



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[O zdraví](#) 16. 11. 2020 | Mgr. Marie Cicvárek Flégrová

„Tlustému Jirkovi“ pomohla od obezity bariatrická operace

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/„Tlustemu-Jirkovi-pomohla-od-obezity-bariatricka-operace__s10012x19853.html

Těžká obezita bere chuť do života, komplikuje vztahy a především ničí zdraví. Vyprávět by o tom mohl 44letý Jiří, který několik let bojoval s morbidní obezitou. Tento boj se mu podařilo vyhrát díky bariatrické operaci. Jeho příběh může být inspirací i návodem pro stovky dalších obézních osob.



Obezita a covid-19

1. Obezita je rizikovým faktorem pro onemocnění covid-19.
2. Mezinárodní studie ukazují, že průběh nemoci může být **u obézních osob**

závažnější a léčba covidu-19 komplikovanější i delší.

3. Obezita zvyšuje [riziko hospitalizace kvůli covidu-19](#) a vyšší je také riziko úmrtí.

Léta přejídání a ze sportovce se stal dvoumetrákový muž



Jiří byl od útlého věku sportovně založený, věnoval se mnoha sportům včetně závodního juda. Jeho **vášeň pro jídlo, velké porce, obliba sladkého** a nespočet spořádaných tabulek čokolády se ovšem začaly na jeho postavě postupně projevovat a výsledkem bylo

184 kg při výšce 178 cm.

Jak sám Jiří říká, projedl se k pytlí cementu na břicho. Přispělo k tomu také omezení sportu v rané dospělosti a pravidelné pití alkoholu.

- Právě dlouhodobé přejídání, nedostatek pohybu a špatná životospráva bývají **hlavní příčinou morbidní obezity**, jejíž příčina nespočívá například v nemocích žláz s vnitřní sekrecí nebo není způsobena jiným zdravotním problémem.

Zasáhnout muselo okolí

Přestože si Jiří uvědomoval, že by ho obezita mohla stát život, a za svou postavu se styděl, skutečná pomoc přišla až se zásahem jeho nejbližších.

„Kamarádka, které pracuje jako sestřička na oddělení, kde se věnují **chirurgické léčbě obezity**, mi razantně promluvila do duše a já se rozhodl se svou obezitou skoncovat. Nestačí si říct, že s kilogramy „něco uděláte“, je potřeba jednat,“ popisuje Jiří začátek své cesty ke štíhlejší postavě i spokojenějšímu životu.

A tehdy se dostal do péče lékařů, kteří se starají o pacienty s těžkou obezitou [na pracovišti bariatrické chirurgie](#). Právě tento obor se totiž zabývá operační léčbou obezity.

- Co je morbidní obezita?

1. Výraz morbidní obezita značí **nejvyšší 3. stupeň obezity**. Při vyjádření pomocí BMI (index tělesné hmotnosti) se jedná o osoby s BMI vyšším než 40.
2. Obezita 3. stupně patří mezi základní předpoklady pro chirurgickou léčbu obezity.
3. Obezita je považována za nemoc a bariatrie je jednou z možností, jak ji léčit.

Od prvních konzultací na operační sál během dvou měsíců

V nemocnici čekalo Jiřího, stejně jako každého jiného pacienta zvažujícího bariatrickou operaci, mnoho různých vyšetření a **pohovorů s chirurgem, internistou, anesteziologem i psychologem**. Všichni tito specialisté se podílí na přípravě na operaci a na výběru vhodného typu bariatrického zákroku.

„Bylo to náročné fyzicky i psychicky, ale lékařům jsem vděčný za profesionální přístup a rozhodnutí mě operovat,“ líčí své vzpomínky na zákrok rodák z Mladé Boleslavi.

Jiří podstoupil **tubulizaci žaludku**, odborně nazývanou také rukávovitá

resekce žaludku. Při ní se pacientům laparoskopicky odstraňuje velká část (až 85 %) žaludku.

- Při této operaci se žaludek podélně přeřízne a sešije se do tvaru trubice, rukávu.
- Kromě zmenšení kapacity žaludku se při operaci **odstraňuje ta část žaludku**, kde jsou umístěné buňky produkující **tzv. hormon hladu**.
- Pacienti se po operaci zbavují výrazného pocitu hladu, který je dříve nutil k neustálé konzumaci jídla.
- Po zákroku se zásadně **zmenší množství jídla**, které je pacient schopen sníst, a proto se po operaci rychle hubne.

První rok: minus 40 kilogramů, celkově 66 kg dole



„Tlustý Jirka“, jak sám sebe Jiří před operací nazýval, se po zákroku velmi rychle zotavil a **během prvního roku zhubnul 40 kg**. Nutností bylo dodržovat pooperační režim, který spočívá v postupném zatěžování operovaného žaludku pouze tekutou stravou a později kašovitými jídly.

Po několika týdnech mohl Jiří přejít na běžnou tuhou potravu, ovšem se [zachováním pravidel stravování pro bariatrické pacienty](#). To znamená hlavně malé porce s limitem 100–150 ml, pravidelné stravování, pití 10 minut před jídlem, nikoliv při něm a dostatek bílkovin v každém jídle.

„Všem, které operace teprve čeká, bych rád vzkázal, aby nespolehali, že hubnutí po operaci půjde samo. Budete se muset **naučit správně jíst a pít, hýbat se a nebýt líní**. Bariatrická operace se dá tzv. „přejíst“ a při nesprávném režimu půjdou kila zase nahoru. Pokud se k tomu postavíte správně, a navíc budete mít podobně skvělou

podporu ve své rodině, operace vám změní život a budete se svým tělem i novým životem spokojeni. Jako já," dodává Jiří, který je **tři roky po operaci lehčí o dalších 29 kg** a na snižování hmotnosti dál svědomitě pracuje.

Copyright © 2023

Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz