

20.31x26.23	31	עמוד 24	משרפה - בריא יותר	22/09/2011	28997907-1
אסותא מרכזים רפואיים - 91685					

כשהשמנה הפכה למגפה

יותר משני מיליון אנשים בארץ סובלים מהשמנה, מהם יותר מארבע מאות אלף הסובלים מהשמנת יתר חולנית. הבשורה הרעה עוד יותר היא שהמספרים נמצאים במגמת עלייה • מומחים מהשורה הראשונה מנתחים את הסיבות להשמנה המופרזת ואת כל דרכי הטיפול האפשריות • ישראל בעלייה

דינה לבל

ממדי ההשמנה בעולם וגם בארץ הולכים וגדלים בקצב מסחרר, עד שיש המכנים את תופעת ההשמנה - מגיפה. המספרים אינם מעודדים: כ-1.7 מיליארד אנשים בעולם סובלים מעודף משקל, ומתוכם 300 מיליון סובלים מהשמנת יתר חולנית. תופעת ההשמנה חמורה מאוד בארה"ב - שני שלישים מהאוכלוסייה סובלים מעודף משקל, מחציתם סובלים מהשמנה ו-9-12 אחוזים מהשמנת יתר חולנית. בארץ הערכת משרד הבריאות היא שיותר מ-2 מיליון איש סובלים מהשמנה, ומעל 400 אלף איש סובלים מהשמנת יתר חולנית. המספרים המבהילים המלמדים על המתרחש בארה"ב אמורים להבהיל גם את תושבי ארצנו הקטנה, משום שהם מסמנים את המגמה העולמית שלא תפסח גם עלינו, אלמלי נתעורר ומהר.

בניסיון ללמוד מהן הסיבות להשמנת יתר ומהם דרכי הטיפול בה פנינו אל ד"ר אסנת רזיאל, רופאה כירורגית מומחית לניתוחי הרזיה, המרכז לטיפול בהשמנת יתר, מקבוצת אסיא מדיקל בבית חולים אסותא, אל ד"ר סרחיו סוסמליאן מנהל מחלקת כירורגיה ב'ביקור חולים' ואל ד"ר משה קולר מנהל המחלקה הכירורגית במרכז הרפואי 'מעייני הישועה'



19.11x25.38	32	עמוד 24	מספחה - בריא יותר	22/09/2011	28997911-6
אסותא מרכזים רפואיים - 91685					

איך מחלות סרטניות קשורות להשמנה?

"יש תשע מערכות בגוף שהשמנה משפיעה באופן ישיר על גידולים בהן. עדיין אין לנו הסבר מדויק לכך, אך הוכח קשר ישיר בין הדברים".

ד"ר סרחיו סוסמליאן מתאר שתי צורות של השמנה, כפי שהן מתבטאות למראית עין. האחת בצורת תפוח - השמנה מרכזית המתבטאת בכרס וחלק עליון מנופחים וצוואר קצר, והשנייה בצורת אגס. ברור ששתי הצורות מצריכות טיפול רציני של הורדה במשקל, אך ההשמנה מסוג 'תפוח' מסוכנת יותר להתפתחות מחלות לב. "צריך להבין שלב של אדם שמן עובד בשביל שניים, הכליות עובדות בשביל שניים וכן הלאה".

אז מה עושים?

ד"ר סוסמליאן מונה את ארבע השיטות הטיפוליות לעודף משקל. הראשונה בהן היא דיאטה, אולם רוב האנשים הסובלים מעודף משקל רציני אינם מצליחים לרדת במשקל בעזרת דיאטה ואפילו לא בעזרת דיאטה משולבת בטיפול פסיכולוגי או התנהגותי, או שהם מצליחים לרדת אך אינם מצליחים לשמור על התוצאות. השנייה היא הטיפול הפסיכולוגי שגם לא הוכח כיעיל לטווח הרחוק. השלישית - טיפול התנהגותי. "טיפול התנהגותי יכול

מחלות - הפרעות הורמונליות, כגון תת פעילות של בלוטת התריס, גורמות לעתים לעלייה במשקל, וגם תרופות כגון סטרואידים וחלק מהתרופות נגד דיכאון יכולות לגרום להשמנה. מתברר אם כן שהשמנת יתר חולנית אינה תופעה פשוטה הנובעת מחוסר שליטה של החולה.

