

Parlamentnílisty.cz, 17. 5. 2016

Obezita ohrožuje naše zdraví. Jak ji konečně porazit?

17. 5. 2016 17:15

Nadváha a obezita se stávají jednou z největších hrozeb současnosti. Obezita je civilizační onemocnění, při němž dochází k nahromadění tukových zásob v organismu. A v posledních letech se rozšířila mezi všechny skupiny obyvatelstva bez ohledu na věk či sociální úroveň.

Tweet

0

To se mi líbí Sdílet Jedné osobě se to líbí. Budte první mezi svými přáteli.



Foto: Archiv

Popisek: obezita, ilustrační foto

Nejez těchto 5 potravin

Hubni po trošičkách každý den vyhýbá se těmto potravinám. Podívej



V České republice dle novodobých průzkumů trpí nadváhou 73 % mužů a 57 % žen, z toho obezitou 24 % mužů a 26 % žen. Faktem zůstává, že starší lidé mívají nadváhu mnohem častěji než mladí. Jen necelá třetina lidí mladších třiceti let má nadváhu nebo obezitu, ale už ve věku nad 50 let jimi trpí tři čtvrtiny populace. To je dáno zejména tím, že starší lidé sportují méně než ti mladší. „Problémem je, že si tuto hrozbu často neuvědomujeme a velká část lidí s nadváhou má tendenci tento fakt podceňovat. Někteří obézní lidé se dokonce domnívají, že s váhou žádné problémy nemají,“ uvádí MUDr. Igor Šimoník z Nemocnice sv. Zdislavy v Mostištích, kterou provozuje společnost VAMED Mediterra.

Jaká rizika s sebou přináší obezita?

Jak jste na tom s váhou?

Zda je vaše hmotnost v pořádku, si spočítejte pomocí indexu tělesné hmotnosti (BMI).

$$\text{BMI} = \frac{\text{hmotnost}}{\text{výška}^2}$$

Rozdělení dle BMI:

- Podváha <18,5
- Normální hmotnost 18,5–24,9
- Nadváha 25,0–29,9
- Obezita 1. stupně 30,0–34,9
- Obezita 2. stupně 35,0–39,9
- Obezita 3. stupně >40,0

Nevyšším BMI (204) se mohl v roce 2013 pochlubit Khalid bin Mohsen Shaari ze Saudské Arábie vážící neuvěřitelných 610 kg. S lékařskou péčí shodil 25letý muž už 320 kg.

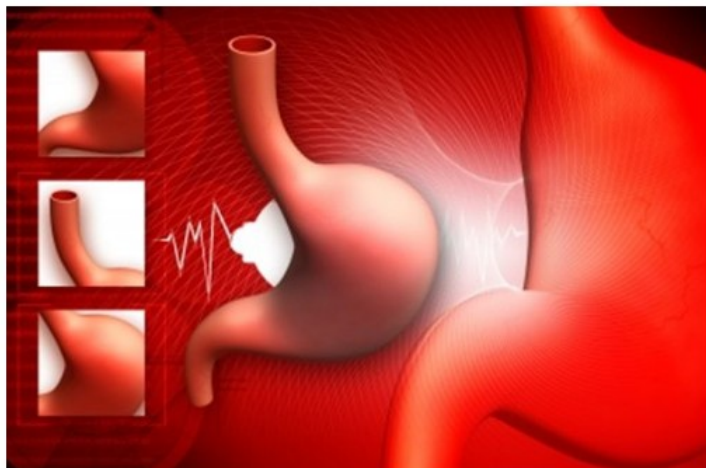
S výskytem obezity souvisí celá řada nemocí. Vysoce rizikový je zejména androidní typ, kdy se tuková tkáň hromadí především v oblasti břicha. Tento typ obezity přináší větší nebezpečí výskytu kardiovaskulárních onemocnění a diabetu II. typu. „Zdravotní komplikace rozvinuté díky obezitě a s tím související zhoršený psychický stav vedou k celkovému zhoršení kvality života jedince. Lidé by proto měli obezitu i nadváhu řešit včas, dříve než se objeví první problémy,“ dodává MUDr. Igor Šimoník.

