

# વજન ઘટાડવાના અંતિમ વિકલ્પ બેરિયાટ્રિક સર્જરી વિશે જાણો

નવગુજરાત Health

**કૃત ખોરાકમાં બદલાવ અને કસરત અતિ મેદસ્વી વ્યક્તિને પૂરતો અને લાંબુ તાકી શકે તેવો વજનમાં ઘટાડો આપતું નથી અને મોટા ભાગે તમે પણ એ અનુભવ્યું હશો. બેરિયાટ્રિક સર્જરી એક પ્રકારની જઠર અને આંતરડાની સર્જરી છે, જે મેદસ્વી વ્યક્તિને વજન ઘટાડવામાં મદદ કરે છે. આ સર્જરી લેપ્રોસ્કોપીક પદ્ધતિથી થાય છે. આ સર્જરી અને વ્યક્તિઓ માટે વિકલ્પ છે જેઓ વજન ઘટાડવામાં નિષ્ફળ ગયા હોય અને જેમને ઓબેસિટીને લગતી બીમારીઓ હોય. આ ઓપરેશન તમારા ખોરાકનું પ્રમાણ ઘટાડવા સિવાય તમારા પાચનતંત્રના હોમોન્સમાં નોંધપાત્ર બદલાવ કરે છે અને આ પાચનતંત્રના હોમોન્સમાં બદલાવ તમારા શરીરના મેટાબોલિઝમ અને તમારી વર્તસ્થુક (ખાવા પીવાની અને શારીરિક કામની આદતો) પર અસર કરે છે. આ બધાથી તમારું વજન ઘટ્ટાને લાંબા સમય જળવાઈ રહે છે અને બીમારીઓમાં નોંધપાત્ર સુધારો થાય છે. રિસર્ચ તો એમ પણ જણાવે છે કે, આ ઓપરેશન મેદસ્વી વ્યક્તિનું આયુષ્ય વધારે છે. સ્વસ્થ અને પૌષ્ટિક ખોરાક અને ચુસ્તી સ્થૂતિભર્યું જીવન ઓબેસિટીના ઓપરેશન પછી પણ ખુલ મહત્વનું છે, ઓપરેશનના ફાયદા આજીવન જળવાઈ રહેતે માટે.**



ડૉ. વિરાગ શાહ

લેપ્રોસ્કોપિક &  
બેરિયાટ્રિક સર્જરી



ઓબેસિટી ફક્ત તમારા શરીરમાં જમા થયેલી વધારાની ચરબી નથી. વર્લ્ડ હેલ્થ ઓર્ગનાઇઝેશન (WHO) દ્વારા પ્રમાણિત એક બીમારી છે ઓબેસિટી. તે તમારા શરીર માં ઘણા બધા હોમોનલ, મેટાબોલિક, વર્તસ્થુક (વર્તન)ના બદલાવનું કારણ છે. ઓબેસિટી તમે શું ખાવ છો અને શું કામ કરી શકો છો તેના પર અસર કરે છે અને એટલે તે તમારી જીવનની ગુણવત્તા પર અસર કરે છે.

તમે વજન ઘટાડવાના અનેક વિકલ્પ વિષે જાણતા જ હશો, જેમકે, ડાયેટિંગ, એક્સસાઇઝ, હર્બલ દવાઓ અને વેઈટ લોસ ક્લિનિક્સ. પણ અનુભવી સર્જરી દ્વારા કરવામાં આવતા

ઓબેસિટી ના ઓપરેશન, હવે ખુલ સુરક્ષિત ને વિશ્વસનીય છે. બેરિયાટ્રિક સર્જરી એ એક જ વિકલ્પ છે. જેમાં સતત પૂરતા પ્રમાણ માં વજન નો ઘટાડો થાય છે અને તે જળવાય છે.

બેરિયાટ્રિક સર્જરી એ ફક્ત મેદસ્વીતા મટાડવાની સર્જરી નથી, આ એક માધ્યમ છે તમારી આખી જિંદગીમાં પરિવર્તન કરવાના - સ્વરૂપાંતર એક વધુ સહિત, ઊર્જાસભર, દેખાવડા અને સ્વસ્થ વ્યક્તિમાં. આ ઓપરેશન એક મોટું ઉપકમ છે જે તમારા જીવનની આખી દિશા બદલી નાખશો. તમે એ સુનિશ્ચિત કરી લેજો કે તમે આ ઓપરેશન સંબંધિત તમામ વિગત સારી રીતે સમજ્યા છો, ઓપરેશન પછીના સમય માં શુ

કણજી રાખવાની છે અને ઓપરેશનની લાંબા ગાળે શું અસર રહેશે. તમારા તમામ પ્રશ્નો અને સંશેષની ચર્ચા તમારા સર્જરી સાથે કરી લેવી. તમારા પરિવારના સભ્યોને આ નિર્ણયમાં ભાગીદાર બનાવો અને જ્યારે તમે સંપૂર્ણ રીતે સહમત થાવ ત્યારે જ આ ઓપરેશન માટે જંપલાવો.

બેરિયાટ્રિક સર્જરી એ એક વખતની સારવાર નથી જે એકદમ તમારું વજન ઘટાડી દેશો. પણ એક માધ્યમ છે જેના થકી તમે ધીરે ધીરે સ્વસ્થ જીવનશૈલી અપનાવી શકશો. આ ઓપરેશન તમને થોડો અને ઓછી કેલરી વાળા ખોરાકથી પણ સંતોષ આપશો. શરૂઆતમાં જડપથી યતો વજનમાં ઘટાડો તમને ઊર્જાસભર બનાવશે જેથી તમે વ્યાયામ અમને બીજી શારીરિક કિયાઓ સારી રીતે કરી શકશો. એકથી બે વર્ષના સમયમાં તમે ઈચ્છીત વજનમાં ઘટાડો કરી શકશો. આનાથી તમારી સંબંધિત બીમારી સુખરશે અથવા નાખૂં થશો. વિટામિન અને પ્રોટીનના કુપોષણને ટાળવા, વેહલા પકડીને તેને સુખારવા માટે નિયમિતપણે તમારા સર્જરી પાસે ફોલોઅપ જરૂરી છે. એ સમજવું ખુલ અગત્યનું છે કે આ ઓપરેશન ફક્ત એક માધ્યમ (સાધન) છે. અંતિમ સફળતા તમારા ખાવા-પીવા, વ્યાયામ અને શારીરિક કિયાઓ અને તમારી જીવનશૈલી પર આધારિત છે.

અંતે, ઓપરેશન કરાવવાનો નિર્ણય તમારો પોતાનો છે. પણ, તમારે કઈ સર્જરી કરાવવી તેનો નિર્ણય તમારે તમારે બેરિયાટ્રિક સર્જરીની સલાહથી લેવો. તમારા સર્જરી તમને એ નિર્ણય લેવામાં મદદ કરશો કે કઈ સર્જરી તમારા માટે અનુકૂળ છે. આમાં તમારું વજન, તમારી બીમારીઓ અને તમારી ઈચ્છાઓને ધ્યાનમાં રખાશો. તમારા માટે જે સૌથી ઓછું જોખમી અને સૌથી વધારે જીવદાકારક ઓપરેશનને પસંદ કરવામાં આવશે.