

---

## Balon żołądkowy – 1 –

Wprowadzenie balonu do żołądka jest to metoda redukcji wagi ciała poprzez zmniejszenie objętości przyjmowanego pokarmu. Balon objętości ok. 500-700 ml umieszczony w żołądku daje stałe uczucie sytości, tak jak po zjedzeniu posiłku. Pacjent z balonem przestaje myśleć o jedzeniu, przyjmuje o wiele rzadziej posiłki, dłużej nie odczuwa głodu. Balon napina ściany żołądka, a to wysyła sygnał do mózgu hamujący uczucie głodu. Balon jest zakładany na 6 miesięcy. Skrót BIB pochodzi od nazwy firmowej produktu BioEnterics® IntraGastric Balloon. Obecnie producentem stosowanego przeze mnie balonu jest amerykańska firma Allergan.

Stosowanie systemu BIB w odchudzaniu nie jest w żadnym przypadku postępowaniem eksperymentalnym. Jest to uznana metoda lecznicza, z powodzeniem stosowana w wielu krajach. Po raz pierwszy system BIB zastosowano w USA w latach dziewięćdziesiątych XX wieku. W wielu publikacjach opisywane są wyniki leczenia systemem BIB.

### Wskazania do balonu żołądkowego Orbera (dawnej BIB)

Otyłość, nadwaga, brak efektu po lekach odchudzających, po diecie niskokalorycznej, jako pierwszy etap przed leczeniem chirurgicznym otyłości (np. bypassem żołądkowym), jako przygotowanie osób z nadwagą/otyłością do innych operacji (przepuklin, ortopedycznych, ginekologicznych), poprawa estetyki ciała.

Balon można stosować u osób, których masa ciała jest co najmniej 40% większa od prawidłowej masy ciała. W grudniu 2010 roku do Polski wprowadzono najnowszy balon żołądkowy firmy Allergan - jego nazwa Orbera.

Wskazaniem do jego stosowania jest wskaźnik masy ciała równy lub większy od 27. W całym tekście tego serwisu nazwa BIB - oznacza nowy balon Orbera. Jego rejestracja pozwala na stosowanie go do chorych z "mniejszą" nadwagą. Przykładowo przy wzroście 160 cm balon Orbera można stosować przy wadze 69 kg, przy wzroście 165 cm od wagi 73 kg, przy wzroście 170 cm - od wagi 78 kg, itd.

Balon Orbera (BIB) można stosować jako jedyną metodę leczenia nadwagi i otyłości lub też jako pierwszy etap leczenia. Po usunięciu balonu leczenie może być kontynuowane innymi metodami – np. chirurgicznymi. Balon dożołądkowy jest wskazany w przygotowaniu chorych z nadwagą do operacji innych narządów – np. przepuklin brzusznych, operacji ginekologicznych, ortopedycznych, urologicznych, itd.

### Nieco więcej na temat tych wskazań

Opisane powyżej wskazania dotyczą sytuacji, gdy planowane jest leczenie chirurgiczne, ale pojawiają się zastrzeżenia, co do możliwości wykonania operacji z powodu wysokiej wagi chorego. Chirurg zwykle mówi: „są wskazania do wykonania operacji – np. wstawienia sztucznego stawu biodrowego, ale przy wysokiej wadze ciała operacja jest tak ryzykowna, że się tego nie podejmę”. Jedynym wówczas rozwiązaniem jest intensywne odchudzenie. Nie jest wówczas celem chorego obniżenie wagi na całe życie, ale na moment planowanej operacji. Nie ma wówczas lepszego rozwiązania, niż zastosowanie balonu żołądkowego Orbera (BIB). Po kilku miesiącach z balonem żołądkowym można zameldować się do lekarza (na pewno się zdziwi widząc dużo lepszą sylwetkę) i powrócić do rozmowy o niezbędnym zabiegu. Każdą operację można wykonać po 2-3 tygodniach od usunięcia balonu. Gdy po szczęśliwym przeprowadzeniu operacji waga pozostanie nadal niska – szczęście będzie tym większe. Prawdziwy bonus! Może być oczywiście i tak, że waga z czasem, stopniowo się powiększy, no ale i tak ważne problemy zdrowotne będą w międzyczasie załatwione.