הרזיה וחוזר חלילה

כך, תפנימו, מדובר במחלה. "במקביל לעלייה במשקל עולים גם הסיכונים לחלות במחלות קשות", אומר ד"ר סוסמליאן. את המחיר להשמנת היתר איננו משלמים רק בצורך לרכוש קולקציית בגדים חדשה. ממש לא. לעלייה בשכיחות השמנת היתר נלווית גם עלייה בתחלואה במחלות שונות שהן תוצאה ישירה של ההשמנה. המחיר העצוב שלהן הוא תמותה של 2.5 מיליון איש בשנה ברחבי העולם. מדובר במחלות שונות כגון: סוכרת, מחלות מטבוליות כמו היפרליפידמיה (עודף שומנים בדם), יתר לחץ דם, דום נשימה בשינה, מחלות לב, שבץ מוחי, אסתמה, כאבי גב תחתון, מחלות ניווניות במפרקים נושאי משקל, סוגי סרטן מסוימים, דיכאון וסיבוכים נוספים.

ומנהל היחידה הפרוקטולוגית ומחלות המעי הגס בשיבא תל השומר וביקשנו מהם לתת תמונת מצב רחבה (בכל המובנים...) של המצב.

משבעה יוצאת השמנה

"הסיבה להשמנת יתר טרם נמצאה, וכפי הנראה מעורבים בה גורמים רבים", אומרת ד"ר רזיאל. "אנשים הסובלים מהשמנת יתר הם בעלי רף גבוה לצבירת מאגרי אנרגיה. הרף הגבוה נובע מפעילות נמוכה של מנגנון חילוף חומרים, ניצול נמוך של אנרגיה, צריכת קלוריות גבוהה או שילוב כל הגורמים הללו". ד"ר משה קולר מונה את הגורמים השונים המשפיעים על המשקל שלנו:

גיל - ככל שאנחנו מתבגרים, המטבוליזם שלנו מאט את קצבו ואנו צורכים פחות קלוריות לשמירת משקל הגוף. לכן, אף על פי שאנו ממשיכים לאכול ולערוך פעילות פיזית באותה רמה שביצענו בגיל עשרים, בגיל ארבעים המשקל שלנו עולה.

מגדר - נשים נוטות לעלות במשקל יותר מגברים, ובמיוחד בגיל המעבר ולאחריו המטבוליזם אצל נשים מאט את קצבו והן עולות במשקלן.

גנטיקה - עודף משקל ורזון הם גם מצבים תורשתיים. מחקר הראה שאצל ילדים מאומצים התורשה גוברת על ההשפעה הסביבתית, ומשקל גופם דומה יותר לזה של הוריהם הביולוגיים.

השמנה סביבתית - אורח החיים כגון צורת האכילה ומידת הפעילות הגופנית, משפיעים גם הם על משקל גופנו.

פעילות פיזית - הפחתה בפעילות הפיזית של האדם בעת המודרנית גורמת גם היא לעלייה במשקל גופנו.

השמנות פסיכולוגיות - מצב רוחנו משפיע על צורת האכילה שלנו, ובמצבים של שעמום, עצבות או כעס יש נטייה לאכילת יתר.

השמנה מדורגת

מטופל נחשב לבעל משקל יתר כאשר משקל גופו גבוה ב-20% מהמשקל המקובל. הדרך המקובלת למדידת השמנה היא באמצעות חישוב היחס בין הגובה למשקל. ה-BMI (Body Mass Index) - מסת הגוף מחושב על ידי חלוקת המשקל בק"ג, בגובה במטרים בריבוע. להשמנה דרגות שונות:

- ☛ עודף משקל - מסת גוף מעל 25
- ☛ השמנה - מסת גוף מעל 30
- ☛ השמנת יתר חולנית - מסת גוף מעל 35 עם מחלות נלוות להשמנה או מסת גוף מעל 40
- ☛ אקסטרה השמנת יתר חולנית - מסת גוף מעל 50
- ☛ אקסטרה סופר (או אקסטרה לארג')... השמנת יתר חולנית - מסת גוף מעל 60



