

# ואלה דרכי הטיפול בהשמנה:

**לא כל אדם שמן זקוק לטיפול.** לעיתים קרובות, די בשינוי הרגלי האכילה ובהפסקת הולילה, בצמצום התפריט או אפילו בהימנעות מלחם, סוכר, אטריות וכו'. הזקוקים לטיפול הם לרוב אלה שמישקלם עולה כ-40 אחוזים מעל לנורמה וקצב ההשמנה שלהם מהיר מאוד. להלן כמה שיטות מקובלות לטיפול בהשמנה.

## טיפולים ניתוחיים

**ההגים שלושה** סוגים: ניתוחים המטפלים בסביבת ההשמנה; ניתוחים חיס המקטינים את היכולת לאכול, וניתוחים פלסטיים-אסתטיים. כאשר סיבת ההשמנה היא גוש במוח, עושים ניתוח להוצאת הגוש. זהו ניתוח הכרחי, ואם הוא נעשה בזמן, גדולים סיכויי ההצלחה; משמע: שיבה למשקל הקודם.

**במיקור של השמנה** מדומה, מטפלים במערכת הלימפות והוורידים. הניתוחים במיקורים אלה לא כל-כך מוצלחים, וישנן שיטות שמרניות (לד) צים על הרגליים כאמצעות מנג'טות (שונות) המביאות לתוצאות יותר טובות.

**ניתוחי בייפס** בין פיתולי המעי הרק החלו בראשית שנות ה-60. בניתוח זה מקצרים את המעי הרק ומקטינים את ספיגת המזון. ניתוחים אלה גרמו לסיבוכים רבים, כמו זיהוי מים, חסימות מעיים, ואפילו מחלות פסיכיאטריות. כ-5 אחוזים ואף יותר נפטרו בעת הניתוח או בסמוך אליו. כ-35 אחוזים נאלצו לעבור ניתוחים חוזרים. הורדת בייפס, החורה למצב ניתוחי החוזר-למצב-הקודם הוא קשה מאוד — 7 אחוזים של מוות קרב המנותחים. מידת ההצלחה: כ-20 אחוזים נכסר-הכל. נכון לעכשיו, ניתוח חיס אלה הופסקו.

## ניתוחים של קיצור קיבה

**קיצור של שלישי** או מחצית גודלה הטבעי, מתוך כוונה להקטין את כמות האוכל שאדם מסוגל לאכול. קיצור הקיבה מתבצע באמצעות פתיחת הבטן, על-ידי גרירת חלק מהקיבה עם סיכות מיוחדות. גם ניתוח זה כרוך בסיבוכים רבים — זיהומים וסיבוכי הרדמה. לעיתים חייבים לנתח שנית, בעקבות סיבוכים הנובעים מחדרת סיכות לכיוון לא נכון וקרעים בקיבה. שיעורי תמותה לאחר הניתוח: 1.5-5 אחוזים. הקטנת קיבה לא גורמת להורדת התיאבון ולעיתים רוכש המנר תח בתקופה קצרה את כל הקילוגרמים שאיבד. כירורגים המכבדים עצמם ומתייחסים כבוד רש לבניית ההשי מנה, נוטים שיטה זו.

## שאיבת שומן

**לאחרונה התפרסמה שיטה** של הורדת שומן באמצעות שאיבה, ממקור מות שאינם מושפעים בדרך כלל על-ידי דיאטה; ירכיבים, בטן, ישבן. שאיבת שומן אפשרית אצל נשים בגיל שאינו עולה על 32-30 שנה; העור עדיין אלסטי ויכול לסגור את הפגמים שנעשו בעת שאיבת השומן. אך ישנם פלסטיקאים-כירורגים שמבצעים ניתוח כזה גם לנשים מבוגרות. בניתוח שאיבה יש גם סיבוכים — הרדמה וזיהומים. לא מזמן פגשתי יפהיה ממוצא תימני עם חור גדול בעור הירך שלא נרפא שנה וחצי לאחר הניתוח. היא הייבת להחליף תחבושות כמה פעמים ביום, ואיש אינו יודע מה עתידו של החור.

## ניתוחי הורדת שומן

הורדת שומן יתר, יחד עם העור.

