

קהילה

"הבנתי שזה המוצא האחרון"



קרן שלהבת ✉ 02.02.2014

אייל סלמה מרעננה ושרון ריניש מהוד השרון החליטו לעבור ניתוח לקיצור קיבה לאחר שהגיעו למשקל שיא. לאחר שהצליחו להוריד עשרות קילוגרמים, הם מספרים על הניתוח ששינה את חייהם, על שינוי באורח החיים ומדברים על הקמפיין נגד השמנת ילדים שעלה לאחרונה

אייל סלמה (42) מרעננה, ושרון ריניש (37) מהוד השרון סבלו כמעט כל חייהם מהשמנת יתר. שניהם החליטו לעבור ניתוח לקיצור קיבה לאחר שהגיעו למשקל שיא.

שרון ריניש בורשטיין, נשואה+3, עברה לפני כשנה ניתוח שרוול להצרת הקיבה. שרון, ששקלה 120 ק"ג, השילה ממשקלה 43 ק"ג תוך זמן קצר. הניתוח שעברה היה עברה המוצא האחרון.

לאחר הניתוח החליטה כי היא יוצאת לרוץ ולשבור שיאים אישיים. היא הציבה לעצמה מטרה ומתכוונת לעמוד בה, עם כל הקושי הפיזי והנפשי. שרון מתאמנת לקראת מרתון סמסונג ת"א שיתקיים בחודש פברואר ומתכננת לרוץ את מסלול 10 ק"מ.

שרון: "הריצה עוזרת לי לשמור על אורח חיים בריא, כמובן שאני מקפידה על תזונה נכונה, אבל הבנתי שכדי לשמור על המשקל אני חייבת לעשות פעילות גופנית ולשנות את אורח חיי".

אייל סלמה, תושבת רעננה, עובד כאיש מכירות בחברה לחומרי בניין בהרצליה, סבל גם הוא כל חייו מהשמנת יתר. הוא ניסה אין ספור דיאטות, עלה וירד במשקל בקצב מסחרר, עד שהגיע למשקל של 180 ק"ג. כשהבין שהוא מסכן את בריאותו, החליט לעבור ניתוח לקיצור קיבה. כיום שנה לאחר הניתוח שעבר בבית החולים "מאיר", הוא הצליח להוריד 30 ק"ג.

אייל: "התחלתי להשמין לפני 14 שנה. עזבתי את הבית ועברתי לגור עם שותפים בדירה שכורה. אני זוכר שכל ערב חגגנו עם פיצות, חטיפים ומה לא. מבחינתי האוכל הפך להיות תענוג ואושר שמילא אותי. עם הזמן שמנתי ממש עד שהגעתי למצב שהייתי צריך לישון עם מכשיר נשימתי בלילה. ניסיתי לעשות דיאטות, אבל כלום לא עזר לי".



שרון לפני ואחרי הניתוח. ניסיתי את כל סוגי הדיאטות צילום: פרטי



אייל לפני ואחרי הניתוח. הגעתי למשקל של 180 ק"ג
צילום: פרטי

שרון: "מי שלא נמצא במקום שלנו לא יכול להבין מה אנחנו עוברים. תמיד הייתי ילדה שמנמנה, השומן לא הפריע לי כי הייתי ילדה מקובלת ואהובה. מבחינתי, האוכל היה תמיד תענוג, אכלתי כמויות גדולות של אוכל ונהייתי לשבת במסעדות וגם לאכול מתוקים. בשנים האחרונות הגעתי למשקל של 120 ק"ג. ניסיתי בחיים כמעט כל דיאטה אפשרית וכלום לא עזר לי. ניסיתי דיאטת מלתעות, שאיבת שומן ועוד ועוד. ידעתי שאם לא אטפל בעצמי אני אחלה. ביררתי על הניתוח והבנתי "שזה המוצא האחרון מבחינתי".

בארץ, התרחשו מספר מקרי מוות כתוצאה מניתוח לקיצור קיבה. לא חששתם?

אייל: "לפני שהחלטתי על הניתוח, קראתי על הנושא המון. עשיתי את הניתוח בבית החולים 'מאיר', אצל דר' שוורץ. הוא הסביר לי הכל על הניתוח, ומבחינתי הייתי כבר בסכנת חיים. לא הייתה לי ברירה, אלא לעבור אותו".

שרון: "לאחר שניסיתי מאות דיאטות הבנתי שאין לי ברירה. לא רציתי למות או לחלות בגיל צעיר בגלל סיבוכים שיגרמו לי "מהשמנת יתר. אני עברתי את הניתוח בבית החולים 'אסותא'".

איך אתם מרגישים כיום לאחר שהשלמתם ממשקלכם עשרות קילוגרמים?

שרון: "כשאני מסתכלת במראה אני לא מזהה את עצמי. כיף לי ללכת לקנות בגדים ואני לא מאמינה שהמידה שלי הפכה למדיום. כיום אני שוקלת 77 ק"ג, וכדי לשמור על המשקל שלי, אני רצה. הדבר שהכי החמיא לי זה שלא זיהו אותי ברחוב, "וגם מהמחמאות שאני מקבלת מבעלי".

