
Balon żołądkowy – 3 –

Orbera™ jest miękkim, silikonowym balonem, który jest umieszczany w żołądku na okres sześciu miesięcy i ma na celu pomóc Ci dostosować się do nowego, zdrowszego stylu życia. Poprzez częściowe wypełnienie żołądka, balon zapewnia uczucie pełności oraz sytości po zjedzeniu dużo mniejszego posiłku niż dotychczas. Uczucie sytości osiągnięte szybciej po małych porcjach może spowodować łatwiejszą zmianę nawyków żywieniowych i zaadaptowanie się do nowego, zdrowszego trybu życia.

Balon Orbera™ wprowadzany jest przez usta do żołądka za pomocą endoskopu w trakcie krótkiego 15-20 minutowego zabiegu. W trakcie procedury umiejscawiania oraz napełniania balonu pacjent pozostaje pod wpływem środków uspokajających i znieczulających. Po założeniu balonu Twój lekarz powinien zapewnić Ci wsparcie we wprowadzaniu nowych nawyków żywieniowych i zmianie dotychczasowego trybu życia, które są niezbędne w procesie utraty zbędnych kilogramów.

Czy balon Orbera™ jest dla mnie odpowiedni?

Balon Orbera może być dla Ciebie idealnym rozwiązaniem, jeśli Twoje BMI wynosi 27 lub więcej.

Istnieją jednak medyczne przeciwwskazania, które mogą uniemożliwić zastosowanie zabiegu przy użyciu balonu Orbera™. Należą do nich:

- przebyta uprzednio operacja górnego odcinka przewodu pokarmowego,
- duża przepuklina rozworu przełykowego,
- zapalenie otrzewnej lub obstrukcja,
- niechęć do poddania się nawykom żywieniowym potrzebnym do sukcesu terapii,
- uzależnienie od alkoholu lub narkotyków/leków w okresie ostatnich 12 miesięcy,
- ciąża lub karmienie piersią.

Opis procedury

Pusty balon wprowadzany jest przez usta do żołądka za pomocą endoskopu w trakcie krótkiego 15-20 minutowego zabiegu. W trakcie procedury umiejscawiania oraz napełniania go solą fizjologiczną, pacjent pozostaje pod wpływem środków uspokajających i znieczulających. Po zabiegu pacjent pozostaje w szpitalu na obserwacji przez około dobę, następnie lekarz decyduje o wypisaniu pacjenta do domu. Najprawdopodobniej przez pierwsze dni zanim żołądek przyzwyczai się do balonu będziesz czuć się niekomfortowo. Mogą wystąpić nudności, wzdęcia, biegunki i skurcze. Wymienione skutki uboczne są normalne i przejściowe. Jeśli będzie to konieczne, Twój lekarz przepisze Ci środki, które złagodzą te dolegliwości.

Usunięcie balonu z żołądka jest również nieskomplikowane. Podczas usuwania balonu zostaną Ci podane środki znieczulające, a lekarz opróżni balon przed usunięciem go za pomocą endoskopu. W ciągu doby po zabiegu pacjent

będzie mógł wrócić do domu. Zazwyczaj pacjenci po zabiegu usuwania balonu nie potrzebują korzystać z dni wolnych od pracy.

Ważne: W trakcie napełniania balonu solą fizjologiczną dodawany jest do niej błękitny barwnik, którego zadaniem jest wskazywanie nieszczelności balonu. W takim przypadku jeśli zauważysz zmianę zabarwienia moczu oznaczać to będzie, iż należy udać się do lekarza prowadzącego w celu usunięcia balonu.

Jak dużej utraty wagi można oczekiwać?

Pacjenci poddani leczeniu przy użyciu balonu Orbera™ mogą spodziewać się znacznego spadku wagi w ciągu 6 miesięcy od zabiegu.

Badania brazylijskie z 2004 na grupie 323 pacjentów wykazały, że przeciętna utrata masy ciała po 6 miesiącach wynosiła 15kg.

Badania europejskie z 2005 na grupie 2515 pacjentów wykazały, że przeciętna utrata masy ciała po 6 miesiącach wynosiła 20kg.

Balon żołądkowy Orbera został zaprojektowany jako produkt wspomagający pacjenta w kontroli masy ciała i ułatwiający rozpoczęcie zdrowego stylu życia. Przeprowadzone badania kliniczne udowadniają, iż pacjenci, którzy zostali poddani zabiegowi implantacji balonu żołądkowego Orbera znacznie częściej osiągają sukces w długotrwałej utracie nadmiernej masy ciała niż pacjenci, którzy stosowali tylko dietę.

