

## Уменьшить желудок

Люди, имеющие лишний вес, часто ищут альтернативные методы похудения вместо давно всем известного правила: «Меньше ешь, больше двигайся». В большей степени это связано с ленью, желанием получить быстрый результат, отсутствием мотивации и дисциплины, а также психологических проблем, которые проявляются расстройством пищевого поведения.

Сегодня одним из популярных и быстрых методов является операция по уменьшению объёма желудка. Насколько это безопасно и эффективно, рассказала врач по медицинской профилактике Анастасия Гильдебрандт.

Как и у любой другой операции, у данного метода есть показания. Можно прибегнуть к этому способу, если у вас:

- индекс массы тела (ИМТ) более 40 кг/м<sup>2</sup> или 35 кг/м<sup>2</sup> при наличии одного или нескольких осложнений ожирения (сахарный диабет, артериальная гипертония, дислипидемия, синдром обструктивного апноэ сна и др.);
- отсутствует эффект от консервативного лечения ожирения на протяжении 6-12 месяцев при условии соблюдения всех рекомендаций;
- нет психических расстройств и зависимостей, которые могут помешать восстановлению после операции (алкоголизм, наркомания);
- достаточная мотивация, направленная на снижение веса и изменение образа жизни.

В краткосрочной перспективе данный вид оперативного вмешательства достаточно хорош: идёт стабильное и быстрое снижение веса, уменьшение объёмов. Но впоследствии, как правило, может пойти обратный набор потерянных килограммов, могут присоединиться и послеоперационные осложнения, такие как проблемы с пищеварением, авитаминоз, провисание кожи, образование камней в желчном пузыре.

Чтобы минимизировать последствия, нужно чётко придерживаться всех рекомендаций врача до и после проведения операции:

- низкокалорийная диета, разработанная врачом-диетологом;
- приём специализированных витаминных комплексов;
- полный отказ от курения и употребления алкоголя;
- регулярная умеренная физическая нагрузка;
- консультирование у медицинского психолога.

Данные правила на первый взгляд могут показаться простыми, но для этого у пациента должны быть достаточная мотивация и дисциплина.

Но в любом случае снижать вес всегда лучше естественным путем. Поэтому, если у вас есть проблемы с лишним весом, то в областном центре общественного здоровья и медицинской профилактики (государственное учреждение здравоохранения) вы можете бесплатно получить консультацию диетолога и медицинского психолога.

Запись на приём ведется через регистратуру по номеру телефона  
+7 (3532) 70-32-45.