

## במשקל החדש

**"עשיתי כמה החלטות משמעותיות בחיים שלי: להתחתן, ללדת ילדים, שרוול ומתיחות", אומרת שמחה ג'ין ואר שהשילה בשנה אחת כמעט חצי ממשקלה והכפילה את הביטחון העצמי שלה • עם הדימוי החדש היא יוצאת עתה לדרך**

אוכל היא היתה מכניסה לגופה: "מדי פעם היינו מומינים פיצה ענקית לצהרון, ואיכשהו הכל היה נגמר. בדיאטת הפחמימות פתאום ראיתי כמה פיצה נשארת, והבנתי כמה אכלתי לפני כן".

התוכנית המקורית היתה להיכנס לניתוח בבית חולים ציבורי, אבל התורים הארוכים ניתבו אותה לרפואה פרטית. היא חיכתה לסוף שנה בכדי לא להפר התחייבות כלפי הורי הצהרון, ובחרה את התאריך בהתאם לתורת המספרים, בה היא עוסקת כבר שנים: "התייחסתי ליום הניתוח כמו לידה. זה יום שבו את יולדת את עצמך מחדש".

הניתוח עצמו נמשך כשעתיים, ולאחריו החלה תקופת החלמה. אחרי שהגוף התחזק דיו, התחילה שמחה לעסוק בפעילות ספורטיבית רבה. היא צעדה כל יום מביתה שבשכונת "השמשוב" לבריכה ברעות, התעמלה בחדר הכושר, שחתה ולאחר מכן התפנקה בג'קווי, סאונה ומקלחת טובה. הספורט הפך עבורה מעונש לכמעט התמכרות, ובאמצעותו היא מינפה את האפקט של הניתוח.

תוך חצי שנה היא ירדה 35 קילו. במהלך השנה האחרונה היא החליפה את המלתחה יותר מפעם אחת, כאשר בכל פעם היא מעבירה בגדים ומקבלת בגדים מחברות שנמצאות בשלבים אחרים של אותו תהליך.

הניתוח, היא מסבירה, גורם לכך שתחושת השובע מגיעה יותר מהר, וגם הרעב פוחת. "חשוב מאוד לסגל הרגלי אכילה נכונים ולהטמיע את הספורט בחיים. אם מאוד רוצים, אפשר 'לעבוד' על השרוול. אפשר לאכול כל 20 דקות שוקולד ולהשמין יופי בחזרה".

### פחד מדחייה

אחרי כשלושה חודשי ספורט, המקבילים, מבחינתה, לשלושה חודשי חופשת לידה, חזרה שמחה לעבוד ופתחה את ביתה לילדי המשפחתון. אבל תוך חודשיים נוספים, היא הבינה שזה כבר לא מתאים לה. "כבר לא הייתי חייבת להישאר במקום הבטוח הזה של הבית והילדים. כבר היה בי צורך לצאת, לראות אנשים, להראות. בתהליך הזה קורים המון שינויים רגשיים. מי שלא מודע להם ונוהג איתם בזהירות, עלול לפגוע גם בזוגיות שלו ואפילו לאבד אותה".

ובכלל אומרת שמחה, "לשמנים יש כביכול פגם שהוא נראה. אי אפשר להסתיר אותו. היתה תקופה שעבדתי כאשת חינוך, ואני בפירוש זוכרת שפעלתי לא נכון מבחינה חינוכית ולא הצבתי גבולות איפה שהייתי צריכה, וזה בא מהמקום של פחד מדחייה. היה לי כל כך חשוב שהילדים יאהבו אותי".

אני מנסה להקביל את המצב לכוכבי ריאל-טי, שהופכים סלביס לרגע ומאבדים את הראש והזוגיות, ושמחה מסבירה שאצלם אכן מדובר בביטחון עודף ולא מוצדק, אולם לדבריה, אצל האדם השמן בדרך כלל מדובר בחוסר יכולת של המשפחה לקבל את השינוי. "האדם השמן נמצא בשפל כל כך גדול של ביטחון, שכל ביטחון שהוא יוכה לו לאחר ניתוח, לא יהיה בעצם מספיק או מוגזם ולא יפצה על השפל הגדול. הביטחון שלו הוא מוצדק, והסביבה צריכה לדעת לקבל אותו.