Przygotowanie do zabiegu

Jeśli spełniasz kryteria i jesteś gotowa/y poddać się zabiegowi przy użyciu balonu Orbera™, procedurę rozpocznieś od konsultacji z Twoim lekarzem. Otrzymasz szczegółowe wskazówki dietetyczne oraz szczegółowe informacje dotyczące zabiegu.

Przed zabiegiem

Na 12 godzin przed procedurą nie wolno Ci przyjmować pokarmów ani płynów. W przeciwnym razie lekarz może nie być w stanie przeprowadzić zabiegu.

Przez pierwsze trzy dni po zabiegu Twoja dieta będzie ograniczała się do pokarmów, takich jak: soki, rzadkie zupy i buliony, mleko, galaretki.

Z wyprzedzeniem należy zaplanować następujące rzeczy: poproś bliską osobę o towarzyszenie Ci do kliniki oraz w drodze powrotnej do domu. Upewnij się, że będzie ona mogła Ci służyć pomocą w ciągu pierwszego dnia po zabiegu, jeśli zajmujesz się małymi dziećmi konieczne zaaranżuj opiekę na okres 3 dni. Zalecamy przygotowanie w domu wszystkich niezbędnych rzeczy zanim udasz się do szpitala.

Dzień zabiegu

Po pierwsze, postaraj się zrelaksować i myśl pozytywnie! Ten dzień może być punktem zwrotnym Twojego życia. Pamiętaj aby nic nie jeść ani nie pić na 12 godzin przed zabiegiem.

Pierwsze kroki:

Upewnij się że postępujesz zgodnie z wytycznymi lekarza, pij zimne płyny w niewielkich dawkach. Zaczynij pić przy pomocy łyżki od herbaty, a następnie wraz ze wzrostem możliwości zwiększaj ilość pitego płynu. Jeśli będziesz pić duże ilości na raz, zwiększysz ryzyko mdłości i wymiotów, odpoczywaj. Nie podejmuj żadnego wysiłku fizycznego przez pierwsze 24 godziny po powrocie do domu.

Po powrocie do domu.

Jest to moment, w którym został poczyniony pierwszy krok na drodze do zmiany Twojego życia. Rozpoczęty dziś proces pomoże Ci osiągnąć zamierzone efekty. Przed Tobą kilka ciężkich dni zanim przywykniesz do obecności balonu w Twoim żołądku. W trudnych chwilach przypomnij sobie powody dla których podjęta została przez Ciebie ta decyzja i wyobraź sobie efekt jaki możesz osiągnąć.

Tydzień 1:

Pełna płynna dieta

Pierwsze dni nie będą należały do przyjemnych, gdyż żołądek będzie przyzwyczajał się do obecności balonu. Zanim organizm się dostosuje, mogą wystąpić nudności, wymioty, wzdęcia, biegunki oraz skurcze. Takie skutki uboczne są normalne i często spotykane. Twój lekarz przedstawi Ci ściśle zalecenia dotyczące uzupełniania płynów w tym okresie. W nadchodzących dniach pij regularnie wodę i unikaj jedzenia stałych posiłków.

Pamiętaj:

- pij wolno niewielkie ilości,
- odczekaj minutę lub dwie pomiędzy łykami,
- nie pij więcej niż 100 ml na raz,
- odczekaj przynajmniej 10 min zanim zaczniesz pić kolejną porcję,
- codzienna ilość przyswajanych płynów powinna przekraczać 2 litry (8 szklanek).

Napoje z których możesz korzystać: niskokaloryczne, nie kwaśne soki owocowe np. jabłkowe, słaba herbata lub kawa, najlepiej bezkofeinowa, buliony, niskokaloryczne galaretki, niskotłuszczowe jogurty, odtłuszczone mleko.

Możesz potrzebować tygodniowego zaopatrzenia w napoje zastępujące jedzenie, które będą dostarczać Ci niezbędnych protein i kalorii.

Tydzień 2:

Produkty przetarte, miękkie oraz stałe

Twój żołądek zaczyna się adoptować do balonu. Jest to ważny okres, kiedy należy „wsluchiwać” się w organizm. Przejście z posiłków przetartych do posiłków stałych powinno zająć około tygodnia ale tylko wtedy, gdy zmiana następuje w sposób komfortowy. Zawsze jedz powoli, dokładnie przeżuając każdy kęs.

Pożywienie przetarte

(przez okres 3 dni)

Jeśli już dobrze tolerujesz pożywienie płynne, możesz zacząć spożywać produkty przetarte. W wielu przypadkach będziesz w stanie jeść to samo, co Twoja rodzina, poprzez przetarcie jedzenia w mikserze. Na tym etapie każdy posiłek powinien zawierać białko. Nie martw się, jeśli nie jesteś w stanie zjeść wszystkiego i pamiętaj żeby przestać jeść jeśli poczujesz dyskomfort.

