પ્રકારો આ પ્રમાણે છે.

(૧) ગેસ્ટ્રીક બાયપાસ

(૨) ગેસ્ટ્રીક સ્લીવ

(૩) ગેસ્ટ્રીક બેન્ડ

આ બધાં જ ઓપરેશન લેપ્રોસ્કોપીક પદ્ધતિથી કરવામાં આવે છે.

મીનીમલ ઇનવેસીવ પદ્ધતિ :

(નાનાં છેદમાંથી દુરબીન દ્વારા થતાં ઓપરેશન)

આ લેપ્રોસ્કોપીક પદ્ધતિ કે જે કાર્બોન હોસ્પિટલમાં કરવામાં આવે છે, કે જેના કારણે ઓપરેશનના સમયમાં ઘટાડો થાય છે. દર્દીના બેભાનવસ્થાનો સમય પણ ઓછો રહે છે. નાનો કાપ તથા ઓછો દુઃખાવો હોવાથી જલ્દીથી સાજા થઈ જવાય છે. બ્લિડીંગ થતું નથી. હોસ્પિટલમાં રોકાણ ઘટે છે.

શું વજન ઉતારવાનું ઓપરેશન લાઇપોસક્શન થી અલગ છે ? (ચરબી ખેંચી લેવાની પદ્ધતિથી)

વજન ઉતારવાનું ઓપરેશનએ એક બેઝિક પદ્ધતિ છે, જેના કારણે શરીરના તમામ અવયવોમાંથી ચરબી ઓછી થઈ જાય છે. અને મેદસ્વીપણાથી થતા ખતરા પણ નીવારી શકાય છે. જ્યારે, લાઇપોસક્શન એ કોસ્મેટીક સર્જરી છે, જેમા શરીરમાં બહારથી દેખાતી ચરબી ઘટાડવામાં આવે છે. જે આખા શરીરમાં ચરબી ઘટાડવામાં મદદ કરતી નથી. લાઇપોસક્શન પદ્ધતિ મેદસ્વીપણાં માટેનો ઉપચાર નથી.

ઓપરેશનની પદ્ધતિઓ :

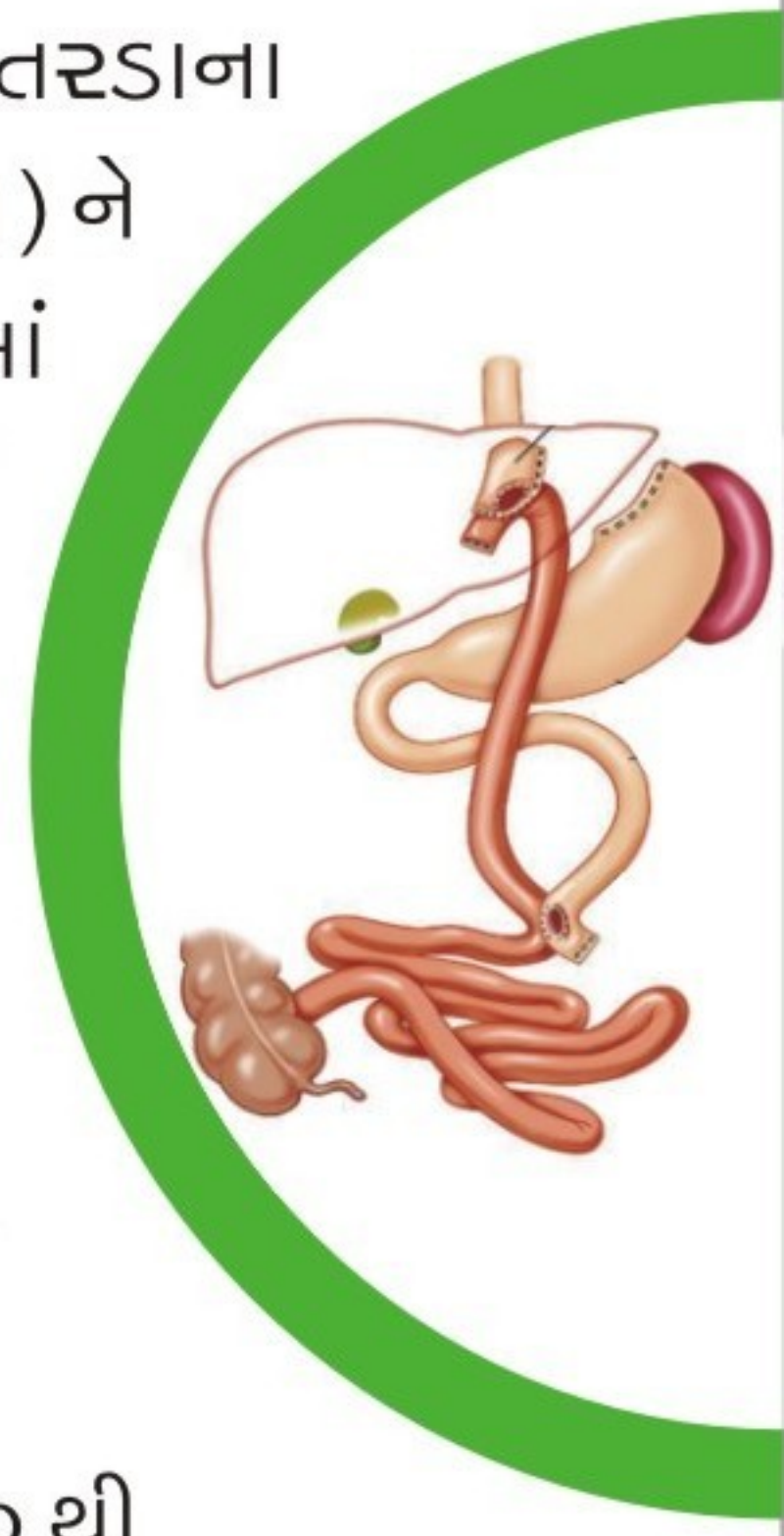
૧. લેપ્રોસ્કોપીક ગેસ્ટ્રીક બાયપાસ :