אייל: "אני מאוד מרוצה שהצלחתי להוריד 30 ק"ג. המטרה שלי היא להגיע למשקל של 80 ק"ג. כיום אני מרגיש הרבה יותר טוב מבחינה גופנית. הפחתי בכמויות האוכל וכל החברים שלי תומכים בי. חברי לעבודה ערכו לי מסיבה לפני שבוע וגם "הרופא שניתח אותי ד"ר שוורץ הגיע אליה".

מה דעתכם על הקמפיין של משרד הבריאות נגד השמנת יתר בקרב הילדים, שפורסם והורד בטענה כי הוא משפיל ומבזה ילדים?

שרון: "נכון שצריך להעלות את המודעות בקרב הילדים, אך לדעתי הקמפיין הזה באמת משפיל. במבט לאחור, אם היה קמפיין כזה כשהייתי ילדה בטח הייתי נעלבת ונהפכת למושא ללעג מצד חברי. חשוב לעודד את הילדים וגם את המבוגרים "לשנות את אורח חייהם מבחינת תזונה ופעילות ספורטיבית".

אייל: "הילדים והנוער הפכו לפסיביים, יש לי 12 אחיינים ואני רואה אותם יושבים כל היום מול המחשב ולא זזים. זה מאוד מסוכן מה שקורה כאן בארץ וילדים יכולים להגיע בקלות למצב שלי. לגבי הקמפיין, אני חושב שהייתה להם מטרה טובה והוא מוצדק. חייבים לעורר את המודעות ולשים לבעיית ההשמנה סוף. יחד עם זה צריך לעודד את הילדים לקום מהמחשב, "לשלוח אותם לחוגים ועוד".

מגיפת ההשמנה מהווה בעיה לאומית

ד"ר אינן שוורץ, מרכז תחום כירורגיה בריאטרית ומנהל מרפאת השמנה אנדוקרינו-מטבולית בבית החולים "מאיר": "בעיית ההשמנה ואולי יותר נכון לומר מגיפת ההשמנה, מהווה בעיה לאומית רחבת היקף שפוגעת במבוגרים ובאחוזים רבים

בילדים ומתבגרים, והיא נמצאת במגמת עליה. משאבים רבים מושקעים בעולם המערבי לטובת המלחמה בהשמנה, אם במישור המדעי, הקליני, התרופתי ובמישור החינוכי לטובת בריאות הציבור. המחיר של הטיפול הרפואי בהשמנה, ובמחלות הקשורות בה, גבוה פי 3 מהמחיר של טיפול רפואי כתוצאה מעישון או שתיית אלכוהול. סוכרת, כולסטרול גבוה, קשיי נשימה, רמה גבוהה של טריגליצרידים, לחץ דם גבוה, סיכון לשבץ והתקפי לב הובילו לחיפוש שיטות חדשות לטיפול בהשמנה ובתוצאותיה.

"המחלקה שלנו בבית החולים, מבצעת ניתוחים חדשים לפי הגישות המקובלות בעולם, כמו ניתוח שרוול קיבה וניתוח מעקף קיבה. לאחרונה החלו לבחון ניתוחים בריאטריים גם בילדים מתחת לגיל 18 לפי קריטריונים שנקבעו על ידי משרד הבריאות."

לא מעט טוענים שניתוחים אלו עלולים להיות מסוכנים?

"כיום רוב הניתוחים מתבצעים ללא פתיחת בטן בעזרת ציוד לפרוסקופי מודרני ובטיחותי. הניתוחים הם קיצור קיבה לפי שיטת שרוול (כריתת שני שלישי מהקיבה והשארת קיבה קטנה בצורת שרוול) וקיצור קיבה. ההשפעה בשני הניתוחים מקטינה את הדחף לאכילה."

האם הניתוח מבטיח ירידה במשקל?

"הניתוח הוא רק השלב הראשון להצלחת תהליך ההרזיה. על מנת להגיע למשקל הרצוי יש צורך לשנות הרגלי אכילה והרגלי חיים. בנוסף, במרפאה נמצא צוות מקצועי רב תחומי שנותן מעטפת רב מקצועית שתחילתה בסדנאות טרום הניתוח. בסדנאות אלה מוזמנים מועמדים חדשים לניתוח. הרצאות קצרות ניתנות ע"י צוות המרפאה הרב מקצועית ובנוסף לוקחים חלק מטופלים שכבר עברו את הניתוח. הם משתפים את המועמדים לניתוח בהצלחה כמו גם בקשיים ובתהליך שינוי ההרגלים שלאחר הניתוח."

"בתום הסדנה מתקיים סיור מודרך במכון כושר רפואי של בית החולים בלווי של הפיזיולוג כשכל המנותחים ממשיכים במעקב רב מקצועי במרפאת ההשמנה של בית החולים. הם מקבלים הדרכה לאכילה נכונה ע"י תזונאי, ליווי של צוות הפסיכולוגיות והמלצה חמה להשתלבות בחדר הכושר הרפואי, שם מתאים להם פיזיולוג מומחה תכנית אימון אישית. כל אלה עתידים לסייע למנותחים לאמץ אורח חיים אחר. בריא יותר, מאוזן יותר ופעיל יותר."