

— **Что такое бариатрические операции и кому их делают?** (Маргарита Константиновна, Касимовский район)

— Бариатрические операции — это современное направление хирургии, которое позволяет добиться стойкого снижения веса и удерживать его на протяжении всей жизни. Выполняются такие вмешательства пациентам с избыточным весом.

— **Делают ли бариатрические операции в Рязани и как давно?** (Анатолий Владимирович, г. Рязань)

нудый результат, а вот это гораздо сложнее. Очень часто прежние килограммы возвращаются с избытком. Стоит знать, что окружность талии более 80 см для женщин и более 94 см для мужчин говорит об отложении жира вокруг внутренних органов, что само по себе крайне опасно. Если при этом ин-

На вопросы читателей отвечает врач-хирург высшей категории 1-го хирургического отделения Рязанской клинической больницы № 11 к. м. н. Андрей Александрович МЕЛЬНИКОВ.

ми операций. С уходом лишних килограммов их жизнь существенно меняется. Похудев на 60-70 кг, пациент из малоподвижного домоседа превращается в социально активного человека. Он успешно реализует себя в повседневной жизни, занимается спортом, охотой, рыбалкой и пр.

Лишний вес: когда пора на операционный стол?

— В нашем городе бариатрические операции начали выполняться более десяти лет назад в клинической больнице № 11. К настоящему моменту в Рязани проведены 152 операции по снижению веса. За это время методики их проведения усовершенствовались, операции стали малотравматичными. Они выполняются лапароскопическим доступом через маленькие проколы 1-1,5 см, что позволяет пациенту вставать с больничной койки в день операции, а выписываться домой уже на 3-4-й день. В последний год выросло количество обращений людей с избыточным весом именно за хирургической помощью. В больнице № 11 только за последние два месяца прооперированы 14 человек с избыточным весом. Интересно, что большинство пациентов приезжают к нам из других городов, чаще всего из Москвы.

— **С каким весом и с какого возраста к вам обычно обращаются пациенты?** (Владислава Александровна, г. Рязань)

— Показанием к операции является скорее индекс массы тела, чем собственно вес пациента. Индекс массы тела (кг/м²) более 30 уже является поводом задуматься о снижении веса. Самым большим пациентом в моей практике был мужчина с весом 230 кг. Возраст самый разный, начиная с 18 лет. Обычно причиной обращения молодых пациентов служит недовольство своей фигурой — скажем так, косметическая проблема. У пациентов более старшего возраста, например 50-60 лет, причина другая — это сопутствующие ожирению заболевания: сахарный диабет, гипертоническая болезнь, атеросклероз, ишемическая болезнь сердца, разрушающиеся суставы.

— **Уо ведь можно снизить вес без операции...**

— Конечно, можно. Это диеты, правильное питание, занятия спортом, приём лекарственных препаратов в конце концов. Главное — удерживать достиг-



деск массы тела более 30 кг/м², то это повод задуматься об операции.

— **Мне 30 лет. Лишний вес мешает жить. Индекс массы тела — более 30. Пробовала похудеть с помощью диеты и тренажёрного зала. Сбрасывала вес, но потом набирала вновь. Показана ли мне операция?** (Светлана Анатольевна, Сараевский район)

— В вашем случае стоит рассмотреть возможность операции по снижению веса. Дело в том, что с возрастом замедляется метаболизм и сбрасывать лишние килограммы становится сложнее, а количество сопутствующих избыточному весу заболеваний увеличивается. Очевидно, что если уже сейчас есть сложности с удержанием веса, то со временем их станет только больше.

— **Известно ли что-то о пациентах, которые были прооперированы несколько лет назад? Удаётся ли им держать вес до сих пор?** (Наталья Владимировна, г. Рязань)

— Да, связь с пациентами поддерживается. Пациенты довольны результата-

— **Операции по снижению веса и пластические операции — это одно и то же?** (Евгения, г. Сасово)

— Нет. Бариатрическая операция воздействует на желудок и кишечник, с тем чтобы ограничить количество пищи, которое пациент может съесть и переварить. Это может быть продольная резекция желудка, когда желудок превращается из большого мешка в узкую трубку объёмом 50-80 мл. Бандажирование желудка представляет собой установку на желудок специального уменьшающего кольца для ограничения количества съеданной пищи. Также есть такой вид операции, как гастрощиптование, и несколько других вариантов. Вид операции подбирается индивидуально для каждого пациента. В ходе операции, говоря простым языком, большая часть желудка выключается из пищеварения. Итог: человек наедается малым количеством пищи (30-50 г) и, как следствие, худеет.

— **Известно, что желудок имеет свойство растягиваться. Такое может произойти после удаления его части?** (Антонина Ивановна, г. Рязань)

— Оперативное вмешательство всегда выполняется с расчётом на то, что желудок имеет склонность к растяжению. Используемые современные технологии позволяют успешно сохранить достигнутый результат по снижению веса на всю жизнь.

— **Сколько времени проходит от момента операции до достижения желаемого эффекта в плане снижения веса?** (Вячеслав Геннадьевич, г. Рязань)

— Снижение веса начинается сразу после операции. Уже за первый месяц возможна потеря 10-15 лишних килограммов. Дальнейшее снижение веса происходит постепенно и продолжается в течение полутора лет после проведения операции. В результате за это время пациенты худеют на 40-50 и даже на 100 килограммов.

Подготовила Марина Мосейкина

ВЕС ВЫРОС НЕЗАМЕТНО

— Если хорошего товара слишком много, он заляжывается на полках и пропадает, — развивает народную мудрость Константин.