આ પદ્ધતિમાં જઠરનું નાનું પાઉચ બનાવવામાં આવે છે. જેથી ખોરાક ઓછા પ્રમાણમાં ખાઈ શકાય છે. વળી જઠરનાં પાઉચને નાનાં આંતરડાના ભાગ ડ્યુઓડીનમ અને શરૂઆતના નાનાં આંતરડા (જેજુનમ) ને બાયપાસ કરી નાનાં આંતરડાના પાછળના ભાગ સાથે જોડવામાં આવે છે. આ પ્રમાણે કરવાથી ચરબીનું શોષણ કરતાં આંતરડાના ભાગને બાયપાસ કરી શકાય છે.

જેને “Malabsorption” પદ્ધતિ કહેવામાં આવે છે. આ પ્રમાણે ‘ગેસ્ટ્રીક બાયપાસ ઓપરેશન’ મર્યાદિત ખોરાક લઈ શકવાથી અને ચરબીવાળા, વધુ કેલરીવાળા ખોરાકનું પચન ન કરવાનાં સિદ્ધાંત પ્રમાણે વજન ઘટાડવામાં મદદરૂપ થાય છે.

ગેસ્ટ્રીક બાયપાસ પદ્ધતિથી થતા ફાયદા :

- ગેસ્ટ્રીક બાયપાસ ઓપરેશન લાંબાગાળા માટે વધુ પડતું (૪૦ થી ૮૦ કીલો) વજન ઘટાડવાની અને કાબુમાં રાખવાની સૌથી વધુ અસરકારક પદ્ધતિ છે.