Balon żołądkowy – kształt po wypełnieniu

### **Czy metoda ta może być stosowana u pacjentów z niewielką nadwagą?**

Tak, balon Orbera (BIB) sprawdza się też u osób z niewielką nadwagą. Można nawet przygotować swoją sylwetkę na ważną uroczystość rodzinną.

Wielu doświadcza szybkiego rytmu dnia codziennego. Aby utrzymać się w formie trzeba rygorystycznie przestrzegać diety, specjalnie przygotowywać posiłki, poświęcać co najmniej 1 – 2 godziny 2 razy w tygodniu na ćwiczenia fitness! To wszystko może być arcytrudne a nawet

niewykonalne. Można oczywiście sięgnąć po leki, ale są one coraz częściej wycofywane z aptek, gdyż nie są obojętne dla organizmu. Poza tym - gdyby były obojętne pewnie by nie odchudzały. W tych przypadkach wykorzystanie balonu żołądkowego może być jedynym rozwiązaniem.

### **Jak się wprowadza i usuwa balon?**

Wprowadzenie balonu do żołądka wykonuje się przez usta pod kontrolą wziernika żołądkowego (gastroskopu). Pacjent w trakcie zabiegu jest pod kontrolą anestezjologa i dostaje dożylnie leki przeciwbólowe i uspakajające (sedacja). Do żołądka wprowadza się pusty balon, potem wypełnia się płynem. Tworzy się z niego mała piłka, swobodnie leżąca w żołądku. Zabieg trwa śr. 20 minut. Po ok. 6 miesiącach wykonuje się usunięcie balonu - tym razem w pełnym znieczuleniu ogólnym prowadzonym przez anestezjologa. Za pomocą narzędzi - wprowadzonych przez wziernik żołądkowy - balon przebija się i odciąga się z jego wnętrza płyn. Pusty balon chwyta się szczypcami i usuwa się przez usta. Zabieg trwa poniżej 20 minut. Po zabiegu założenia i usunięcia balonu Orbera (BIB) pacjent następnego dnia może opuścić szpital.

Zabieg założenia balonu wykonuje się w pracowni endoskopowej pod kontrolą wziernika żołądkowego. Jest on najpierw wprowadzony do żołądka, pozwala skontrolować stan jego wnętrza a następnie pozwala lekarzowi obserwować na bieżąco postęp zabiegu. Do żyły pacjenta zostaje wkłuty wenflon (plastikowa rurka, przez którą podaje się kroplówki i leki). Na sam moment wprowadzania wziernika żołądkowego (gastroskopu) i balonu stosowane jest dożylnie podawane znieczulenie. Pacjent jest w efekcie w stanie krótkotrwałego zamroczenia i nie odczuwa nieprzyjemności związanych z koniecznością połknięcia wziernika i wprowadzenia balonu.

Balon wykonany jest z delikatnego, podatnego elastomeru silikonowego, wprowadzany jest pusty, w swojej najmniejszej formie. Sam proces połykania i przeprowadzenie przez gardło jest ułatwiony poprzez miejscowe znieczulenie gardła. Dożylnie podawane są środki zmniejszające napięcie mięśni. Gdy balon jest w żołądku jest wypełniany sterylnym roztworem soli fizjologicznej przez wąską rurkę przyczepioną do balonu. Gdy balon jest wypełniony do pożądanej wielkości (zwykle rozmiar ma związek z wielkością żołądka) rurka jest odłączona od balonu poprzez pociąganie jej zewnętrznego końca. Balon w miejscu przyczepienia rurki ma zastawkę, która zamyka się po odcięciu rurki. Od tego momentu balon swobodnie przemieszcza się w żołądku.