שמחה. "התייחסתי ליום הניתוח כמו לידה. זה יום שבו את יולדת את עצמך מחדש"

**ש**

מחה ג'ין ואר, תושבת מודיעין מזה כבר עשר שנים, ניסתה כמעט את כל הדיאטות בעולם, אבל רק אחרי שהגיעה למשקל של 125 ק"ג, החליטה להעשות צעד קיצוני יותר ולעבור ניתוח בקי"ב. אחרי שנה היא שוקלת כמעט חצי ממשקלה, ואומרת:

"עשיתי כמה החלטות משמעותיות בחיים שלי: להתחתן, ללדת ילדים, שרוול ומתיחות". להתחתן - היא התחתנה בגיל 19, ילדים - היא ילדה ארבעה (דולב, עדן, אלדר ואלמוג), שרוול - בשפתה הוא ניתוח בקיבה, ובמתיחות - היא מתכוונת לניתוח פלסטי שעברה אחרי ירידה דרמטית של 52.5 קילוגרם ממשקל גופה.

### ראיתי רק את החיוך

"מזה שנים ידעתי שקיים ניתוח שבו שמים טבעת על הקיבה, אבל ידעתי שיש איתו כמה בעיות", מתחילה שמחה ג'ין ואר (39) את סיפוריה. "לפני כשנה ראיתי מאמר על הניתוח מהסוג החדש יותר שנקרא 'שירוול', והתחלתי לעבד את המידע בראש. אחרי כמה ימים, חברה הגיעה אלי כדי שניצפה יחד בקלטת הווידאו של בר המצווה של הבן שלה, שם חטפתי את השוק. לבר המצווה קניתי בגדים חדשים והרגשתי מצויין, אבל כשצפיתי בקלטת, ראיתי את בעלי נכנס, ולא ראיתי את עצמי. זיהיתי את עצמי רק לפי הבגדים, ואחר כך לפי החיוך שהולך איתי בכל מצב. זו היתה מבחינתי נקודת האל חזור ביחס לניתוח, החלטתי שזה מה שאני רוצה".

### ממתי את סובלת מעודף משקל?

"מאז שאני זוכרת את עצמי. הדיאטה הראשונה היתה בכיתה י"א או י"ב. זה היה 'שומרי משקל'. במהלך השנים ניסיתי את כל הדיאטות הקיימות. אין מכון דיאטות שלא פירנסתי. הבעיה היא שלדיאטות יש תופעת לוואי, והיא עליה חזרה במשקל ובריבוי דריבית. התחתנתי בערך 75 קילו. הייתי הכלה היחידה שבכל מדידה הרחיבו לה קצת את השמלה. במהלך השנים עליתי עד שהגעתי ל-125 קילו. כל הריון זה עוד 10 קילו. אדם שמן, כל תחושה אם זה עצב או שמחה, לוקחת אותו למקרר".

למרות ההחלטה החד משמעית לעבור ניתוח, היו לה לא מעט לבטים וחששות. "החיים שלי היו בסך הכל טובים. היתה לי זוגיות מאושרת וארבעה ילדים שאני אוהבת. היה לי צהרון שהצליח מאוד. שאלתי את עצמי למה בעצם ללכת על מהלך דרמטי ומסוכן. מהמקום של הפחד, שקלתי לכתוב לילדים מכתבי פרידה למקרה שלא אתעורר מהניתוח, אבל אחר כך התעשתתי והבנתי שאני בפחד ואני גם משדרת פחד, ובחרתי להאמין שהכל יהיה בסדר, ואני לא נפרדת מאף אחד".

### פרידה כואבת מהפיצה

כהכנה לניתוח, היה עליה לעשות דיאטת פחמימות במטרה להקטין את נפח הכבד. אבל לפני זה, ערכה שמחה מסיבת פרידה מאוכל. במשך שבוע ימים היא נפרדה מאוכל סיני, מורחי, פלא-פל ועוד. רק אז גם קלטה איזה כמויות אדירות של

## “אחרי כמה ימים חברה הגיעה אלי כדי שנצפה יחד בקלטת הווידאו של בר המצווה של הבן שלה. שם חטפתי את השוק”

### איזה ניתוח לבחור?

בעולם המערבי קיימים כיום ארבעה נייתוחים לטיפול בהשמנת יתר: הצרת קיבה, שרוול קיבה, מעקף קיבה ומעקף תריסריון. כל הניתוחים מגבילים את נפח הקיבה.