**KAIZEN
HOSPITAL**

Institute of Gastroenterology

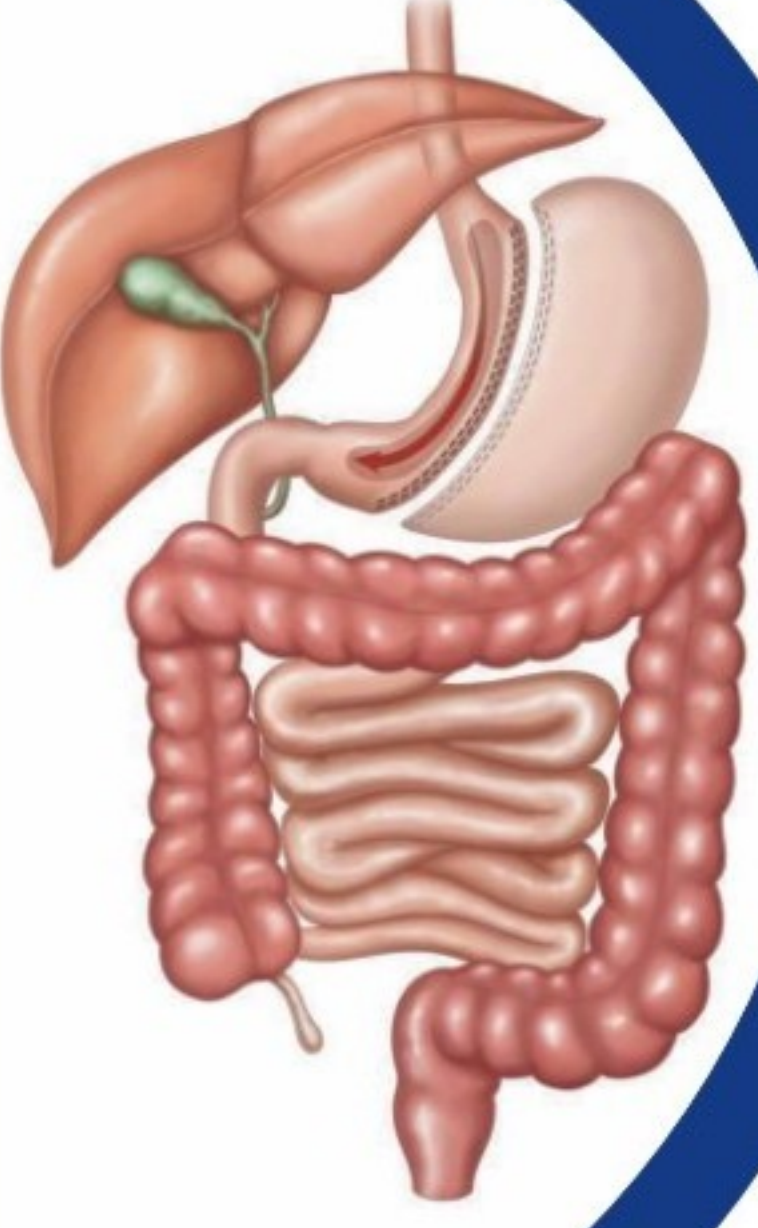
& Research Centre

Care • Compassion • Cure

- ગેસ્ટ્રીક બાયપાસ સર્જરી (ઑપરેશન) બીજા ઑપરેશન કરતાં વધારે પ્રમાણમાં વજન ઉતારવામાં મદદરૂપ થાય છે .
- મોટાભાગના ઑપરેશનમાં દર્દીઓ પોતાના વધુ વજન કરતા ૨૩ માં ભાગનું વજન એક વર્ષમાં ઘટાડે છે .

૨. ગેસ્ટ્રીક સ્લીવ ઑપરેશન પદ્ધતિ :

ગેસ્ટ્રીક સ્લીવ એ એક એવું ઑપરેશન છે કે જેમાં ફક્ત જઠરનાં જ ઑપરેશનનો સમાવેશ થાય છે. તેમાં આંતરડાનાં ઑપરેશનનો સમાવેશ કરવામાં આવતો નથી. આ પદ્ધતિમાં જઠરનું પાતળું પાઉચ બનાવવામાં આવે છે. જેનો આકાર નળી જેવો હોય છે. જેથી આ પદ્ધતિનું નામ સ્લીવ રાખવામાં આવેલ છે. જઠરનું આ પાઉચ પ્રમાણસર ખોરાકનો જ સંગ્રહ કરે છે. અને થોડા પ્રમાણમાં જ ખોરાકની એક ટાઇમની જરૂરીયાત બતાવે છે. ગેસ્ટ્રીક સ્લીવ એ એક જ પ્રક્રિયાની પદ્ધતિ છે. આ પદ્ધતિમાં આંતરડાના જોડાણની ક્રિયા હોતી નથી, તથા જઠર અને આંતરડા વચ્ચે નવા જોડાણ બનતાં નથી. તેમાં ખોરાકનું અપચન થતું નથી. તેમાં ડમ્પીંગ સિન્ડ્રોમ પણ જોવા મળતો નથી. આ પદ્ધતિમાં બહારથી પોષણરૂપે દવાઓ આપવાની જરૂર રહેલી નથી. આ ઑપરેશન કરવાથી પોષણની ખામીનું ઘણું ઓછું જોખમ રહે છે.