Sam zabieg implantacji jest w pełni odwracalny, co znaczy że można go w każdym momencie przerwać i balon usunąć. Trwa zwykle około 15 minut. Po krótkim pobycie w szpitalu pacjent jest wypisywany do domu. Gdy balon

---

jest w żołądku należy przyjmować leki zmniejszające wydzielanie kwasu żołądkowego (np. Controloc). Balon Orbera (BIB) może przebywać w żołądku do 6 miesięcy.

Usuwanie balonu Orbera (dawnej BIB): Dłuższe jego utrzymywanie nie jest wskazane, gdyż kwas żołądkowy z czasem może uszkodzić ścianę i spowodować wyciek. Gdy pacjent z lekarzem chcą kontynuować te leczenie – po kilkutygodniowej przerwie można ponownie założyć nowy balon Orbera (BIB).

#### **Kto nie może mieć balonu żołądkowego Orbera (poprzednia nazwa system BIB) ?**

Ta metoda leczenia jest przeciwwskazana u pacjentów w ciężkim stanie ogólnym, z zaburzeniami krążenia, oddychania, z chorobą wrzodową żołądka, z zaburzeniami krzepnięcia krwi, wielką przepukliną rozworu przełykowego. Nie można tego wykonać, gdy pacjent z jakichkolwiek przyczyn nie może zostać znieczulony przez anestezjologa lub też znieczulenie to wiązałoby się z dużym niebezpieczeństwem powikłań.

Bezpośrednimi przeciwwskazaniami do zabiegu jest czynna choroba wrzodowa lub przepuklina okołoprzełykowa większa niż 5 cm. Nie można wykonać założenia balonu, gdy pacjent jest po operacji przewodu pokarmowego, generalnie źle funkcjonuje jego przewód pokarmowy (złe opróżnianie żołądka), ma poważną chorobę nerek, wątroby lub płuc, lecz się przewlekłe sterydami lub, gdy pacjentka jest w ciąży. Istotne znaczenie mają też inne, jakiegokolwiek poważne choroby – tarczycy, nadnerczy, serca, płuc, itd. Zabieg założenia i usunięcia balonu trzeba traktować jako zabieg medyczny a nie jak wizytę u kosmetyczki. Trzeba pamiętać, że przy usuwaniu balonu niezbędne jest krótkotrwałe znieczulenie ogólne.

Nie zaleca się systemu BIB (nowa nazwa Orbera), gdy pacjent:

- ✓ przebył operację żołądka lub przełyku
- ✓ przyjmuje leki zmniejszające krzepliwość krwi lub występuje u niego niska liczba płytek krwi
- ✓ ma marskość wątroby
- ✓ jest uzależniony od leków/alkoholu
- ✓ ma schorzenia tkanki łącznej (kollagenozy)
- ✓ choruje na nerki

#### **Efekty leczenia balonem żołądkowym Orbera (poprzednia nazwa system BIB)**

**Średnia, przeciętna utrata wagi to 15 kg.**

Publikacja z 2007 roku (<http://chirurgiaptv.com/bib2.pdf>) podsumowująca wyniki 15 badań na temat stosowania balonu żołądkowego BIB firmy Allergan wskazuje, że w grupie 3.608 chorych średni ubytek wagi w momencie usuwania balonu wyniósł **14,7** kg, co odpowiadało zmniejszeniu wagi o 12,2% w stosunku do wagi wyjściowej, zmniejszeniu BMI o 5,2 kg/m<sup>2</sup> i zmniejszeniu o 32.1% nadmiaru wagi (ponad wagę idealną).

Podobne wyniki uzyskano w badaniu 323 pacjentów, którzy mieli balon żołądkowy Orbera (dawna nazwa BIB) przez 6 miesięcy. Utrata wagi ciała wyniosła w tej grupie średnio 15,2 kg (+/- 10,5 kg). Procentowa utrata nadmiernej masy ciała (EWL) wyniosła 48,3% (+/- 28,1%) a średnia redukcja wskaźnika masy ciała -5,3 kg/m<sup>2</sup> (+/- 3,4)

W europejskim badaniu 2515 pacjentów z otyłością po 6 miesiącach stosowania balonu Orbera procent utraty nadmiernej masy ciała wyniósł 33,9% a średnia redukcja wskaźnika masy ciała (BMI) wyniosła 4,9 kg/m<sup>2</sup>.