Pamiętaj:

Nie zapominaj pić dużo płynów w trakcie całego okresu życia z balonem.

Produkty miękkie (przez okres 4 dni)

Ten etap przygotowuje Cię do powrotu do spożywania produktów stałych. Nadal pamiętaj aby jeść powoli i dokładnie przeżuwać. Wybieraj produkty o niskiej zawartości tłuszczu, kalorii i węglowodanów. Z czasem uczenia się „wsluchiwania” w swój organizm, zwracaj uwagę czy występuje uczucie pełności, napięcia lub dyskomfortu. Są to oznaki, kiedy powinno się zwolnić lub zaprzestać jeść.

Przykłady produktów miękkich:

banany lub inne miękkie owoce,

kaszka/płatki owsiane,

jajka,

jogurty,

twaróg,

tuńczyk z puszki

Pamiętaj:

Kiedy jesz stosuj zasadę 20/20. Pożywienie powinno być żute przynajmniej 20 razy, a posiłek powinien trwać co najmniej 20 minut.

Produkty stałe

W obecnej chwili kończysz okres przejściowy. Wracając do swojej normalnej aktywności, będziesz dostosowywać swój apetyt do konsekwentnego i zdrowego procesu utraty wagi. Oto kilka wskazówek jak wrócić do spożywania produktów stałych:

1. wprowadzaj do diety produkty stałe pojedynczo,
2. spróbuj potraw gotowanych przed surowymi,
3. ogranicz lub zrezygnuj z chleba, makaronów i ryżu. Takie produkty mogą przylepiać się do balonu powodując nieświeży oddech,
4. pij dużo wody i unikaj jednoczesnego picia i jedzenia.

Pij przynajmniej pół szklanki przed każdym posiłkiem oraz pij dwie szklanki w pół godziny po posiłku aby sptać balon. Aby osiągnąć sukces bardzo ważne jest aby stosować się do planu żywieniowego i zmian w trybie życia zaleconych przez lekarza.

Pamiętaj aby obserwować i zgłaszać wszystkie nietypowe zmiany Twojego samopoczucia. Jeśli odczuwasz mdłości przez dłużej niż kilka pierwszych dni skontaktuj się koniecznie ze swoim lekarzem.

Następne 6 miesięcy

Po pierwszych dwóch tygodniach Twój organizm dostosuje się do balonu Orbera™, a Ty będziesz w stanie wprowadzić w życie regularny plan żywieniowy. Twój sukces teraz zależy od tego, jak bardzo chcesz się poświęcić wdrożeniu zasad zdrowego postępowania. Od swojego lekarza możesz otrzymać wskazówki jak utrzymać reżim żywieniowy, jak również możesz spotykać się z dietetykiem w celu kontrolowania postępów. Jeśli masz taką możliwość staraj się uczestniczyć we wszystkich spotkaniach.

Pamiętaj, Orbera™ to tylko „narzędzie treningowe”. Zapewnia Ci ona szanse na zaadoptowanie zmian w stylu życia, które musisz poczynić w celu utrzymania idealnej wagi ciała.

Następujące wskazówki ułatwią Ci osiągnięcie sukcesu.

Kwestia równowagi

Konieczne jest jedzenie zrównoważonego pożywienia. Oznacza to po prostu włączenie do diety składników ze wszystkich czterech grup żywieniowych: warzyw, owoców, produktów zbożowych, mleka i mięsa.

Aktywność ruchowa ma duże znaczenie. Aby osiągnąć a następnie utrzymać wymarzoną wagę, Twój organizm potrzebuje aktywności oraz wysiłku. Jest to jedyny sposób na spalenie tkanki tłuszczowej oraz dostarczanych codziennie kalorii.

Nawet z pozoru drobne zmiany jak np. używanie schodów zamiast windy spowodują dużą zmianę w Twoim metabolizmie i ilości spalanych kalorii.

Czytaj etykiety informacyjne

Etykiety informacyjne dotyczące składników są obowiązkowe dla wszystkich pakowanych produktów. Mają na celu pomóc konsumentowi podjąć decyzji. Ważne jest zwracanie uwagi nie tylko na ilość kalorii, ale również na zawartość białka.

Prowadź dziennik żywieniowy

Jest on nie tylko niezwykle przydatny do zapisywania ważnych informacji ale również uświadamia Ci podjęte decyzje. Dzięki niemu możesz obserwować kiedy radzisz sobie dobrze oraz kiedy musisz podjąć więcej starań, aby osiągnąć swoje cele.

Inne pomocne wskazówki:

Wybieraj niskotłuszczowe i niskokaloryczne zamienniki, zredukuj ilość tłuszczu, alkoholu i soli, zwiększ ilość spożywanego błonnika, pij dużo płynów, w szczególności wody.

