



लढपणा ही जगभरात उदयास आलेली व सर्वत्र वेगाने फैलावणारी समस्या आहे. व्याधिनियंत्रण व प्रतिबंध केंद्राच्या म्हणण्यानुसार हा विविध जातीधर्म व सामाजिक स्तरपर्यंत वेगाने पसरत आहे. लढपणा म्हणजे शरीरात असलेली अतिरिक्त चर्बी जी शरीरात वापरल्या जाणाऱ्या ऊर्जेपेक्षा जास्त कॅलरी सेवन केल्यामुळे होते. लढपणांमुळे शरीराला असण्याच्या धोक्याची मोजमाप करून आकारणी करण्यात येते.

Underweight कुपोषित 18.5

Normal व्यवस्थित 18.5-24.4

Overweight स्थूल -25.0-29.9

लढ >30

severely obese बऱ्यापैकी लढ >35

morbidly obese अतिलढ >40

super obese गलेलढ >50

लढपणा खालील बाबींमुळे असू शकतो :

- * आनुवंशिकतेमधून पालकांकडून आलेल्या गुणसूत्रांमुळे
- * शरीरामधील अन्नाचे रूपांतर ऊर्जेमध्ये करण्याच्या क्षमता
- * आहाराच्या व व्यायामाच्या सवयी
- * मानसिक घटक
- * समोवतालचे वातावरण
- लढपणाचे दुष्परिणाम
- जर तुम्ही लढ असाल, काही प्रमाणात लढ असाल तर खालील आजारांचे धोके संभवतात :
- * मधुमेह (प्रकार दोन)
- * सांध्यांचे विकार
- * उच्च रक्तदाब
- * हृदयविकार
- * पिताशयाचे विकार
- * काही प्रकारचे कर्करोग (वक्ष, गर्भाशय, मोठे आतडे)

- * श्वसनासंबंधीचे त्रास
- * मानसिक त्रास जसे नैराश्य
- * मूत्राशयाचे विकार
- समाजात वावरताना मानसिक धोके
- * स्वतःची नकारात्मक प्रतिमा
- * सापत्नभाव
- * समाजात वेगळा पडल्याने आलेला एकाकीपणा
- लढपणांमुळे दैनंदिन जीवनातील अडचणी
- साध्या सोप्या गोष्टीसुद्धा खूप अवघड होऊन जातात कारण सहज हालचाल करणे अवघड होऊन बसते.

- * लवकर थकवा येतो व दम लागल्यासारखा वाटतो.
- * प्रवास करताना लोकल गाड्या, बसेसच्या सीट तुमच्यासाठी अपुऱ्या पडतात. तसेच मोटारगाडीत शिरणेसुद्धा त्रासदायक असू शकते.
- * स्वतःचे आरोग्य सांभाळणेसुद्धा खूप कठीण होऊन बसते.

तुम्हीसुद्धा लढ आहात काय?

लढपणाच्या किमान मर्यादा

Bariatric किंवा **weight loss** सर्जरीसाठी असणाऱ्या किमान पात्रता

- * वजन जास्त असेल, लिंग व उंची यांच्या सरासरीनुसार वजन ३० किलो जास्त असेल तर
- * **BMI > 40** असेल किंवा **35** जर लढपणाबरोबरच मधुमेह किंवा झोपेसंबंधी समस्या असतील तर
- * योग्य तंत्राने पूर्वी वजन कमी करण्याचे प्रयत्न केले असतील तर
- * वय १८-६५
- * लढपणासंबंधी समस्या

- * मानसिक किंवा औषधांवर अवलंबून नसल्यास
- * सर्जरीचे धोके व त्याचबरोबर असणाऱ्या जबाबदाऱ्या समजून घेण्याची पात्रता.
- * सर्जरी केल्यानंतर किमान वर्षभर तरी गरोदर राहता कामा नये
- * या सूचनांमध्ये लवचीकता आहे. १२ वर्षांच्या तरुण वयातसुद्धा ही सर्जरी करता येते. काही वेळा कमी इंचख ३० ते ३९ इतर समस्या असतील किंवा धोके संभवत असतील तर ही सर्जरी करता येते.

शस्त्रक्रिया न करता उपचार
Non-Surgical Treatment
आहार नियमन, व्यायाम व योग हे वजन कमी करण्यासाठी

व्यतीत करता येते.