Zastosowanie balonu Orbera (BIB) zapewnia znacząco większą utratę masy ciała w porównaniu do stosowania samej diety. Badania takie wykonano u 130 pacjentów. Po 6 miesiącach pacjenci z balonem zmniejszyli swoją masę średnio o 16,7 kg, natomiast osoby na diecie - jedynie o 6,6 kg. Po 24 miesiącach, te osoby które miały balon żołądkowy nadal ważyły mniej o 11,2 kg w porównaniu do wagi wyjściowej. Przy samej diecie po 24 miesiącach waga była mniejsza jedynie o 1,5 kg. Znaczy to, że efekt obniżonej wagi utrzymywał się długo po usunięciu balonu Orbera (BIB). U pacjentów pozostawały korzystne nawyki żywieniowe, pomimo, że balon był dawno usunięty z żołądka.

Balon żołądkowy Orbera (BIB) korzystnie działa na choroby współistniejące z nadmierną wagą. Przy usuwaniu balonu, po 6 miesiącach odchudzania - normalizacja lub co najmniej poprawa wystąpiła u:

- ✓ 95% pacjentów w zakresie ciśnienia tętniczego,
- ✓ 86% w cukrzycy,
- ✓ w 100% ustąpiły zaburzenia oddychania,
- ✓ w 87% zmniejszyły się bóle stawowe,
- ✓ w 51% poprawił się skład tłuszczu krwi (dyslipidemii).

Ogólnie przy zastosowaniu balonu Orbera 89% następuje ustąpienie lub poprawa przebiegu chorób współistniejących z nadmierną wagą.

Zwracam uwagę, że powyżej podana jest wartość średnia utraty wagi ciała. To oznacza, że u części pacjentów waga przy balonie spadła nawet o 30-40 kg a u innych – nie zmieniła się. Oczywiście im większy ubytek wagi tym się bardziej cieszymy i tymi chorymi się nie martwimy. Gorzej z tymi osobami, które nie chudną. Dlaczego tak się dzieje?

### Grzechy główne – czyli mamy balon w żołądku a nie chudniemy. Dlaczego?

Jednym z podstawowych błędów powodujących nadwagę i otyłość jest spożywanie obfitych posiłków późnym wieczorem. Organizm w czasie snu odkłada spożyte kalorie na zapasową tkankę tłuszczową. Wiele osób rozpoczyna dzień od kawy i bez śniadania udaje się do pracy. Jednocześnie wieczorem spożywa jedyny, ale za to bardzo obfity posiłek. Należy to zmienić i wprowadzić racjonalny sposób odżywiania.

Balon przed wprowadzeniem (zwinęta rurka w lewym dolnym rogu) i balon po wypełnieniu (kula w centrum)



---

Dzięki balonowi żołądkowemu pacjent będzie miał ograniczoną możliwość spożycia obfitego posiłku wieczornego, co pomoże we wprowadzeniu zdrowszego, rozłożonego w czasie sposobu odżywiania, a więc przede wszystkim jedzenia kilka razy dziennie w mniejszych ilościach, poczynając od zjedzenia śniadania rano przed pracą. Spożywane w sposób regularny kalorie są wykorzystywane na bieżąco i utrzymują sprawność organizmu, nie powodując odkładania zapasów. Doświadczenie wskazuje, że z terapii metodą balona żołądkowego korzystają osoby aktywne zawodowo. Mogą to być aktywni biznesmeni, którzy nie dbają o zdrowie, nie mają czasu na prawidłowe odżywianie i spędzają wiele godzin w biurze lub w podróży. Prędzej czy później u takich osób zaczyna się problem z nadwagą, a następnie z otyłością. Jedynym ratunkiem – powrotem do zdrowych nawyków, prawidłowej sylwetki oraz odtworzenia prawidłowych nawyków żywieniowych jest zastosowanie balonu żołądkowego.