Po upływie 6 miesięcy balon Orbera zostanie usunięty w trakcie 20-30 min. zabiegu, podobnego do zabiegu zakładania. Podczas tej procedury będziesz pod wpływem środków znieczulających, a lekarz za pomocą endoskopu opróżni i usunie balon z żołądka. Po usunięciu balonu, pacjenci rzadko odczuwają jakieś dolegliwości. Po zabiegu pozostaniesz w szpitalu przez około dobę, aby minęło działanie środka znieczulającego.

Usunięcie balonu Orbera™

Ważne uwagi: nie wolno spożywać stałych pokarmów na 24 godziny przed usunięciem balonu, nie wolno pić płynów na 12 godzin przed usunięciem balonu, w związku z działaniem środków znieczulających poproś bliskich o pomoc w powrocie do domu.

Przejęcie kontroli – życie bez balonu

Sześć miesięcy temu została przez Ciebie podjęta odważna decyzja o przejęciu kontroli nad własną wagą. Najtrudniejsze kroki na tej drodze już są za Tobą.

Balon Orbera dał Ci dodatkowe wsparcie potrzebne do osiągnięcia przez Ciebie wymarzonego wizerunku oraz wagi. Od tej chwili od Ciebie zależy utrzymanie zmian, które nastąpiły w Twoim życiu.

Jedz by żyć – nie żyj by jeść.

Pamiętaj to nie jest dieta – to jest zmiana stylu życia. Trwały sukces oznacza zobowiązanie się do prowadzenia aktywnego trybu życia oraz jedzenia małych i zdrowych posiłków.

Wszyscy wiemy, że czasami zdarzają się gorsze dni. Należy pamiętać, że kolejne mogą być lepsze. Nie wpadaj w panikę jeśli się zapomniałaś/eś i nie stosowałaś/eś się do nowo wyuczonych zasad. W takiej sytuacji najbardziej istotną rzeczą jest zrozumieć dlaczego uchybienie się zdarzyło i zrozumieć jego przyczynę.

Czy jesteś pod presją?

Czy jesteś przygnębiona/y?

Czy powodem jest Twoje otoczenie?

Jeśli to konieczne, podziel się swoimi odczuciami z rodziną lub bliskimi. Jeśli obawiasz się, że Twoje nawyki zdrowego odżywiania znacznie się pogarszają, skonsultuj się z profesjonalnym dietetykiem.

Pozostań na obranym kursie

Twój szpital zapewni Ci wsparcie w postaci porad dotyczących diety i stylu życia, co pomoże w utrzymaniu dobrych nawyków. Staraj się postępować zgodnie z otrzymanymi wskazówkami jak to tylko jest możliwe.

Oto kilka końcowych porad.

Unikaj jedzenia dla przyjemności.

Kiedy sprawy nie idą najlepiej, łatwo jest poddać się pokusie jedzenia dla przyjemności. NIE RÓB TEGO. Postaraj się zająć się czymś innym, co sprawi, że poczujesz się lepiej. Jeśli musisz jeść, jedz rozsądnie. Zdziwisz się jak owoce i warzywa mogą poprawić nastrój. Przy użyciu sokowirówki można szybko przyrządzić smaczne i zdrowe napoje, które zaspokoją głód.

Kontroluj wielkość porcji

Prawidłowa wielkość porcji pomaga utrzymać niską wagę. Zwracaj na to uwagę, szczególnie wtedy, jeśli ktoś inny serwuje Ci posiłek. Jeśli będzie zbyt obfity, zjedz tylko tyle ile powinnaś/nienes. Nie czuj się w obowiązku aby zjadać wszystko. Jedzenie z małych talerzy pozwala łatwiej kontrolować ilość spożywanego pokarmu.

Postaw na aktywność

Regularna aktywność fizyczna sprawi, że będziesz się czuć dobrze zarówno fizycznie jak i psychicznie. Spowoduje przyspieszenie spalania kalorii, poprawi wydolność układu krążenia, jak również spowoduje poprawę Twojej sylwetki. Nie będzie dziełem przypadku, że ze wszystkich stron będziesz słyszeć komplementy.

Woda jest Twoim przyjacielem

Zwracaj uwagę na to, ile wody pijesz. Należy pić co najmniej 8 szklanek wody dziennie. Woda powoduje uczucie pełności.

Teraz, po osiągnięciu swojego celu, możesz cieszyć się pełnią życia. Nastąpiły zmiany w Twojej diecie oraz w stylu życia – możesz kontynuować te zmiany zarówno teraz, jak i w przyszłości. Balon Orbera™ był tylko katalizatorem – cała ciężka praca została wykonana przez Ciebie!

DODATKOWE INFORMACJE: www.krystinmitura.pl

Opracowanie na podstawie materiałów Allergan