Obezita působí celou řadu zdravotních obtíží:

- Choroby trávicího traktu a jaterní potíže: tvorba žlučových kamenů, zánět slinivky břišní, kýla nebo jaterní steatóza.
- Onemocnění kardiovaskulárního systému: vysoký tlak, ischemická choroba srdeční, infarkt myokardu, arytmie a cévní mozkové příhody.
- Nádorová onemocnění: tlustého střeva a konečníku, dělohy a vaječníků, prsu, žlučníku, žlučových cest, pankreatu, jater, prostaty a ledvin.
- Problémy pohybového aparátu: zátěž kloubů a páteře, zejména kloubů dolních končetin a kyčlí.
- Psychosociální komplikace: diskriminace ve společnosti, malé sebevědomí, deprese, úzkost či poruchy příjmu potravy.
- Kožní choroby: ekzém, strie, celulitida a nadměrní pocení.
- Gynekologické komplikace: poruchy cyklu či ztráta menstruače.

Parlamentnílisty.cz, 17. 5. 2016

Účinná pomoc existuje



Někteří lidé s nadváhou nebo s mírnější obezitou dokážou tyto problémy překonat ve spolupráci s lékařem či sami. Moderní medicína ale přináší naději i těm, kterým obezita ohrožuje zdraví a kteří ji bez větší pomoci porazit nedokážou. Těmto lidem přichází na pomoc bariatrická chirurgie, tedy výkony určené k chirurgické léčbě obezity. Tyto zákroky jsou nejúčinnějším způsobem léčby a provádí se v současnosti téměř výhradně laparoskopicky, miniinvazivně. Patří dnes k běžně dostupným, bezpečným a uznávaným metodám při léčbě těžkých forem obezity. Výsledky chirurgického léčení jsou u naprosté většiny obézních dlouhodobé, trvalé a vedou k výrazným hmotnostním úbytkům. Bariatrická chirurgie je úspěšná u více než 80 % pacientů. „V současnosti se jedná o dlouhodobě nejspolehlivější a neúčinnější způsob léčby pacientů s vysokými stupni obezity a s ní souvisejícími problémy. Bariatrická chirurgie je také jedinou léčbou, u které bylo prokázáno výrazné snížení úmrtnosti nemocných. Jen v naší nemocnici provedeme ročně kolem 200 těchto zákroků, v České republice dosahuje jejich počet více než 1000 operací ročně – přesné číslo není známo, doplňuje MUDr. Igor Šimoník.

Dostupné metody bariatrické chirurgie

Obezita se nevyhýbá ani slavným

Bandáž žaludku podstoupila například **Sharon Osbourne** v roce 1999 a zhubla více než 45 kg. Pro stejný zákrok se v roce 2005 rozhodl i legendární fotbalista **Diego Maradona**. Americká herečka a komička **Rosie O'Donnell** si nechala v roce 2013 sleeve gastrektomii po tom, co v roce 2012 prodělala infarkt.

V České republice se využívá hlavně restričních výkonů, při nichž se zmenší kapacita žaludku, a tím i možnost příjmu většího množství potravy. Nejběžnější metodou v České republice je dnes sleeve gastrektomie, která v počtu výkonů již převýšila dříve nejčastěji užívanou adjustabilní bandáž žaludku. Ta z dlouhodobého hlediska není tak efektivní. Sleeve gastrektomie spočívá v odstranění podstatné části žaludku, jeho tzv. velkého zakřivení. Výsledkem zákroku je zmenšený žaludek podobný rukávu u košile (sleeve). „Tento rozsáhlý výkon ovlivňuje hladiny některých s obezitou spojených hormonů, jež jsou vytvářeny právě v odstraněné části žaludku a jež za normálních okolností navozují svým působením na centrální nervový systém pocit hladu,“