Spożywanie więcej niż symbolicznych ilości alkoholu podczas terapii balonem, szczególnie piwa i słodkich drinków, nie jest wskazane – niszczy to efekty leczenia. Podobnie niebezpieczne są napoje energetyzujące (Redbull i jego klony). Każdy z tych napojów zawiera mnóstwo pustych kalorii. Każdy wie, że po alkoholu rośnie apetyt – i to zachęca do zjedzenia dodatkowych porcji. Gdy nie ma wyjścia i dla towarzystwa trzeba wypić alkohol zalecane jest na np. wino wytrawne lub półwytrawne.

Następna grupa pacjentów, którzy nie chudną – pomimo balonu w żołądku – to osoby, które starają się „oszukać balon”. Jedzą pomimo uczucia sytości, piją napoje wysokokaloryczne (Coca-Cola), umilają sobie życie słodyczami. Balon w żołądku to jedna z metod restrykcyjnych (ograniczających) leczenia nadwagi. **Niestety, gdy oszukuje się te ograniczenie – waga nie ulegnie zmianie.**

Błędem jest też oczekiwanie, że balon sam wszystko załatwi: bez ćwiczeń, aktywności fizycznej, nowego spojrzenia na swoje życie i zdrowie. Nawet, gdy waga przy balonie spadnie – za rogiem czeka inne NIEBEZPIECZEŃSTWO. Jest to efekt jo-jo po usunięciu balonu. Pół roku z balonem to czas na NOWE OTWARCIE. Gdy w tym czasie spada waga – to należy podejść do tego jak do NOWEJ SZANSY na zdrowie i ładną sylwetkę. To, czym możemy to sobie zapewnić to kompletna, trwała zmiana sposobu odżywiania oraz ćwiczenia organizmu. Nie chodzi o to by się głodzić i uprawiać maraton, choć czasami byłoby to wskazane. Warto zacząć od całkowitego odrzucenia słodczy, przecukrzonych najpojów (w tym energizerów) oraz szukania miejsc i okazji do spalania przyjmowanych kalorii – spacerów, kursów tańca, basenu pływakiego, pieszych wycieczek, itd. Gdy ta przemiana się nie dokona – efekt balonu w krótkim czasie może być zniweczony. Wszystko w Państwa rękach, nogach i szczególnie – głowie.

### **Powikłania leczenia balonem**

Leczenie jest bezpieczne. Po zabiegu założenia balonu jest kilkudniowy okres nudności, wymiotów, co jest łagodzone lekami. Jest minimalne ryzyko pęknięcia balonu w żołądku, co objawia się zmianą zabarwienia moczu na niebiesko (płyn w balonie jest zabarwiony). Wymaga szybkiego usunięcia balonu z żołądka.

Wielu pacjentów bardzo niepokoi pęknięcie balonu. Nieszczelność balonu jest możliwa, ale zdarza się bardzo rzadko. Na setki tysięcy wszczepionych balonów na świecie – są jedynie pojedyncze doniesienia o ich pęknięciu. Wewnątrz balonu jest bezpieczny płyn – delikatny roztwór soli kuchennej; 9 g soli na 1 litr płynu (tzw. sól fizjologiczna). Jest to płyn na tyle bezpieczny, że wyjąłowany podaje się chorym dożylnie w formie kroplówki. Bardziej od płynu niebezpieczny jest opróżniony w wyniku pęknięcia balon. W wyniku ruchów skurczowych żołądka mógłby się on przedostać do dwunastnicy i tam utknąć. Przewód pokarmowy zostałby całkowicie zablokowany a usunięcie stamtąd balonu byłoby bardzo trudne.