**מאיוור הבטן, הירכיים, וזרועות הידיים והשדדים.** אדם לבוש נראה יותר, פרופורציונלי יותר, אלגנטי יותר. אך לעיתים קרובות הצלקות המכוערות שעל גופו גורמות סבל רב. לעיתים יש צורך בתיקון בקע גדול באיוור הבטן, שנוצר מניתוחים קודמים או באופן עצמי. במקרים אלה, כאשר יש שומן יתר באיוור הבטן, כדאי לבצע הורדת שומן עם העור — דבר שעורך לתיקון בקע ולא מותיר צלקת מכוערת.

**הכנסת בלון לתוך הקיבה** — ניתוח ללא סכין; שיטה שהתפתחה בשנים האחרונות במקום קיצור קיבה. מכניסים בלון פלסטי דרך הפה לתוך הקיבה, ואחרי-כך ממלאים באוויר. מטרת הבלון, להקטין את הקיבה, אך כמו בשיטת קיצור הקיבה, התיאבון לא יורד, והרגלי האכילה משתנים כך, שהמטופל אוכל לעיתים קרובות יותר ומצבו חוזר לקדמותו.

**צבת-שיניים:** קושרים את השיניים בחוט מתכת שאינו מאפשר לאדם לפתוח את הפה, כפי שהיה רגיל לפניו. גם שיטה זו לא מקטינה את התיאבון, אלא להיפך. האדם חושב כל הזמן על אוכל, מחפש כל דרך להוסיף ולטרוף. אחד המצובתים סיפר, שגילה חור במקום שעקרו בו שן, ובנה מערכת מסוימת של צינורות, שורכם הצליח להאבס את עצמו. שיטה זו גורמת למחלות חניכיים, מקלקלת את השיניים וברגע שמורידים את הצבת-השיניים האדם נתפס לזלילה וחוזר למישור קלו הקודם.

## טיפולים לא ניתוחיים

**אקופונקטורה** — שיטה זו לא גורמת להורדת מישקל, אלא אם כן היא משתלבת בדיאטה קפדנית. ללא דיאטה, האקופונקטורה אינה אפקטיבית. התיאבון יורד בזמן הטיפול, אך שב וחוזר עם סיומו. לאחרונה נודע גם על סיבוכים, כמו הידבקות בצהבת הרית כתוצאה מטיפול במחטים.

**כדורי אשכוליות ואנטי-שיטה** אופנתית. מטרתה להוריד את התיאבון ולגרם לשינויים בהרגלי-אכילה. כמו כל אופנה, היא באה ונעלמת.

**טיפול בהורמונים.** הורמונים של בלוטת המגן גורמים לשינויים בוויסות חומרי השומן; החומר נשרף לכאורה יותר מהר, ומתחילה הרזייה. השימוש בהורמונים לטיפול בהשמנה הונהג לפי-הוא גורם לאוסטופורוזיס (הוצאה מור רות של מינרלים מהעצמות), ולמחלת שריר הלב (גם כתוצאה מ"בריחת מינרלים"). לכן הוצאה שיטה זו מן המחזור.

**טיפול על-ידי כדורים** להוצאת נוזלים מהגוף. הרזייה מהירה, הכרוכה בסיבוכים בזמן הטיפול ולאחריו: יובש בפה, ירדה בתשוקה מינית, דיכאון ושינויים גופניים בגין אובדן מינרלים. לאחר הפסקת הטיפול חוזר המישקל לקדמותו.

**על עיקרון דומה** מבוססת השיטה של כדורי-מרץ, כמו פמנין, ומסיבות דומות שיטה זו פסולה.

**טיפול פסיכולוגי-פסיכיאטרי** והיפנוטי. מטרת הטיפול: להקטין את התיאבון, לשנות את הרגלי האכילה. טיפולים אלה די אפקטיביים, אך חייבים להתבצע על-ידי אנשים מיומנים. אם לא כן, הם עלולים להיות מסוכנים. **טיפול פסיכותראפי,** הכולל שחי

קסטות פסיכולוגיות, וצום ברמות שונות. במכון מסויים להרזייה בחיפה מחזיקים את המטופלים שבוע ללא אוכל ועושים להם חוקנים שלוש פעמים ביום, כליווי תזמורת נגנים, שא-מורה להקל על פעילות המעיים לאחר החוקן. טיפולים מסוג זה מביאים להר-זייה אך גורמים תופעות-לוואי מזיקות.

