

26.67x36.01	1	עמוד 10	מוסף	העיר צומת השרון - מוסף	28/05/2015	48071410-5
בית חולים מאיר - 81205						



טובה של הקיבה, ועל מנת להצליח לספק כמות אנרגיה מינימאלית לתפקוד. בטווח הארוך - התנהלות זו מהווה בסיס להרגלי אכילה נכונים. הכמות שניתן לאכול בכל ארוחה משתנה ממספר כפיות לאחר הניתוח ועד לכוס בהמשך, אולם גם כשהכמות קטנה חשוב להתייחס לכל אכילה כאל ארוחה וכך למנוע אכילה בהיסח הרעת.

חשוב לזכור:

- תן לעצמך לחוות את הרגע ולהיות נוכח ונינוח בזמן האכילה - אכילה בשיבה, בצלחת קטנה תוך הקפדה על לעיסה איטית וטובה, יכולות לסייע להשגת תחושת שובע נעימה ולצמצם תחושת חוסר נוחות וכאב.

- חשוב לזהות את תחושת המלאות ולהפסיק לאכול בזמן וכך למנוע תחושה לא נעימה שעלולה להוביל להקאה. הקלות בהגעה למצב של מלאות יתר והקאה לצד הפחד להשימין, עלולים להתפתח להפרעות אכילה. לכן במקרה של קושי בהתנהלות עם ההנחיות התזונתיות חשוב לפנות לעזרה וכירורג רב מקצועי.

- יש להימנע לתמיד מאכילת אפרסמון וציפת פרי הדר.
- חשוב להקפיד על אכילת מזונות עשירים בחלבון כגון מוצרי חלב, בשר, ביצים, דגים וקטניות לשמירה על מסת שריר ומניעת סיכונים לאחר הניתוח הנובעים מחוסר בחלבון.

- על מנת למנוע חסרים תזונתיים יש ליטול תוספי תזונה מידי יום (מולטי ויטמין, סידן וויטמין D) ותוספים נוספים על פי הסדר בבדיקות דם בהנחיית הדיאטנית והרופא המטפל.

- בשנה הראשונה לאחר הניתוח יש לבצע בדיקות דם לוויטמינים כל 3-4 חודשים. מהשנה השנייה ואילך יש לבצע בדיקות דם אחת לחצי שנה-שנה.

- בכדי למנוע התייבשות חשוב מאוד להקפיד על שתיית מים מרובה לאורך היום (8-10 כוסות) וכשקיים קושי בשתיית מים ניתן לשתות משקאות בטעמים ללא סוכר.

- יש להימנע משתייה תוססת וכן להמתין כ-30 דקות בין אוכל לשתיה.

- יש להימנע מצריכת אלכוהול 2-3 חודשים לאחר הניתוח ולאחר מכן ניתן לצרוך במידה מתונה-הקפדה על כך חשובה הן מההיבט הבריאותי (כושר הספיגה המשתנה) והן מההיבט הנפשי (סיכון לפיתוח התמכרות).

- פעילות גופנית כחלק משגרת החיים הינה כלי טוב לשחרור לחצים, שיפור מצב הרוח ולשמירה על הירידה במשקל לאורך זמן.

להתפתחותה ולא בצלקות שנגרמו בעקבותיה. הניתוח מביא לירידה התחלתית מהירה במשקל, אולם ללא טיפול ושינוי באותם גורמים אשר הביאו להתפתחות הבעיה, לא תושג התוצאה הרצויה.

הניתוח הינו כלי המאפשר שינוי, העלאת מוטיבציה, תוך שיפור היבטים מסוימים בהתנהגות האכילה, בעיקר כנפח המזון. אולם, הניתוח אינו מטפל כלל בסוגיות רגשיות הקשורות לאכילה (למה אוכלים), סגנון אכילה (איפה ומתי אוכלים) ואיכות המזון (מה אוכלים). ללא לקיחת אחריות, ההיענות להנחיות ומעקב ארוך טווח, עלול הניתוח להפוך לעוד 'מבצע חולף' ואף יותר מכך להוביל להשלכות בריאותיות ונפשיות מסכנות.

אז איך מצליחים? ולמה חשוב לשים לב? מהי מוכנות לקראת הניתוח?

נראה כי אנשים שעשו עבודת הכנה טובה לקראת הניתוח מצליחים יותר. למעשה הניתוח דורש עשיית שינוי מהותי באורח החיים. בשביל להצליח לעשות שינוי אנו צריכים פניות, כוחות, תמיכה, סבלנות לתהליך ואמונה בכוחנו להצליח ולא רק בכוחו של הניתוח. כמו כן ציפיות תואמות וגמישות מאפשרות תהליך הסתגלות מהיר וטוב יותר. חשוב לזכור שעל אף הרמיון רב השוני בין אדם לאדם, הן בתגובותיו הפיזיולוגיות והן בתגובותיו הנפשיות לתהליך - מה שקל לאחד עשוי להיות קשה לאחר.

לכן לפני ניתוח בריאטרי חשוב לעשות הערכה מקיפה והכנה לקראת ניתוח אצל דיאטנית ופסיכולוגית על מנת לזהות ולטפל בגורמים העלולים להפריע בתהליך השינוי ובמקביל לגייס ולחזק את המשאבים היכולים לתרום לו.