#### הצרת קיבה בטבעת

בהצרת קיבה מתקנים טבעת מתכווננת סביב חלקה העליון של הקיבה ויוצרים, למעשה, קיבה עם שני מדורים, כמו שעון חול. את הטבעת ניתן למלא בנוזל ולשלוט על מידת ההגבלה. מושגת הגבלה במעבר המזון מכיס הקיבה הקטן אל שאר הקיבה, והאוכל גורם למתיחה של דופן הכיס הקטן ולתחושה של שובע.

#### שרוול קיבה

בניתוח שרוול קיבה יוצרים קיבה ארוכה וצרה בצורת שרוול בגודל של כ-50 סמ"ק. כך מגבילים את כמות האוכל להמישית מנפח ארוחה רגילה. ניתוח זה גם מפחית את רמת הורמון הרעב גרלין, שמקורו בקיבה, וכך מושגת תחושת שובע.

#### מעקף קיבה

במעקף קיבה מחלקים את הקיבה ויוצרים כיס קיבה קטן. את כיס הקיבה החדשה מחברים ללולאת מעי דק. מתיחת כיס הקיבה הקטן, ירידה של הורמון הרעב גרלין ועלייה של הורמוני שובע, המופרשים במעי הדק, מביאים לתחושה של שובע. המעבר ישירות למעי מביא למידת מה של תת ספיגה.

#### מעקף תריסריון

במעקף תריסריון גורמים לאובדן משקל ע"י הפחתת ספיגה של קלוריות במעי הדק. ניתוח זה כולל הפחתה של נפח הקיבה וכן מעקף של מרבית המעי הדק. הניתוחים מיועדים לסובלים מהשמנת יתר קיצונית בלבד.