18.95x26.46	33	24 עמוד	מספחה - בריא יותר	22/09/2011	28997918-3
אסותא מרכזים רפואיים - 91685					

ד"ר סרחיו סוסמליאן לבשר לנו בשורה שאינה מרנינה, "דיאטה טובה לאנשים המבקשים להוריד מעט ממשקלם. כאשר יש צורך בירידה של יותר מעשרים אחוזים ממשקל הגוף, הוכח כי כמעט כל המשתתפים בכל תכנית לירידה במשקל שאינה ניתוחית העלו את המשקל שהורידו תוך חמש שנים. זאת, גם כאשר הירידה במשקל הייתה בליווי מגוון תכניות מקצועיות לירידה במשקל המשתמשות בשינויים התנהגותיים בשילוב עם תזונה דלת קלוריות ופעילות גופנית". נוסף על כך, קיים גם הטיפול התרופתי. "הצלחת הטיפול התרופתי עדיין נבדקת ולא ברור מה מידת היעילות שלה לטווח ארוך", אומר ד"ר סוסמליאן.

שוקלים ניתוח

השיטה החמישית היא הטיפולים הכירורגיים לסוגיהם. "בשיטה זו מתקבלות התוצאות הטובות ביותר לטווח ארוך שמחזיקות זמן ארוך יחסית, אך לא לכל החיים. רוב הניתוחים הם רסטורטיביים - כלומר מונעים מהחולה לאכול הרבה". "בשנים האחרונות פותחו מספר ניתוחים מודרניים להרזיה והם נערכים בגישה זעיר פולשנית (לפרוסקופיה)", מקדימה ד"ר רזיאל שמאחוריה עבר עשיר של מאות ניתוחים כאלה שערכה ב'אסותא' ומגישה פירוט מלא על שלושת הניתוחים האפשריים.

1. טבעת: בהצרת קיבה בטבעת מתקנים טבעת מתכווננת סביב חלקה העליון של הקיבה ויוצרים כיס קיבה קטן. את הטבעת ניתן למלא בנוזל ולהתאימה לכל מטופל. מעבר איטי של המזון מותח את הכיס הקטן ומביא לתחושת שובע. הניתוח אורך כחצי שעה

לעזור כאשר הבעיה היא נקודתית. למשל, אדם שמשמין משום שהוא 'מנשנש' תוך כדי עבודה מול המחשב. שינוי התנהגותי עוזר מאוד לילדים, למבוגרים - פחות". השיטה הרביעית היא פעילות גופנית. אין ספק שפעילות גופנית תורמת מאוד לבריאות, אך שיטה זו (כאשר היא מבוצעת לבדה) לא הוכיחה את עצמה כיעילה בירידה משמעותית במשקל. "למרבה הצער, דיאטה, עם טיפול תמיכתי או בלעדיו, אינה אפקטיבית לאורך זמן כטיפול בהשמנה", מצטער

רזים גם בחגים

תקופת החגים מתאפיינת בשינויים קיצוניים בהרגלי האכילה שלנו. כמות הסעודות עולה מאוד, משך כל סעודה ארוך מאוד מהרגיל וגם השעות משתנות בהתאם לסוף זמן התפילה בבית הכנסת. שלא לדבר על כמות המתוקים - עוגות ומנות אחרונות - שאנחנו צורכים במהלך חודש תשרי.

אושרת לוי, מומחית להרזיה וכושר, מזהירה מפני שינויים קיצוניים בהרגלי האכילה: "התמדה באורח חיים בריא ונכון מונעת מצבי משבר כדוגמת הצורך בהרזיה דרסטית", היא אומרת. לוי מדגישה כי כל אדם אוהו ב"קוד גנטי להרזיה", כאשר הכוונה היא למספר רבדים המשפיעים על הרגלי האכילה שלנו: הנפשי, הפיזיולוגי והתדמיתי. "ברגע שנהיה מודעים לאורח חיים בריא שמתאים לנו ונדבוק בו, נוכל לבצע מעין 'תכנות מחדש' לא רק של הרגלי האכילה שלנו, אלא גם של הרגלי החשיבה שלנו".