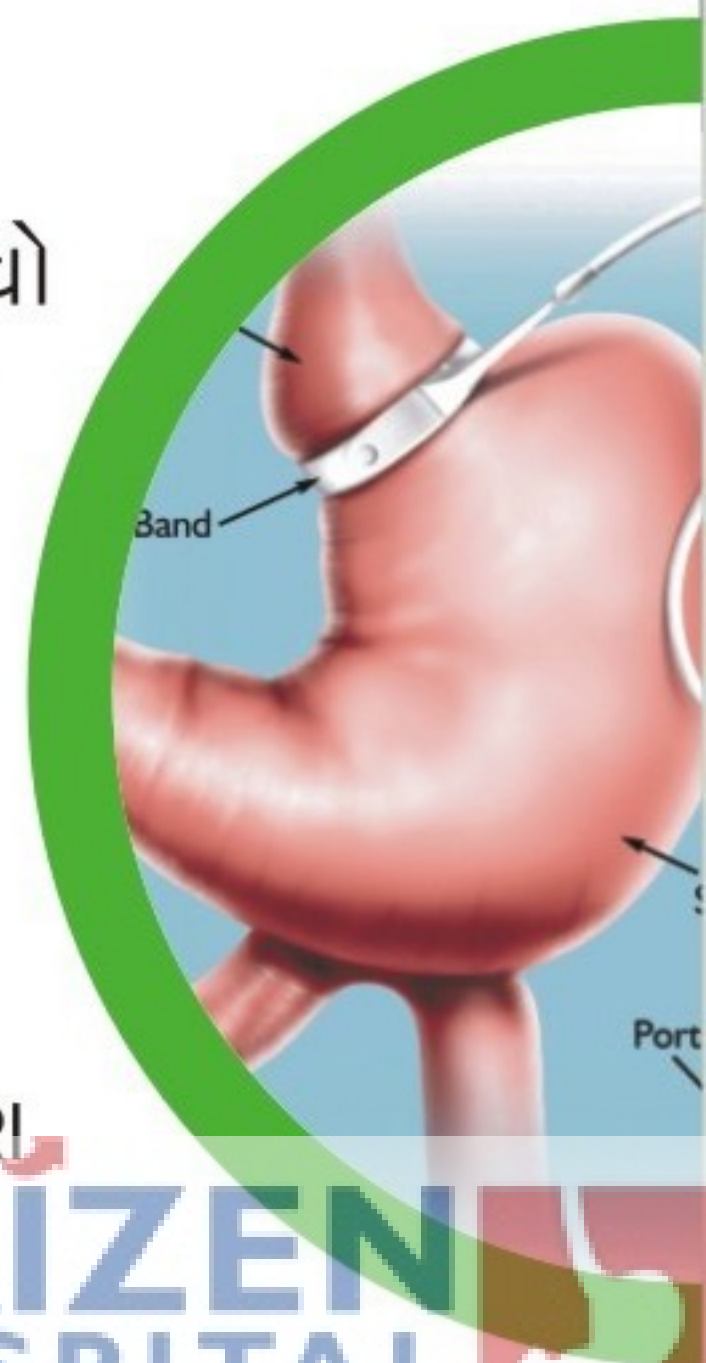
શા માટે ‘ગેસ્ટ્રીક સ્લીવ’ ઑપરેશન પસંદ કરવું ?

ગેસ્ટ્રીક સ્લીવ ઑપરેશનના ફાયદા નીચે પ્રમાણે છે .

- આ ઑપરેશનમાં ગેસ્ટ્રીક બેન્ડ પદ્ધતિની જેમ બાહ્ય પદાર્થ ઉપયોગમાં લેવાની જરૂર પડતી નથી .
- આ પદ્ધતિથી ફક્ત જઠરનું જ પ્રમાણ ઓછું થતું નથી . પરંતુ, જઠરમાંથી ઉત્પન્ન થતા હોર્મોન “ગ્રેલીન” નું પણ પ્રમાણ ઓછું થાય છે . જેને કારણે ભૂખ ઓછી લાગે છે , તથા પેટ ભરાયેલું લાગે છે .
- આ પદ્ધતિથી શરૂઆતમાં ઝડપથી વજન ઘટાડવું શક્ય બને છે , અને વળી આંતરડાનું ઑપરેશન થતું નથી , વિટામીનની ઉણપ થતી નથી .

૩. ગેસ્ટ્રીક બેન્ડ :

આ લેપ્રોસ્કોપીક પદ્ધતિમાં અનુકુળ થઈ શકે તેવો , ફુલી શકે તેવો સિલિકોનમાંથી બાનવેલ બેન્ડ (પટ્ટો) જઠરનાં ઉપરના ભાગમાં બાંધવામાં આવે છે. આ પદ્ધતિમાં જઠર નાનું થાય છે , અને ખોરાક પર કાબુ આવી જતાં તેનો સંગ્રહ પણ ઓછો થાય છે. આ પદ્ધતિથી ઑપરેશન કરાવ્યા પછી દર્દી એક અઠવાડિયામાં પોતાના કામ પર લાગી શકે છે. આ ઉપરાંત , ગેસ્ટ્રીક બેન્ડ વજન ઉતર્યા બાદ અનુકુળતા પ્રમાણે એડજસ્ટ અથવા નીકાળી પણ શકાય છે.