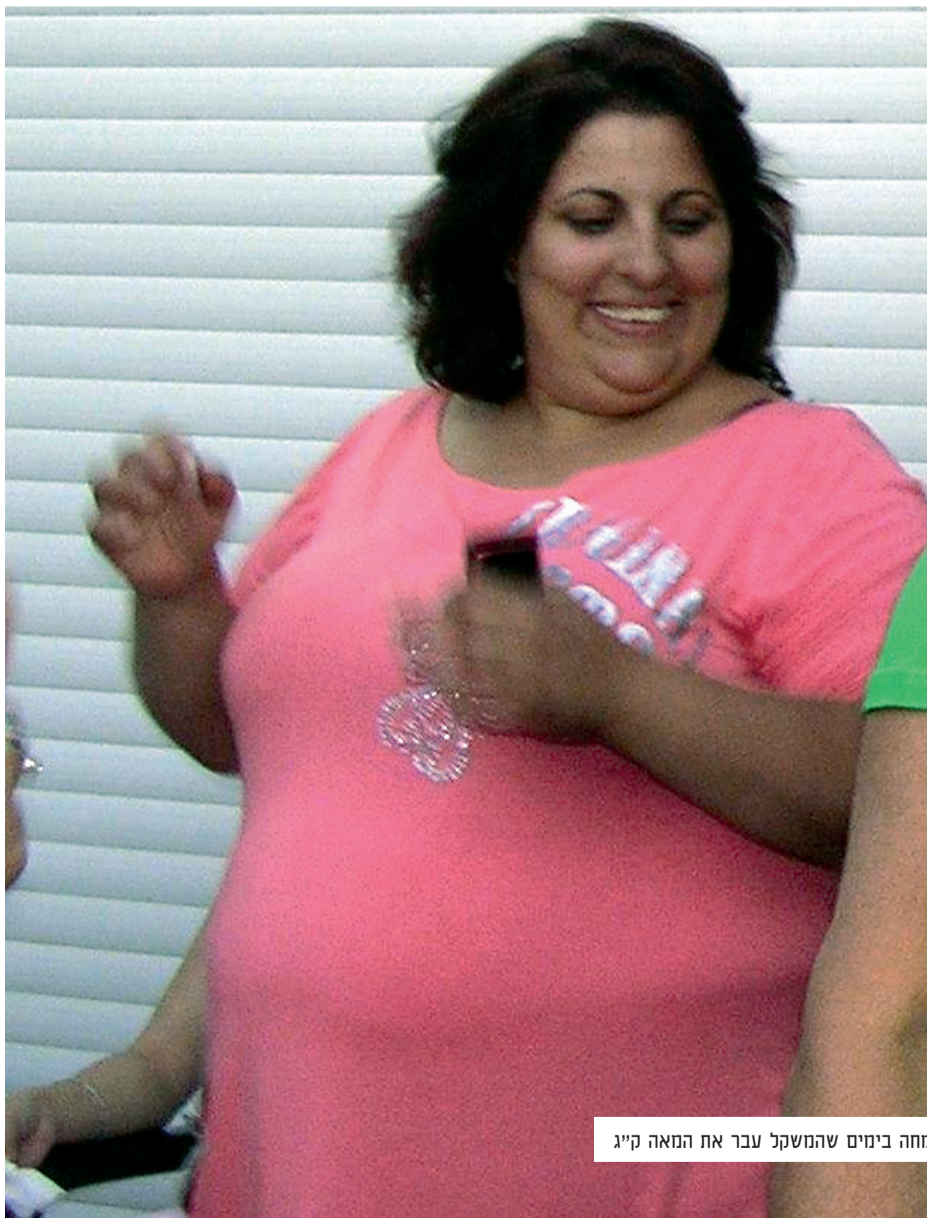
הניתוח הנפוץ בארץ הוא הצרת קיבה (טבעת), אולם חלק מהאנשים שעברו ניתוח הצרת קיבה, מדווחים על ירידה באיכות החיים. אנשים אלה אינם מסוגלים לאכול כל דבר, ועלולים לסבול מהקאות. הניתוח החדש ביותר הוא שרוול, והוא מתבצע בארה"ב מזה עשר שנים, ובארץ ארבע שנים בלבד. ניתוחי שרוול החלו למעשה בארה"ב כשלב ראשון משני ניתוחים שתוכננו לסייע לבעלי משקל עודף גדול במיוחד, אולם המציאות הראתה שהניתוח הראשון מבין השניים, די בו בכדי לסייע, והוא נכנס למערך ניתוח הצרת קיבה כטיפול בפני עצמו. חשוב לדעת: ניתוח משמש רק ככלי עזר לירידה במשקל. כדי להצליח בהרזיה, ובמטרה לשמור על משקל תקין לאורך שנים, יש צורך לשנות את הרגלי התזונה ולעסוק בפעילות גופנית יומיומית. מרבית המנותחים אכן מצליחים לשמור על משקל תקין לאורך זמן. בניתוח טבעת ידוע על כ-80% הצלחה לאורך זמן, ובשרוול - 90%.

המידע באדיבות ד"ר אסנת רזיאל, מנהלת מלבי" - מרכז לטיפול בהשמנת יתר מקבוצת "אסיא מדיקל" בבית חולים אסותא.

“כבר לא הייתי חייבת להישאר במקום הבטוח הזה של הבית והילדים. היה בי צורך לצאת, לראות אנשים, להראות”

“אנשים היו רגילים שאני עושה הכל בשבילם. אם מישהי התקשרה וביקשה ממני להוציא לה ילד מהגן תמיד הסכמתי, פתאום אחרי הניתוח אני משקיעה בעצמי”

“אני רוצה להיות שם עבור מי שהחליט ולסייע להתמודד עם כל התחושות. לפני הניתוח יש מצד אחד פחדים ומצד שני אופוריה שאחרי הכל יהיה קל וטוב”



שמחה בימים שהמשקל עבר את המאה ק"ג

אנשים היו רגילים שאני עושה הכל בשבילם. אם מישהי התקשרה וביקשה ממני להוציא לה ילד מהגן, תמיד הסכמתי. פתאום אחרי הניתוח אני משקיעה בעצמי, אני מקדישה זמן לספורט ולא בהכרח פנויה לעזור לכולם. היו מקרים שהרגשתי שלצד השני קשה לקבל ממני פתאום "לא".