היפעת?

תוחלת החיים של החולים הסובלים מהשמנה נמוכה במידה משמעותית מזו של כלל האוכלוסייה. אדם בן עשרים וחמש הסובל מהשמנת יתר חולנית צפוי לחיות שנים עשרה שנים פחות מאדם רזה בן גילו

11.46x24.88	34	עמוד 24	מספחה - בריא יותר	22/09/2011	28997930-7
אסותא מרכזים רפואיים - 91685					



ולאחריו נשארים באשפוז יום אחד.
יתרונות: פחות מסוכן והפיק, שכן לא משנים את מערכת העיכול אלא מוסיפים טבעת שניתן לכוונו בהתאם לכל מטופל. הירידה היא של כ-50% בממוצע מעודף המשקל.
חסרונות: ל'מטובעים' יש קושי באכילת בשר ולחם, ולכן קיימת שכיחות יתר של הקאות. קל יותר לצרוך חטיפים ומתוקים שהם מכשול בדרך לירידה במשקל. הטבעת עלולה להחליק על הקיבה ואז נדרשים למקמה מחדש בניתוח.
 ד"ר סוסמליאן מוסיף שהצלחת הניתוח תלויה מאד במנותח, משום שעליו להיות בעל שליטה טובה על כמויות האוכל שהוא מכניס לפיו. עליו ללמוד לעצור כאשר הוא מלא, ולא הוא יסבול מהקאות תכופות ומסיבוכים הנובעים מתאזנה של הטבעת. ועוד בשורה לא טובה בפיו: "אחוז ניכר מהאנשים שירדו במשקל לאחר שימוש בטבעת והסירו את הטבעת עלו שוב במשקלם".

2. שרוול קיבה: יוצרים קיבה ארוכה וצרה בגודל של כ-50 סמ"ק, על ידי הסרה של שלושה רבעים מהקיבה ומגבילים את כמות האוכל. ניתוח זה מפחית את רמת הורמון הרעב גרלין שמקורו בקיבה ובכך מושגת תחושת שובע. ניתוח שרוול קיבה הולך ומחליף את ניתוח הטבעת משום שאיכות האכילה אחריו טובה יותר. הניתוח אורך כשעה ונשארים באשפוז יומיים.
יתרונות: ניתן לאכול מגוון רחב של מזונות אך בכמות קטנה מהרגיל. לא מקיאים לאחר האוכל, אלא מגיעים לשובע מהר מאוד. הירידה במשקל לרוב טובה יותר מאשר אחרי ניתוח טבעת ומגיעה ל-60% מעודף המשקל.
חסרונות: קיים סיכון של 1%-2% לדימום או לדליפה מהקיבה בסמוך לניתוח, מצב שמחייב ניתוח חוזר ולעתים טיפול ממושך. חיסרון נוסף הוא, כפי שמציין ד"ר סוסמליאן, שאין מידע מעבר לשש שנות מעקב אחר המנותחים באשר להצלחה לטווח רחוק.

3. מעקף קיבה: מחלקים את הקיבה ויוצרים כיס קיבה קטן. את כיס הקיבה מחברים ללולאת מעי דק. מתיחת כיס הקיבה הקטן, ירידה של הורמון הרעב גרלין ועלייה של הורמוני שובע במעי מביאים יחדיו לתחושת שובע. הניתוח יעיל מאוד לחולי סוכרת הסובלים מהשמנה, ולאחריו נצפה במרבית החולים גם ריפוי של הסוכרת במקביל לירידה במשקל. הניתוח מטפל גם בצרבת עקשנית, כי יוצרים כיס קטן מאוד של קיבה שאין בו כמעט הפרשה של חומצה. הניתוח אורך כשעתיים-שלוש

19.83x28.29	35	עמוד 24	מספחה - בריא יותר	22/09/2011	28997933-0
אסותא מרכזים רפואיים - 91685					