vysvětluje MUDr. Igor Šimoník. Adjustabilní gastrická bandáž žaludku je metoda, která snižuje kapacitu žaludku jeho zaškrcením do tvaru nesymetrických přesýpacích hodin. Malou horní část žaludku relativně rychle naplní menší množství potravy a pacient má pocit sytosti. Výhodou bandáže žaludku je vratnost zákroku a možnost regulovat sílu zaškrcení a tím i pacientův příjem potravy. Další metodou je plikace žaludku u nichž však doposud neexistují dlouhodobé výsledky a operace je tak stále ve stádiu studie. „Současně moderní medicína nabízí také možnost provedení tzv. gastrického bypassu a v poslední době se nově prosazuje také metoda SADI-S. Pacient má tedy velké spektrum možností, jak své problémy operativně řešit,“ doplňuje MUDr. Igor Šimoník.

Co za obezitu může?

Ne každý je obézní vlastní vinou, často se setkáváme i s obezitou zaviněnou dědičnými faktory. Mohou jí trpět i lidé s nízkým energetickým přísunem v potravě.

Častou příčinou nadváhy i obezity je právě nadbytek stravy, na kterou náš organismus není naprogramován. V takových případech si naše tělo nadbytečné zásoby ukládá na horší časy. Pro rozvoj obezity je významný také nepochopitelný poměr mezi energetickým příjmem a výdejem. Nedostatek pohybové aktivity a sedavý způsob života jsou stinnou stránkou moderní doby a podepisují se na našem zdraví. „Kromě toho však existují i jiné vlivy, které napomáhají vzniku obezity, například hormonální – způsobené sníženou funkcí štítné žlázy nebo zvýšeným vylučováním hormonů kůry nadledvinek. Dalším rizikem je užívání některých skupin léků, které zvyšují chuť k jídlu, například antidepresiv. A nesmíme zapomenout na nejrůznější psychogenní faktory, jakými jsou deprese, frustrace či stres,“ říká MUDr. Igor Šimoník.

Parlamentnílisty.cz, 17. 5. 2016

Myslete na své zdraví!



Obezita dnes už není jen problémem dospělých. V současnosti má kvůli ní zdravotní problémy téměř 32 tisíc dětských pacientů. Pouze 24 % dětí, které mají oba rodiče obézní, má v dospělosti normální váhu. „V těchto případech nehrají roli jen genetické predispozice, ale také stravovací a pohybové návyky celé rodiny.

Nadváhu ani obezitu bychom rozhodně neměli brát na lehkou váhu ani u nás, ani u našich dětí. Je nutné je účinně řešit zavčasu a nečekat, až se projeví první zdravotní potíže,“ uzavírá MUDr. Igor Šimoník.

MUDr. Igor Šimoník

MUDr. Igor Šimoník dokončil v roce 1999 Lékařskou fakultu Masarykovy univerzity Brno, obor všeobecné lékařství. Následně na Bakošově chirurgické nemocnici v Brně nastoupil jako chirurg se specializací na problematiku břišní chirurgie, traumatologie a cévní chirurgie. Po složení atestace z chirurgie nastoupil v roce 2003 do Nemocnice sv. Zdislavy v Mostišticích, kterou provozuje společnost VAMED Mediterra. Tam pracuje jako zástupce primáře chirurgického oddělení. Specializuje se na břišní chirurgii, cévní chirurgii, chirurgii štítné žlázy a robotickou chirurgii. MUDr. Igor Šimoník v roce 2004 založil bariatrickou poradnu a v současnosti má za sebou již 2 tisíce bariatrických operací, a to laparoskopickou i robotickou technikou. Od roku 2007 je držitelem mezinárodní licence opravňující k samostatnému provádění robotických operací a v roce 2013 získal primářskou licenci v oboru chirurgie.