---

Pacjent może się jednak tego nie obawiać, gdyż balon żołądkowy wyposażono w system alarmowy. Jest on wypełniony niebieskim barwnikiem, który przy pęknięciu balonu wylewa się do żołądka i jelit. Barwnik ten następnie wchłania się z jelita i zostaje wydany drogą nerek. Zmienia to kolor moczu na niebieski. Nie sposób tego nie zauważyć. Alarmujący jest również słony smak w ustach. Może nawet dojść do wymiotów słonego, niebieskiego płynu. Słony roztwór pacjent natychmiast zwymiotuje lub zobaczy niebieski barwnik w oddawanym moczu.

Gdy takie objawy się pojawią (niebieski mocz, słona treść w ustach, wymioty niebieskim, słonym płynem) należy pilnie skontaktować się z lekarzem. Pęknięty balon zostanie usunięty i gdy nie była to końcówka terapii – zamieniony na nowy. Sam pacjent nie może sobie uszkodzić balonu (przy swojej normalnej aktywności, w tym też przy zalecanych ćwiczeniach fizycznych). Pęknięcie balonu następuje z powodu jakiejś wady materiału, niedokładności jego wykonania.

Inne rzadkie powikłania, które mogą być przyczyną wcześniejszego niż planowano (przed 6 miesiącami) usunięcia balonu z żołądka to nudności i wymioty trwające dłużej niż tydzień od założenia balonu, bóle brzucha, zapalenie przewodu pokarmowego, refluks żołądkowo-przełykowy, odwodnienie organizmu, zatkanie przewodu pokarmowego, biegunka lub zaparcia, owrzodzenie żołądka i przedziurawienie żołądka. Najcięższe zdarzenia występują z częstością 1- 2 przypadki na 1000 pacjentów z założonym balonem BIB. Częstość wcześniejszego usunięcia balonu BIB z powodu powikłań medycznych to 2,4%. Oznacza to, że na 100 chorych z balonem BIB – średnio u 2,4 pacjenta balon musi być usunięty z różnych przyczyn chorobowych. Badania wskazują dodatkowo, że na 100 chorych dodatkowo dwie osoby (bez żadnej z powyżej wymienionych chorób) również życzą sobie wcześniejszego usunięcia balonu. Dane te są opublikowane w pracy zamieszczonej tutaj w internecie <http://chirurgiaptv.com/bib2.pdf>

### **Życie z balonem w żołądku**

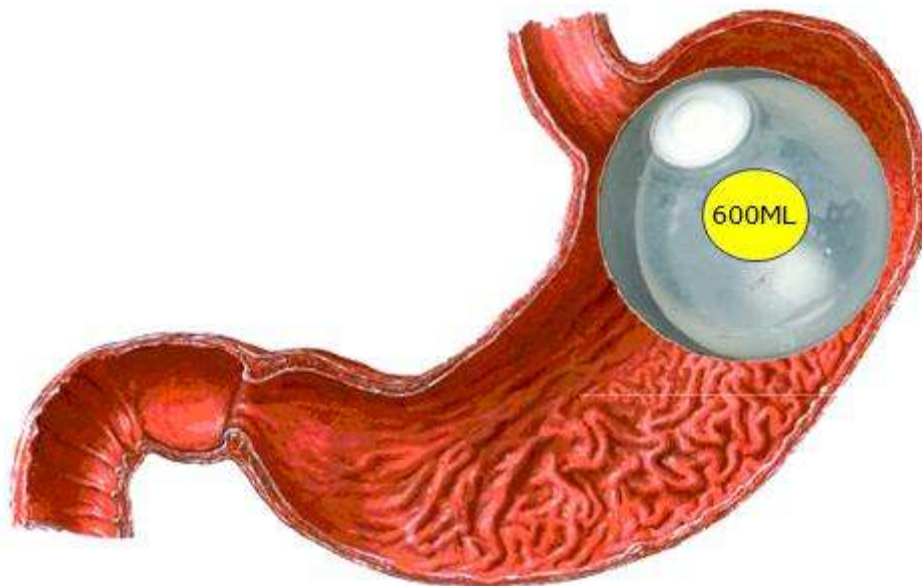
Poza zmniejszonymi daniami – nie ma żadnej zmiany. Gdy pacjent się tym nie pochwali – nikt się nie domyśli, że ma balon w żołądku. Nie zmienia się normalnej życiowej aktywności. Przeciwnie pacjenci zachęceni są do ćwiczeń, spacerów, jazdy na rowerze. Nie ma żadnego niebezpieczeństwa uszkodzenia balonu.