Он всегда был в меру упитанным, но жить ему это не мешало. Проблемы начались, когда в прошлом году Костя устроился работать арт-директором в ресторан. Впервые, это была сидячая работа. Во-вторых, он мог заказывать все блюда в меню с хорошей скидкой, а в таком случае всегда съедает больше. Вдобавок появилась привычка плотно ужинать на ночь. Всё это постепенно и привело к набору веса. Но что любопытно: до поры до времени Константин не придавал большого значения растущим объемам.

— Всё-таки женщинам в этом плане проще, — рассуждает мой собеседник. — Они постоянно оценивают себя в зеркале и часто кажутся сами себе толще, чем есть на самом деле. Когда же мужчина смотрит на своё отражение, он куда менее самокритичен. Вот и мне долгое время казалось, что всё не так уж плохо...

Но когда Прима перестал влезать в одежду самых больших размеров, ему пришлось осознать: 130 кг — это предел, хуже быть уже не может. Первым желанием было начать избавляться от веса традиционным путём — через фитнес и диеты. Но скоро стало понятно, что при такой массе тела бег принесёт больше вреда, чем пользы, да и вообще физические упражнения выполнять проблематично, когда даже не можешь закинуть ногу на ногу. К тому же от постоянного переедания желудок увеличился в объёме, поэтому попытка ограничивать себя в еде ни к чему не приводила: постоянное чувство голода побуждало.

ЖИЗНЕННАЯ НЕОБХОДИМОСТЬ

Методом проб и ошибок Константин пришёл к такому варианту избавления от лишнего веса, как бариатрическая операция (когда объём желудка уменьшают хирургическим путём). Её провели французские хирурги.

Андрей Мельников, врач-хирург высшей категории, кандидат медицинских наук:

— Такие операции сопряжены с огромным риском и имеют ряд противопоказаний, но в случае Константина оперативное вмешательство было необходимо: речь шла не только об эстетике, но и о серьёзных проблемах со здоровьем, которые вызвал лишний вес. После того как вес нормализовался, эти проблемы сошли на нет.

Есть расхожая фраза о том, что хорошее человека должно быть много. Рязанец Константин Прима (с ударением на последнюю букву) с этим категорически не согласен. Ещё полгода назад, в феврале, его вес колебался около отметки в 130 кг, и он на собственном опыте мог убедиться: в этом нет абсолютно ничего хорошего.

Похудел — и счастливи!

Так выглядит Костя сейчас...



...а так — до операции

— Конечно, немного волновался перед тем, как лечь на операционный стол, — признаётся он. — Но отступить назад было нельзя. Перед операцией я сдал анализы, в том числе кровь на сахар, и результаты неприятно поразили: сахар не опускался ниже 13 ммоль/л! Стало понятно, что привести вес в порядок необходимо как можно скорее.

Всего спустя неделю после операции сахар в крови у пациента пришёл в норму. И, по словам Константина, с тех пор он с этой проблемой не сталкивался, хотя и проверяет периодически свои показатели.

Вес тоже стал снижаться, причём гораздо быстрее, чем прогнозировали врачи. Тут стоит сказать, что Костя известен в Рязани как блогер и поэт и на своих страничках в соцсетях регулярно выкладывает стихи собственного со-

на жареную, откровенно вредную еду. Сейчас же его пристрастия полностью поменялись!

— Я не ем майонез и вообще жирное, не употребляю в пищу полуфабрикаты с химическими добавками — только фермерские продукты. Никакой свинины, предпочитаю курицу, индейку, говядину. Часто покупаю у бабушек овощи и фрукты, — говорит он. — Но что самое интересное, я отказался от вредной пищи не потому, что мне её нельзя. Я её действительно не хочу! И наоборот, овощи и фрукты ем не потому, что надо: они стали мне нравиться! Словом, если можно так сказать, у меня полностью поменялась психология желудка!

Если раньше Костя, решив поужинать, не задумываясь кидал кусок мяса на сковородку и жарил его в масле, то сейчас он знает десяток способов приготовления того же блюда: запекание в духовке, в пергаменте или в фольге, тушение, приготовление на пару...

«НЕ СИДИТЕ НА ДИЕТАХ!»

Некоторые диетологи советуют принимать пищу строго по часам. Но Константин доверяет своему чувству голода и ест, только когда начинает его испытывать.

— Принимаю не сидеть на диетах! Одно дело, когда человек худеет по каким-то естественным причинам, и совсем другое, когда пытается похудеть по принуждению и начинает целенаправленно ограничивать себя в еде. Ни к чему хорошему это не приводит! Если ставишь внутри себя какие-то ограничители, рано или поздно их срывает, и тогда вес возвращается с избытком.

Вместе с обретением новой фигуры Константину пришлось менять гардероб. Вещи, в которые раньше он влезал с трудом, теперь ему откровенно велики. Чтобы не покупать каждые две недели новые джинсы, что довольно накладно, приспособился носить их на подтяжках. Но дело, конечно же, не только в одежде...

— У меня такое чувство, что после операции я словно заново родился! — признаётся Костя. — У меня изменился образ жизни: я стал больше гулять, выбирать в кино и т. д. Все говорят, что нужно любить человека прежде всего за его душу, но я добавлю от себя: под толстым слоем жира разлагает душу бывает очень сложно!

Оксана Калашникова

ПСИХОЛОГИЯ ЖЕЛУДКА

Всем пациентам, перенёвшим операцию по резекции желудка, волей-неволей приходится менять свои пищевые привычки. В первую очередь это касается объёма потребляемых блюд: порции резко уменьшаются. Есть можно часто (пять-шесть раз в день), но по чуть-чуть. Константин же отмечает ещё одну удивительную перемену, которая с ним произошла. Когда-то, до операции, он любил жирное мясо, налегал