CIMS

# अपने मोटापे को अनदेखा न करें आपकी हर समस्या का समाधान उपलब्ध है

पिछले दशक में मोटापे की समस्या में काफी बढ़ोतरी हुई है, वैसे यह समस्या हमारे समाज में लंबे समय से मौजुद रही है । इसकी कोई सर्जरी न होने और इसका समाधान खोजने में काफी निराशा हाथ लगने के कारण इसे गंभीरता से नहीं लिया जाता था । मोटापे से ग्रस्त सभी लोग आम तौर पर बहाने बनाते थे, टालमटोल करते थे और सच से मुँह चुराते थे । मोटापे से ग्रस्त लोगों को समाज में काफी हद तक कम सक्रिय व कम सहयोगी और कुछ हद तक समाज पर बोझ भी समझा जाता था । समाज के इस रुख से उनके लिये समस्याएँ अधिक उत्पन्न होती थी । खाने पर नियंत्रण न रख पाने और शारीरिक सक्रियता की अक्षमता को समाज में बहुत नकारात्मक द्रष्टि से देखा जाता था । इससे मोटापे से ग्रस्त लोगों की मनोवैज्ञानिक समस्ताएँ बढ़ती थीं ।

बेरिएट्रिक सर्जरी (मोटापानिवारण शल्यक्रिया) के संबंध में अभी भी तर्क दिया जाता है कि मोटापा तो आहार-नियंत्रण तथा व्यायाम से ही ठीक हो सकता है, फिर इसके लिए सर्जरी क्यों? उन्हें लगता है कि मोटापे से ग्रस्त लोग वजन कम करने के लिए प्रतिबद्ध होकर प्रयत्न नहीं करते । यह बात बिल्कुल गलत है । मोटापे से ग्रस्त व्यक्ति ही समझ सकता है कि काफी मोटा होने पर चाहे कितनी भी प्रतिबद्धता से प्रयत्न किया जाय, तो भी वजन में पर्याप्त कमी करना और उसी स्तर पर बरकरार रखना करीब-करीब असंभव है ।

मोटापा संबंधी स्वास्थ्य समस्या भी हमारे समाज के लिए कोई नई बात नहीं है । भारत मधुमेह (डायाबीटिझ़), घुटने के अस्थिसंधिशोथ (गठिया) और हृदय समस्या से ग्रस्त रोगियों की द्रष्टि से एक अग्रणी देश है ।

लेकिन अब परिस्थितियाँ काफी हद तक बदली है । बेरिएट्रिक सर्जरी के आसान होने से मोटापे से ग्रस्त लोगों के लिए आशा की किरण जगी है । जिन लोगों का वजन काफी अधिक हो गया है, आहार-नियंत्रण तथा व्यायाम से वजन कम करने के बारंबार प्रयास विफल हो चुके है, और जो मधुमेह, श्वास समस्याओं से ग्रस्त है, घुटने की समस्या से जिनके चलने-फिरने पर काफी प्रतिकूल प्रभाव पड़ा है, उनके लिए बेरिएट्रिक सर्जरी आशा की किरण जगाती है, इससे वे लोग पुनः अपने आस-पास के लोगों की तरह ही सामान्य जीवन बिता सकते हैं ।

इससे उनके अंदर आत्मविश्वास बढ़ा है - वे स्वीकार करने लगे हैं कि वे मोटापे से ग्रस्त हैं, उनके साथ एक समस्या है और उन्हें इसका समाधान करना है । आहार-परिवर्तन तथा व्यायाम के द्वारा वजन कम करने को लेकर उनके अंदर एक सकारात्मक रुख दिखने लगा है । बेरिएट्रिक सर्जरी के बाद वजन कम होने से उनके अंदर चमत्कारिक परिवर्तन आता है । कई मोटापे ग्रस्त (ओबेसीटी) वंधयत्व से पीडित महिलाओने बेरियाट्रिक सर्जरी के साथ वजन घटाने के बाद स्वस्थ बच्चे को जन्म दिया है । मधुमेह (डायाबिटीझ़), श्वास समस्याओं, घुटने संबंधी समस्याओं से मुक्त होने पर और चलने-फिरने में काभी राहत होने पर, उनके मन में एक नए उत्साह, जीवन के प्रति एक नई उमंग का संचार होता है । स्वयं मरिज़ को और उनके आस-पास के लोगों को लगता है कि उनके अंदर सक्रियता तथा उत्साह में बहुत वृद्धि हुई है । यह व्यक्ति का एक नया जन्म होने जैसा है ।


CIMS

## सीम्स ओबेसीटी क्लिनिक

क्या आप जानते हो,

- ओबेसीटी (मोटापा) से कहीं प्रकार के रोग होते है ?
- ओबेसीटी वंधत्व का कारण बन सकती है ?
- ओबेसीटी को दुर करने से डायाबिटीस, हृदयरोग, बीपी, जोड़ो के दर्द जैसे रोगो को मीटाया जा सकता है ?

आपके मोटापे की असर आपके स्वास्थ्य पर न पडने दे

सीम्स अस्पताल, अहमदाबाद के बेरीयाट्रीक सर्जन

### डॉ. चिराग ठक्कर

MS, MRCS Ed (UK), FMAS

(मो) +91-8469327634

इमेल : drchiragthakkar@yahoo.co.uk
chirag.thakkar@cimshospital.org

वेब : www.drchiragthakkar.com

CIMS®
Care Institute of Medical Sciences
At CIMS... we care

सीम्स अस्पताल: शुकन मॉल के पास, ऑफ सायन्स सिटी रोड, सोला, अहमदाबाद-380060.
एपाइन्टमेन्ट के लिये फोन : +91-79-3010 1200, 3010 1008
(मो) +91-98250 66661 इमेल : opd.rec@cimshospital.org
फोन : +91-79-2771 2771-75 (5 नंबर्स) इमेल : info@cims.me वेब : www.cims.me