U większości pacjentów żołądek początkowo niechętnie reaguje na balon żołądkowy. Występują nudności, wymioty, wzdęcia, biegunki i skurcze. Trwa to zwykle około 2-3 dni. Nie powinno to budzić niepokoju, gdyż są dolegliwości typowe dla tej metody leczenia. Żołądek musi się przyzwyczaić do balonu, a zanim to nastąpi - mocno pracuje chcąc strawić lub wyrzucić balonik. Zalecane w tym okresie leki zmniejszają dolegliwości, lecz nie są w stanie ich zupełnie wyeliminować. Po tym okresie nadmierne skurcze żołądka ustępują. Pojawia się pożądaný efekt: ograniczenie możliwości spożywania nadmiernej ilości pokarmu. Pacjent ma uczucie sytości. Przestaje ciągle myśleć o jedzeniu. Gdy już przyjmuje pokarm – organizm zadawala się mniejszymi ilościami. **Typowy okres potrzebny do powrotu do normalnej aktywności domowej i zawodowej to 2-3 dni.**

Balon w żołądku stoi też na straży diety. Gdy pacjent zje za duzo lub za szybko – dochodzi do podrażnienia żołądka i mogą się pojawić dolegliwości: skurcze, nudności, wymioty, bóle. Generalne zalecenie jest takie: gdy w żołądku jest balon - trzeba jeść powoli, starannie żując. Przy takim tempie jedzenia do mózgu szybko popłynie informacja „jestem najedzony – nie chcę jeść więcej”. Pojawi się uczucie sytości i brak apetytu na dalszy posiłek.

Balon systemu BIB w żołądku w niczym nie ogranicza aktywności pacjenta. Należy kontynuować zajęcia domowe, pracę i rozrywkę. Otoczenie absolutnie niczego nie dostrzeże – no, może poza mniejszymi porcjami posiłków.

Pacjenci z balonem BIB normalnie funkcjonują: intensywnie ćwiczą, grają w tenisa i siatkówkę, jeżdżą konno, pływają i nurkują. Nie zdarzyło się jeszcze, aby z powodów aktywności pacjenta balon żołądkowy pękł. Nieszczelność może pojawić się natomiast w przypadku wady tkwiącej w samej strukturze balona, co jednak zdarza się bardzo rzadko.



### Jakie ćwiczenia są specjalnie zalecane?

Założenie balonu do żołądka jest jednym – ale nie jedynym – elementem postępowania odchudzającego. Przy typowym postępowaniu pacjent ma balon przez 6 miesięcy. Jest to unikalny czas, który nie można zmarnować. To jakby miało się indywidualnego strażnika stojącego przy stole i sprawdzającego skład i wielkość kolejnych posiłków.

Ale gdy wstaje się od stołu – strażnik znika!

Wiemy jednak doskonale, że ograniczenie przyjmowania kalorii to tylko połowa sukcesu. Druga część to spalenie tych kalorii, które są już w organizmie. Proszę nie wierzyć w cudowne farmakologiczne produkty, który jakoby „wypalą tłuszcz”. Być może „wypalą” ale naszą wątrobę. Jedyną drogą są ćwiczenia fizyczne. Pacjent ma pół roku na rozpoczęcie nowego rozdziału w swoim życiu. Rozdziału, w którym pojawi się nowa, aktywna osoba biorąca odpowiedzialność za swoje zdrowie i figurę.