**טיפול בדיאטות:** הקטנת כמות הקלוריות לאורך זמן; 800-330 קלוריות, תחת 1500-2000 קלוריות. קיימות מאות דיאטות, עם שוני רב בהרכב המזון. לאחרונה התפרסמה הדיאטה של קמברידג', המספקת כ-330 קלוריות ומורכבת ממיגוון רחב של מינרלים וויטמינים, האמור לספק אנרגיה ברומה ל-1,500 קלוריות. יש לציין,

החיים. כדי שיוכל אדם לשנות את צורתו הוא חייב לגייס מותכו רצון עצמי; לרצון הזה אין תחליף-פלא. בצורת טיפולים.

**בישראל חייב אדם לנהוג מישנה זהירות בכל הטיפולים המוצעים לו, שכן בתחומים אלה שוררת אנרכיה גמורה ואין ביקורת מטעם מישרד הבריאות: איש הישר בעיניו יעשה ואין במעט מי שייענש על גרימת נזק לבריאות הזולת.** לא רק שאין פיקוח ממשלתי על "עסקני השומן" למיניהם; לעיתים אפילו מעודדים אותם. כך העניק מישר הבריאות בזמנו אישור לניתוחים פרטיים של שאיבת-שומן ל"מומחים"



הרב שמואל אבירור הכהן



ראש-ממשלה יונסטרון צירציל

בניתוחים ממשלתי באיוור חיפה. שוקי-שחור של ניתוחים פרטיים נגד השמנה מתפתח בנתיחות ציבוריים וממשלתיים. כולל בתיחות של קר פתיחות הכללית — ללא ביקורת, ללא השגחה. לעיתים זורמים ריווחי הניתוחים הללו לכיסיהם של מנתחים העוברים בנתיחות ציבוריים.

ראו, הוזהרם! מרבית הטיפולים הניתוחיים להקטנת קיבה, בייפסים למיניהם, שאיבת שומן, הורדת שומן מקומית לצרכים קוסמטיים — יותר מוקים משמביאים תועלת.

**יש לא מעט רופאים הממי לייצג על טיפולים אלה רק כדי לשאוב דולארים מכיסו של אדם החושב עצמו שומן, אפילו הניתוחים מיותרים ומזיקים. לכן יש להקדים בדיקה מוסמכת לפני כל טיפול, כדי לוודא שההשמנה היא פתולוגית ולא טבעית.**

יש להיזהר במיוחד משיטות שונות הווכות לפירסום בעיתונות, מבלי שיש להן בסיס רפואי כלשהו. וככלל, לעי-תים ההרזייה מיותרת ומזיקה. פותחת פתח לזיהומים, לשיבוש מאון הנוזלים והמינרלים שבגוף וגורמת, לדוגמה, לי-אולקוס.

**לעיתים סיבתה של השמנה יתר הוא תיאבון מוגזם, שעליו אפשר להשפיע באמצעות שינוי נוע עצמי ומישמעת עצמית.** אנשים עתירי-מישקל, אל תחששו להיות שמנים: השתחררו מרגשי הנחיתות, הפסיקו לראות עצמכם אומללים. התחילו ליהנות מן החיים, והעיקר: אל תמהרו לפרנס אחרים משומנכם.

הטיפול בהשמנה באמצעות הורדת קלוריות לא מבוסס תמיד על ידע מדעי.

## שמן בריא ויפה

**מזן אינו** בהכרח מכוער וחולה, ממש כפי שרזה אינו בהכרח יפה ובריא. אדם ייטיב עם עצמו אם יאכל וישתה לפי הרגשתו, בהתאם לרמת האינטליגנציה שלו ולפי הבנתו את

ייה, עיסוי, משקרינטיס, ריצה, רכיבה על אופניים ופעילות פיזית אחרת. לא גורם להורדת מישקל, ולעיתים אף גורם לעלייה במישקל, ולהגברת התיאבון והתפתחות שרירים. טיפול טוב, כדי לגרם לשינויים בהרגלי האכילה ולהביא, כסופו של דבר, להורדה ב-מישקל. עוזר לשיפור המראה.

**לאחרונה מציעות חברות שונות** טיפול-הרזייה במכונים, באמצעות מישחות להורדת שומן, מכשירי-רטט,



הנשיא טיטו



המלך פאהר

צוברים כסף ורוכשים מכוניות-פאר.