חשוב להתחיל בהכנה מספר חודשים לפני הניתוח בכרי לזהות ולטפל בחסרים תזונתיים הקיימים בשכיחות גבוהה באוכלוסייה זו, וכן חשוב לקבל הדרכה מותאמת אישית לריאטה רלת פחמימות ונטילת מולטי ויטמין כ-3 שבועות לפני הניתוח. במקביל חשוב לטפל בגורמים נפשיים העשויים להחמיר ולגרום למצוקה קשה אחרי הניתוח כרוגמת דיכאון וחרדות, להתחיל ולשנות הרגלי אכילה בעייתיים (אכילה רגשית/בולמוסית/ועוד) ולתאם ציפיות ולקבוע יעדי משקל מציאותיים. כמו כן, מומלץ להתחיל לתרגל את האכילה בהתאם להנחיות התזונתיות שידרשו לאחר הניתוח, כגון: תכנון ארוחות וזמני ארוחות, שתיית מים מרובה, גמילה משתייה תוססת, אכילה מאוזנת, שילוב פעילות גופנית וזאת על מנת להקל על המעבר ליום שאחרי.

ומה אחרי? התהליך הפוסט ניתוחי

לצד ההתרגשות והשמחה מעשיית הצעד המשמעותי חשוב לזכור כי כל שינוי, ווראי שינוי כה גדול, מלווה בתקופת הסתגלות. בתקופה זו נוצרים פערים בין השינויים הפיזיולוגיים שהגוף עבר לבין הרגלי החשיבה, האכילה, החשקים והרגשות שממשיכים להתקיים. לצד הסיפוק מהירידה המהירה במשקל לפעמים זו יכולה להיות תקופה קצת מבלבלת, הכרות מחדש עם הגוף ופרידה מהתנהלות מוכרת.

התזונה המומלצת לאחר הניתוח הינה "דיאטה רב- שלבית" המאפשרת ריפוי של אוור הניתוח, מניעת סיכונים ואי נוחות לאחריו. תזונה זו מקרמת את תהליך הירידה במשקל ושימורו ע"י אימוץ הרגלי אכילה חדשים. הריאטה בנויה מהתקדמות כנפח ובסוגי מרקמי המזון. החל ממזון נוזלי, למזון דייסתי ורך ועד הגעה לאכילה מאוזנת של מזונות מגוונים במרקם רגיל כעבור 2-3 חודשים מהניתוח. במקביל, הפחתה בתדירות הארוחות עד הגעה ל 5-6 ארוחות ביום.

בתקופה זו חשוב מאוד להיעזר בניתוח ולשנות את הרגלי האכילה- הקפדה על ארוחות מסודרות והימנעות מיצירת מרווחים גדולים בין הארוחות חשובה הן בטווח הקצר והן בטווח הארוך. בטווח הקצר - על מנת לאפשר התאוששות



מאת: טל בר-נוי רפפורט, פסיכולוגית רפואית (מימין) וענת בירן, דיאטנית קלינית (משמאל) מרפאה רב תחומית לטיפול בהשמנת יתר במרכז הרפואי מאיר

מתחילים מחדש

המעבר לאורח חיים בריא: היבטים תזונתיים ופסיכולוגיים לפני ואחרי ניתוחים בריאטריים לטיפול בהשמנה והקשר ביניהם להצלחת הניתוח

- הטיפול בהשמנה
- השמנה הפכה להיות מגיפה אשר ממדיה הולכים וגדלים מדי שנה בארץ ובעולם. ההשלכות הרפואיות והנפשיות הנגרמות מהשמנת יתר רבות, וכן הפגיעה באיכות ותוחלת החיים. ידוע כי גורמים סביבתיים רבים קשורים בעידן המודרני בהעצמתה של מגפת ההשמנה ביניהם: תעשיית המזון, ריבוי לחצים, תרבות השפע, חוסר התניידות ועוד. על אף פיתוח שיטות שונות ומגוונות לטיפול בהשמנת יתר, אחוזי ההצלחה לאורך זמן עדיין נמוכים, בעיקר כשמדובר בהשמנת יתר קיצונית. בשנים האחרונות עולה המודעות לתועלתם הרבה של הניתוחים הבריאטריים בטיפול בהשמנת יתר קיצונית הן בהורדת משקל ארוכת טווח והן בטיפול בסיכונים הרפואיים הגלויים לה. בהתאם לכך חלה עלייה ניכרת במספר הניתוחים הבריאטריים בישראל מידי שנה. אולם, לצד ההקלה במציאת טיפול יעיל להשמנת היתר, עולה הקושי בשמירה על הישגי הניתוח ובשיפור איכות החיים לאורך זמן אצל חלק מאוכלוסיית המנותחים. ישנם מנותחים שלא יגיעו לירידה הרצויה במשקל וחלקם אף עלולים לעלות משמעותית במשקל לאחר תקופה.
- למעשה הניתוח מטפל בהשמנה, אך לא בסיבות שהביאו



לסיכום, תהליך השינוי והירידה במשקל מעלה ומציב אתגרים והתמודדויות רבות למנותח הן בינו לבין עצמו- בזהות ובדימוי העצמי, והן בינו לבין סביבתו. חשוב לזכור כי מדובר בתהליך שנמשך לאורך החיים, ומכאן שצפויות בו תקופות קלות וטובות יותר ותקופות טובות פחות. חשוב לגלות את הגמישות המתאימה לשינויים, להתאים את מסגרת התמיכה והליווי, ובמידה ומתעורר קושי לפנות לעזרה מקצועית. מוכנות, המשך טיפול ומעקב רב מקצועי ארוך טווח הם המפתח להצלחה. בסופו של דבר חשוב לזכור כי לא מדובר בעוד דיאטה, ולא בעוד 'מבצע', מדובר על שינוי אורח החיים ועל שינוי סדרי העדיפויות למקום שבו אתם חשובים ומרכזיים בחיים שלכם!