Doświadczenie wskazuje, że wdrożenie aktywności fizycznej – **choćby tej na minimalnym poziomie** – udaje się łatwiej w zespole. Oczywiście są osoby, które będą potrafiły zrobić to samemu. Można zacząć od 20 minutowych szybkich spacerów, poprzez rower treningowy aż do zajęć fitnessowych. Dużo łatwiej robić to jednak w grupie. Warto poszukać osób o podobnych problemach, dołączyć się do istniejącej grupy, zaprzyjaźnić się i wspólnie motywować. W Siedlcach w ostatnich latach powstały nowe kluby, w których organizowane są zajęcia dla osób z nadwagą i otyłych (np. Klonowa Day Spa, Rehmedica, inne), gdzie można uprawiać ćwiczenia na sali. Mogą być to również marszobiegi w terenie, wycieczki rowerowe czy też pływalnia.

Pół roku z balonem na wdrożenie nowego rozdziału w życiu! Inne posiłki, inne ich objętości, zupełnie inna aktywność fizyczna. Balon w żołądku bardzo pomaga przy wypełnieniu specjalnych, odchudzających programów żywieniowych.

### Czy wymagane są wizyty kontrolne u lekarza?

Gdy pacjent z balonem czuje się dobrze a waga systematycznie spada wizyty kontrolne nie są konieczne. Problem pojawia się, gdy waga się nie zmienia. Wtedy bardzo pomocne są konsultacje u specjalistów od odchudzania,

---

szczególnie dietetyków – bo problem pewnie leży w doborze produktów żywieniowych. Podobnie wizyta u fizykoterapeuty pozwoli na ustalenie programu ćwiczeń przyspieszających spalenie tłuszczu.

Jako chirurg często konsultuję chorych z wielkimi przepuklinami i ewidentną nadwagą czy wręcz otyłością. Chcąc bezpiecznie wykonać operację stawiam warunki do spełnienia przed leczeniem, np.: „przed operacją musi Pani/ Pan schudnąć 10 – 15 kg”. Reakcja pacjentów jest z reguły negatywna: „nie dam rady, nie ma mowy”. Ja jednak nakłaniam, tłumaczę, czasami wymuszam. Z reguły po kilku miesiącach przychodzi jednak ten moment, że pacjenci zgłaszają się ponownie... z nową, LEPSZĄ wagą. Jak dumni i zadowoleni są z siebie. Zadowoleni ze sporo niższej wagi i z tego, o ile ich organizmy są sprawniejsze. Ale też i z tego, że pokazali sobie i innym, że stać ich na osiągnięcie czegoś całkiem trudnego. Że pokonali to coś, z czym wielokrotnie przegrywali. Panu i Panu, którzy teraz to czytacie, życzę tego uczucia – jest naprawdę wielkie!

### **Badania przed zabiegiem**

Ogólne badanie lekarskie, podstawowe badania laboratoryjne: krzepnięcie krwi (aPTT, INR, płytki krwi), morfologia krwi, badania na obecność wirusów we krwi (HBS, HCV), szczepienie p/WZW.

Pacjent zakwalifikowany do zabiegu wprowadzenia balonu Orbera (dawnej system BIB) musi być w ogólnie dobrym stanie zdrowia, bez żadnych ciężkich chorób. Wymagane są podstawowe badania laboratoryjne (testy krzepnięcia krwi, cukier, badanie na obecność wirusów HBS, HCV). Gdy planuje się wykonanie zabiegu można zawczasu wykonać szczepienia p-WZW.

**Podjęcie decyzji może ułatwić przeczytanie zestawu informacji na temat balonu Orbera - przygotowanych specjalnie dla pacjentów: <http://www.balonzoladkowy.com/Orbera-informacja.pdf>**

**DODATKOWE INFORMACJE: [www.krystinmitura.pl](http://www.krystinmitura.pl)**

Opracowanie na podstawie tekstu Prof. S. Dąbrowieckiego