Surgery शस्त्रक्रिया

अतिलढपणासाठी **Gastrointestinal Surgery** ही **Bariatric Surgery** म्हणूनसुद्धा ओळखली जाते. यामुळे कमी अन्न सेवन करूनसुद्धा भूक भागवली जाते व तृप्तता आणता येते. काही ऑपरेशनमध्ये अन्नातील पोष्टिक तत्वांचे शोषण कमी करून कॅलरी इनटेक कमी केला जातो.

लढपणा



सुचविण्यात आलेले सोपे उपाय आहेत. काही वेळा हे काही काळापर्यंत सफल होतात. पण जे लोक अतिशय लढ असतात त्यांच्यासाठी हे क्वचितच सफल होतात. बऱ्याचदा आपण यांचा "yo-yo syndrome" असे म्हणू शकतो. रोगाच्या गंभीर मानसिक व शारीरिक परिणामांमुळे वजन सारखे वाढते किंवा कमी होते. नुकत्याच केलेल्या संशोधनामध्ये असे आढळून आले आहे की, पुरोगामी इलाज पद्धतीमध्ये वजन कमी करून कायमस्वरूपी लढपणा घालवणे अशक्य आहे. काही अभ्यासांमध्ये असे आढळून आले आहे की, शारीरिक व्यायाम व योगसाधनेमुळे शरीराचे वजन १० टक्के कमी करण्यात यश येते. पण यात असे आढळून आले आहे की, दोन तृतीयांश लोक वर्षभरात वजन परत कमावतात व फक्त ५ टक्के लोकच पाच वर्षांच्या काळात वजन कायम ठेवू शकतात (कमी केलेले)

Surgical Treatment

अतिलढ असल्यास सर्जरी करण्याची गरज का असते?

लढपणासाठी केलेली सर्जरी ही सौंदर्यप्रसाधक सर्जरी नसते. सर्व डॉक्टरांना माहीत आहे की, ठरावीक पातळीपेक्षा वजन वाढले तर त्यामुळे अनेक आजारांतून जावे लागते. जसे मधुमेह, निद्रानाश, उच्च रक्तदाब, सांधेदुखी, त्वचारोग इत्यादी. यामुळे अवेळी मृत्यूचे प्रमाण वाढते.

लढपणांमुळे रोग्याचा उद्योग-व्यवसाय, हालचालींवर परिणाम होतो व समाजामध्येसुद्धा त्रास होतो. लढ लोकांमध्ये सामान्यतः नैराश्यता व मानसिक आजार आढळून येतात. या सर्जरीचे मूळ उद्दिष्ट वजन कमी करून एक सुरक्षित पातळीपर्यंत आणून लढपणाचे समूळ उच्चाटन व अनुवंशाने येणाऱ्या दुष्परिणामांची दाहकता कमी कमी करणे. बहुतेक लोकांना शरीर सुडौल झाल्यामुळे, त्यांच्या हालचालींमध्ये लवचीकता

सर्जरीचे पर्याय
Laparoscopic Adjustable Gastric Banding या प्रकारात एका विशेष प्रकारच्या पदार्थापासून बनविलेल्या एका पोकेळ फुग्याच्या सहाय्याने जठराच्या वरच्या भागात एक कप्पा तयार करून त्यातून उर्वरित जठरासाठी एक चिंचोळा मार्ग ठेवला जातो. त्यानंतर हा फुगा एका द्रावणाने फुगविला जातो, या द्रावणाचे प्रमाण आवश्यकतेनुसार कमी किंवा अधिक करून हा फुगा घट्ट किंवा सैल केला जाऊ शकतो.

IMAGE

Laparoscopic Adjustable Gastric Banding सर्जरीचे फायदे :

- * एका छोट्या छिद्रातून सर्जरी केल्यामुळे जखमेचा व्रण छोटा राहतो. जखम भरून येण्यास जास्त वेळ न लागल्यामुळे रोगी लवकर काम करू शकतो. (१-२ आठवडे).
- * आवश्यकतेनुसार कप्प्याचा आकार कमी किंवा जास्त होऊ शकतो.
- * आतील द्रावण किंवा फुगा काढून पूर्वस्थितीत आणता येतो.
- * कमी धोका
- Disadvantage** तोटे.
- * जास्त प्रमाणात गोड किंवा चॉकलेट खाल्ले तर वजन कमी राखता येत नाही. तसेच ही सर्जरी तांत्रिक गुंतागुंतीची असते.
- * पिशवीचा आकार वाढतो.
- * जेवणाचा घास अडकून बसू शकतो.
- * फुग्यातून जठर सटकू शकते
- * फुग्यामुळे होणारे संसर्ग
- Revision Rate 5%**
- ४० ते ५० टक्के अतिरिक्त वजन दोन वर्षात कमी होते.