ונשארים באשפוז שלושה ימים.
יתרונות: הירידה במשקל מיטבית - כ-70% מעודף המשקל, ריפוי סוכרת וריפוי צרבת. ד"ר סוסמליאן מוסיף שהשיטה טובה לאנשים הסובלים מעודף שומנים בדם משום שהיא מונעת ספיגת שומנים בדם.
חסרונות: גם במעקף קיבה קיים סיכון לדימום מהקיבה או דליפה ממנה בשיעורים דומים, שמחייבים ניתוח חוזר ואשפוז ארוך, ונוסף על כך ישנה הפרעה בספיגה של ויטמינים. לאחר מעקף קיבה חשוב להקפיד על נטילת מולטי ויטמין, ברזל, חומצה פולית, וויטמין B12, סידן וויטמין D לכל החיים ולערוך אחת לחצי שנה בדיקות דם.
 חשוב לציין, בשולי הצגת כל השיטות, כי שילוב של מספר שיטות ביחד נמצא יעיל יותר בירידה במשקל ובשימור התוצאות החיוביות. כלומר: אדם שנותח ועובר טיפול התנהגותי, למשל, ואף מתעמל וכמובן שומר על הוראות האכילה כפי שהוצגו בפניו יקבל תוצאות טובות יותר מאדם שנותח ואינו מתעמל ואינו מצטרף לטיפול התנהגותי.

לא סוף פסוק

ומי שחשב שמדובר בניתוח בשיטת הזבנג וגמרנו, כלומר: מתנתחים ומרזים, אינו אלא טועה. "ראשית, לפני כל ניתוח על המטופל לעבור בירור מקיף שיתרום להצלחת הטיפול הכירורגי. הבירור כולל בדיקת אנדוקרינולוג, פסיכיאטר, דיאטנית וכמובן כירורג שמתמחה בניתוחים בריאטריים", מדריכה אותנו ד"ר רזיאל. נוסף על כך, גם הניתוח עצמו אינו סוף פסוק. הוא אמנם מאפשר למטופל תחושה חדשה של שובע כך שהוא אוכל פחות, אולם במקביל יש ללמד את המנותח כיצד להסתגל לאורח חיים חדש ובריא, כדי שישמור על משקלו החדש לאורך זמן. "צוות רב תחומי הכולל רופא, דיאטנית ופסיכולוגית מלווה את המטופל לפני הניתוח ולאחריו. מומלץ להצטרף לקבוצת תמיכה ולעסוק בפעילות יומיומית בספורט כחלק מאורח חיים בריא".
 ואמנם כולנו מכירים את התופעה שאחרי ירידה במשקל. לאחר זמן אנשים נוטים לשחרר מעט, לחזור להרגלים ישנים ולהפסיק להתמיד



המתכון לרזון

אושרת לוי וד"ר אסנת רזיאל נותנות לנו טיפים לשמירה על אורח חיים בריא, מאוזן ו...רזה.