KAIZEN HOSPITAL

Institute of Gastroenterology

& Research Centre

Care • Compassion • Cure

ડાયાબિટીસમાં સુધારણા :

મેદસ્વીપણુએ ડાયાબિટીસ **Type-2** ને વધારવામાં મહત્વનો ફાળો ભજવે છે. આગલા અભ્યાસ મુજબ ઓપરેશન પદ્ધતિ ફક્ત મેદસ્વીપણાને નિવારવા માટે જ ઉપયોગી નથી. પરંતુ, ડાયાબિટીસ સુધારણામાં પણ મહત્વનો ભાગ ભજવે છે. તેમાં ડાયાબિટીસમાં લગભગ ૯૦% જેટલો સુધારો લાવી શકે છે. ગેસ્ટ્રીક સ્લીવ ઓપરેશન તથા ગેસ્ટ્રીક બાયપાસ ઓપરેશન કે જે દર્દીઓમાં ડાયાબિટીસ **Type-2** છે, તેમના માટે ઘણી સારી સારવાર સાબિત થયું છે. ઘણા દર્દીઓ ડાયાબિટીસ **Type-2** છે, તેમના માટે ઓપરેશન ખુબ જ જરૂરી છે. આ નવા ક્ષેત્રમાં ઓપરેશન પદ્ધતિ ડાયાબિટીસ માટે સારી પદ્ધતિ (સારવાર) પુરવાર થઈ છે.

વજન ઘટાડો :

આ બધી જ પદ્ધતિઓ ખૂબ જ સારી છે. મોટા ભાગના ઓપરેશનથી સામાન્ય રીતે શરીરનાં ૭૦-૮૦% વધુ વજનનો ઘટાડો થાય છે, અને એ ઘટાડો એક જ વર્ષમાં થાય છે. વજન ઘટાડો સામાન્ય રીતે ઓપરેશનના ૧૨ – ૨૪ મહિના સુધી ચાલુ રહે છે.

ઓપરેશનથી મેદસ્વીપણાને લીધે થતા અન્ય રોગોમાં ફાયદાઓ :

વજન ઘટાડવાના ઓપરેશનથી સુતા સમયે શ્વાસમાં તકલીફ, ડાયાબિટીસ, વધુ બ્લડપ્રેશર અને હાઇકોલેસ્ટ્રોલના મોટાભાગના દર્દીઓમાં સુધારો આવે છે. આ ઉપરાંત, ઘણા દર્દીઓમાં માનસિક તકલીફો દૂર થાય છે.

તમે શું ગુમાવો છો અને શું મેળવો છો ?

મેદસ્વીપણાના ઓપરેશન પછી વ્યક્તિ પોતાનાં વધુ વજનનું ૫૦ થી ૮૦% વજન ૬ થી ૧૮ મહિનાનાં ગાળામાં ગુમાવે છે. પરંતુ, ઓપરેશન એ ચમત્કાર તો નથી કે જે તમને આપની ૧૬ વર્ષની ઉંમર જેટલું વજન કરી આપે, પણ હા ! તમારા સારા વજન ઘટાડવાનાં અભિગમને જીવંત રાખી શકાય તેમાં મદદ જરૂરથી કરે છે.

જીવન જીવવાની રીતમાં, શારિરીક, માનસિક અને આધ્યાત્મિક જીવનશૈલીમાં ચોક્કસથી સારો સુધારો થઈ શકે છે, અને હકારાત્મક વલણ મેળવી શકાય છે. મોટાભાગના વ્યક્તિઓ પોતાના રોજિંદા કામકાજ ફરીથી સામાન્ય રીતે કરી શકે છે, અને બાળકો સાથે રમવામાં તથા રોજની પ્રવૃત્તિમાં કોઈ તકલીફ જણાતી નથી.

અમારો ઉદ્દેશ્ય તમને સાથ આપી અને તમને તમારી વજન ઉતારવાની જરૂરિયાતને સમજી અને તમારા વજન ઉતારવાના ધ્યેયને સફળ બનાવવાનો છે.

KAIZEN
HOSPITAL

Institute of Gastroenterology

& Research Centre

Care • Compassion • Cure