Gastrectomy] ही एक नवीन पद्धती आहे. यात आतड्यातील अंतर्गत कार्यपद्धतीत बदल केले जातात यामध्ये जठराचा शेवटचा दोन तृतीयांश भाग स्टेपल केला जातो. ही सर्जरी दुर्बिणीच्या सहाय्याने छोट्याशा छिद्रातून (keyhole) होऊ शकते. पण यामुळे पूर्वस्थिती आणू शकत नाही. यामध्ये जठर हे पिशवी न राहता नळीच्या आकाराप्रमाणे राहते.

हा **BPD-DS** चा पहिला भाग आहे, जिथे जठराचा आकार कमी केला जातो व शेवटचा दोन तृतीयांश भाग कमी करून जठराला एका नळीचा आकार दिला जातो.

IMAGE

ही शस्त्रक्रिया कधी कधी रुग्णावर दोन टप्प्यांमध्ये केली जाते. विशेषतः रुग्ण जर अतिलढ असेल **BPD-DS** वजन कमी होईपर्यंत रुग्णाचे वजन कमी करण्यात येते व त्यानंतर दुर्बिणीद्वारे शस्त्रक्रिया करून वजन आणखी कमी केले जाते. धोकादायक परिस्थिती नियंत्रित करून नंतर एका सुरक्षित पातळीपर्यंत वजन आणले जाते. शस्त्रक्रियेनंतर जठराची क्षमता **200ml/s** राहते. त्यामुळे रुग्ण आवश्यक तेवढा आहार ग्रहण करू शकतात.

Tube Gastrectomy सर्जरीचे परिणाम

- * पहिल्या एक-दोन वर्षात अतिरिक्त वजनाच्या ५० ते ६० टक्के वजन कमी होते.
- * दूरवर राहणाऱ्या लोकांसाठीसुद्धा हा चांगला पर्याय आहे. कारण या शस्त्रक्रियेनंतर सारखा पाठपुरावा करावा लागत नाही. जास्तीच्या पुरवणी आहाराची (**Nutritional Suppliment**) गरज लागत नाही. शस्त्रक्रिया करा व विसरून जा.
- * जीवनसत्त्वांची कमतरता भासत नाही
- * जर वजन पूर्ववत वाढायला लागले तर शस्त्रक्रियेचा दुसरा पर्याय शोधावा लागतो. शस्त्रक्रिया कधी कधी दुर्बिणीच्या सहाय्यानेसुद्धा कमी केली जाऊ शकते.

Gastric Roux-En-y-Bypass या

शस्त्रक्रियेद्वारे जठरात एक कप्पा तयार करून अन्न ग्रहण करण्याची क्षमता कमी केली जाते. त्यानंतर आकाराचे छोटे तुकडे या कप्प्याला जोडले जातात. त्यामुळे उर्वरित जठर व छोट्या आतड्याचा सुरुवातीचा भाग व छोट्या आतड्याचा दुसरा भाग यांना फाटा दिला जातो. या शस्त्रक्रियेमध्ये पोषक घटक कमी शोषले जातात व त्यामुळे कॅलरी इनटेक कमी होतो.

IMAGE

Gastric Roux-En-y-bypass चे फायदे

- * गोड खाणाऱ्यांसाठी चांगली शस्त्रक्रिया
- * दूर्गामी उपचार पद्धती
- * **Gastric band** सर्जरीपेक्षा यामुळे जास्त वजन कमी होते.
- तोटे **dis advantages**
- * पूर्ववत करता येत नाही.
- * स्टेपल केलेल्या पिना गळू शकतात (**staple line leak**)
- * पोषकद्रव्ये व क्षार यांची गरज भासते. ६० ते ८० टक्के अतिरिक्त वजन दोन वर्षात कमी होते.

- रमन गोयल

कन्सलंट बॅरिअट्रिक सर्जन,
वोक्हार्ड हॉस्पिटल

(ही लेखकाची वैयक्तिक मते असून ती वैद्यकीय सल्ला देण्यात येणारे नाहीत.)