- **דו"ח מפורט** הציבו לעצמכם יעדים ריאליים והכינו דיווחים יומיים.
- **פורטים לפרוטות** אכלו חמש-שש ארוחות ביום, שלוש גדולות ושלוש קטנות, בשעות קבועות יחסית. בדרך זו תצרכו פחות אוכל ממה שאתם רגילים, ורמת הסוכר שלכם בדם תישאר יציבה לכל אורך היום.
- **עומס יתר** אכלו מנות לא גדולות. הסתכלו בצלחת שלכם וענו בכנות לעצמכם - האם לא העמסתם עליה יותר מדי?
- **מצב אישי** היצמדו לתפריט מזין ונכון המתאים לאורח החיים שלכם (מומלץ להתייעץ עם איש מקצוע מוסמך).
- **שולטים במצב** הקפידו לנהל אורח חיים מסודר והימנעו מהתקפי אכילה ספונטנית או לחלופין ארוחות קטנות מדי.
- **בוקר טוב ושבע** ארוחת בוקר היא הארוחה החשובה ביותר ביום. אכלו ארוחה מאוזנת שתכיל פחמימות וחלבונים. מחקרים מוכיחים שמי שמדלג על ארוחת בוקר משלים את הקלוריות שלה ואף יותר מכך במהלך היום. חסרונה של ארוחת הבוקר פוגע בריכוז ומייצר תחושת עייפות והתחלה 'צולעת' של היום.
- **מפרי הארץ** ירקות ופירות מכילים ויטמינים, מינרלים ונוגדי חמצון, וחשוב לשלבם בתזונה בריאה. הם יתרמו יותר מכל לבריאותכם ולתהליך ההרזיה שלכם. מחקרים מדעיים מראים שכדאי לצרוך לפחות חמש מנות טריות של פרי וירק מדי יום.
- **מים בששון** שתו הרבה מים והימנעו משתייה ממותקת. מיץ פירות, טבעי ככל שיהיה, מכיל כמויות גדולה של סוכר פשוט.
- **גנן גידל דגן בגן** אכלו דגנים מלאים - הסיבים הבריאים יגרמו לכם לתחושת שובע טובה יותר ונכונה יותר. מערכת העיכול שלכם תקבל תמיכה, ורמת הסוכר לא תרד מהר מדי עד לארוחה הבאה.
- **טעים להכיר** כשאתם אוכלים אל תעשו שום דבר אחר, תיהנו מן המזון. אל תעיינו בעיתון ואל תקראו ספר. אפשרו לגופכם לעכל כמו שצריך את המזון, אל תבלעו אותו. בעקבות כך תגלו שאתם ממתנים את הכמויות שאת צורכים.
- **בלי גלידה** במקום קינוח מתוק אתם יכולים לאכול פירות טריים או יבשים. אפשרו לעצמכם ממתק מועדף פעם בשבוע, זה מספיק והותר.
- **קורס בישול** הכינו בעצמכם את המזון שלכם ותגלו שאתם הופכים מודעים תוך זמן קצר לרכיביו. נסו להשתמש בכמה שיותר מוצרים טריים. הימנעו ממזון מוכן, מאכילה במסעדות ומצריכת חומרים משמרים.
- **מספיק ודי** קבעו שעה מסוימת בערב שבה אתם פשוט מפסיקים לאכול. מומלץ שלא לאכול ארוחה כבדה בערב אלא רק ארוחה קלה מאוד.
- **נוע תנוע** פעילות גופנית היא הכלי הטוב ביותר להאצת חילוף החומרים והנשק הטוב ביותר נגד השמנה. תרגילי התעמלות יתרמו לחיזוק השרירים ולשיפור הגמישות.
- עם זאת, כדי שפעילות גופנית תהיה אפקטיבית, צריך לבנות תכנית אישית שתתאים לכם ותוכלו לעמוד בה. יש להתחשב במספר נתונים כגון: הרגלי התזונה, דופק, אחוזי שומן, היקפים, אחוזי מים בגוף, מסת שריר וכדומה. רק לאחר עריכת המדידות הנדרשות ניתן לבנות תכנית אישית אמיתית שגם תוביל לשריפת שומן אפקטיבית ולהצרת היקפים וגם תוכלו באמת לעמוד בה לאורך זמן.
- **שמאל ימין** הליכה יומית של שלושים דקות לערך תורמת לשמירה על חיוניות הגוף, למניעת מחלת האלצהיימר, לפיתוח הכושר ולשמירה על משקל הגוף.
- **בלי לחץ** הורידו את רמת המתח, הלחץ והחרדה בחייכם - שליטה ואיזון של רמת המתח, הלחץ והחרדה מובילה לאריכות ימים. שינה טובה ונטולת הפרעות היא הפתרון הקל והפשוט, היא מחזירה לגוף את האנרגיות והאיזון הדרושים לו כדי להתמודד עם מצבי לחץ וחרדה.
- **ולאחיו יאמר חזק** שתפו את בני המשפחה והסביבה הקרובה בתהליך החיובי העובר עליכם ותזכו להערכתם, לתמיכתם ולעידודם.
- **לילה טוב** דאגו לישון בין שש לשמונה שעות בלילה. השתדלו ללכת לישון בשעות הלילה המוקדמות ולישון שינה רצופה ואיכותית.