התובנות אליהן הגיעה אינן בזכות לימודים אקדמיים, אלא פירות האוניברסיטה של החיים שקצרה. בשיחה איתה היא שופעת כנות וישירות ומפתיעה במודעות הנדירה שהיא מפגינה. גם העובדה שהיא מקפידה להגות את שמה במלרע עושה כנראה משהו לה ולסובבים אותה.

#### תומכת באחריים

הניתוח ותוצאותיו עודדו את שמחה לפרוץ בקריירה חדשה. במשך שנים עסקה בנושאים רוחניים, כמו: יוגה צחוק, נומרולוגיה וקלפים. עתה היא משלבת את ניסיונה בתחום, ומתחילה לבנות סדנאות שבהן היא תומכת באנשים שעוברים ניתוחים בריאטריים. את התפקיד החדש שלה היא מודה לתומכת לידה או במילותיה: "דולה למשוררולים". התמיכה שהיא מציעה מתבססת בעיקר על ניסיונה האישי, למרות שהיא עוברת קורסים שיקנו לה כלים ויסייעו לה לממש את החלום שלה. "התמיכה שאני רוצה לתת היא לא לשכנע לעשות ניתוח. זו החלטה מאוד אינדיבידואלית, והיא צריכה להתקבל לבד. אני רוצה להיות שם עבור מי שהחליט ולסייע להתמודד עם כל התחושות. לפני הניתוח יש מצד אחד פחדים, ומצד שני אופוריה שאחרי הכל יהיה קל וטוב. גם אחרי הניתוח יש המון שינויים שצריך להתמודד איתם".

#### בגדול, את ממליצה על ניתוח?

"זו החלטה לא פשוטה. אני זוכרת שלפני 12 שנה התייעצתי עם כירורג, והוא לקח בלון, ניפח אותו ודימה את זה לקיבה שלי והסביר, ויש משפט אחד שהוא אמר שהידה בי הרבה זמן. הוא אמר: 'אני לוקח איבר בריא בגוף שלך ומוציא אותו'. זה משפט מוזעזע. עברו 12 שנה, התחום של הניתוחים התקדם, והמודעות לזה עלתה. אני חושבת שאנשים עם עודף משקל גדול של 30 קילו ויותר צריכים עזרה מבפנים. זה מאוד קשה לשנות את החשיבה של אדם שמן. ניסיתי להיות לפי ההוראות ובתשע לאכול פרי, בעשר אשל ובארבע פריכיות אורז, אבל אי אפשר באמת להיות ככה. מדובר באנשים שמנים שיש להם קיבה שהיא כמעט בור ללא תחתית. הניתוח לא מחליף ספורט ושינוי הרגלי אכילה, אבל זה בפרוש עזרה מבפנים. אני חושבת שכששוקלים ניתוח ולוקחים בחשבון את הסיכון הכרוך בו, צריך לשים על הצד השני של המאזניים את המחלות הנלוות לעודף משקל שהן: סוכרת, לחץ דם, כולסטרול ועוד".

אחרי הניתוח הראשון החליטה שמחה גם לעבור ניתוח פלסטי כדי להיפטר מהעור העודף. "נוצר מצב שאת כבר לא שמנה, אבל העור כל כך מדולל שאת אומרת לעצמך: 'לפחות כשהייתי שמנה, העור היה מתוח'. הניתוח הפלסטי הוא מאוד קשה. מדובר בניתוח של חמש וחצי שעות ובצלוקת גדולות מאוד. באופן לא אופייני לי, לפני הניתוח לא קראתי עליו, אלא התכחשתי אליו, וחבל, כי לא נערכתי לו כמו שצריך אבל גם עם כל הקושי, לא הייתי מוותרת על זה". בימים אלה שמחה מחלימה מהניתוח הפלסטי, בעקבותיו היא עתידה לאבד עוד מספר קילוגרמים. לאחר שתחלים, תחזור לפעילות ספורטיבית מתוך תקווה לשמור על ההישגים הגדולים לאורך זמן. ❖