8.84x22.86	36	24	עמוד	י ו ת ר	משפחה - ב ר י א	22/09/2011	28997940-8
אסותא מרכזים רפואיים - 91685							

במסגרת. לאט לאט, הקילוגרמים הישנים מתחילים לחזור בחזרה. "אין זו עלייה בבת אחת, אלא עלייה הדרגתית ולכן היא כה מסוכנת", מזהירה ד"ר רזיאל, "לא שמים לב עד שפתאום חולפת שנה וקונים בגד הגדול בשתי מידות מהבגד שקנו שנה קודם".

איך מתמודדים עם הבעיה?

"ראשית, חשוב מאוד להישאר במסגרת כלשהי. מחקרים מראים כי אנשים שהיו במסגרת, בין אם קבוצה, דיאטנית, מאמן כושר או פסיכולוג, הצליחו לרדת ולשמור על הירידה במשקל לאורך זמן, לעומת אנשים שלא נשארו במסגרת. שנית, יש לזכור כי ההרגלים החדשים הם לא עוד דיאטה זמנית, אלא חלק מהחיים החדשים, והם כאן כדי להישאר לתמיד. חשוב לזכור לא לדלג על ארוחת הבוקר, להימנע ממצבי רעב או תחושת מלאות קיצוניים ולשנות הרגלי חיים כמו איכות טובה של שינה ועוד" (פירוט במסגרת).

ד"ר סוסמליאן מליץ על התופעה שיש חולים העוברים את הניתוח ו...נעלמים. "המעקב אחרי החולים הוא כלי לבדיקת הצלחת הניתוחים. בארה"ב החולים ממושמעים מאוד למעקב. הם יכולים להגיע מקצה אחד של המדינה לקצה האחר כדי להיבדק בזמן שקבע להם הרופא המנתח, אולם אצלנו חולה יכול להינתח ולהעלם ואין לנו מושג מה קרה אתו כעבור שנתיים, למשל. אנחנו לא מצליחים לעקוב אחרי יותר מארבעים אחוז של המנותחים, וזה אחוז נמוך מאוד".

הבשורות שבפיו של ד"ר סוסמליאן באשר לדור העתיד של השמנים אינן מעודדות. אמנם בשנה האחרונה נותחו בארץ כ-5,000 אנשים שמנים בשיטות השונות, אולם למרות זאת מספר הסובלים מהשמנה עולה. בארץ יש ארבע מאות אלף (!) איש שיכולים להתאים לניתוח. זו כמות כפולה בהשוואה ללפני עשר שנים, ובעוד עשר שנים אנו צפויים לעלייה של כעשרים אחוזים. ❖

❖ **ד"ר סרחיו סוסמליאן**, מנהל מחלקת כירורגיה ביקור חולים. למד רפואה בארגנטינה, התמחה בכירורגיה בארגנטינה ובבית החולים מאיר והוא מומחה משנת '98. שימש רופא בכיר בוולפסון ומנהל יחידה לפרוסקופית בקפלן.



❖ **ד"ר משה קולר**, מנהל המחלקה הכירורגית במרכז הרפואי 'מעייני הישועה' ומנהל היחידה הפרוקטולוגית ומחלות המעי הגס בשיבא תל השומר. בוגר בית ספר לרפואה של הטכניון בחיפה. התמחות בתל השומר, התמחות על בניו יורק ובלונדון.



❖ **ד"ר אסנת רזיאל**, רופאה כירורגית בכירה, מומחית לניתוחי הרזיה ומנהלת רפואית של מלב"י - מרכז לטיפול בהשמנת יתר מבית אסיא מדיקל, בבית החולים אסותא רמת החיל.

השלימה לימודי רפואה באוניברסיטת תל אביב, עברה התמחות בכירורגיה בבית החולים וולפסון והתמחות על בניתוחי הרזיה וניתוחים זעיר פולשניים באוניברסיטת מינסוטה בארה"ב. נמנית עם הוועד של הכירורגים הבריאתיים בישראל, מרצה מבוקשת בעשרות כנסים רפואיים בארץ ובעולם ופרסמה מאמרים בספרות הרפואית העולמית.

❖ **אפשרת לוי** בעלת B.Ed בחינוך גופני ו-B.Sc במדעי התזונה, מומחית להרזיה וכושר ומאמנת אישית.