

UTRATA WAGI ORAZ OBTURACYJNY BEZDECH

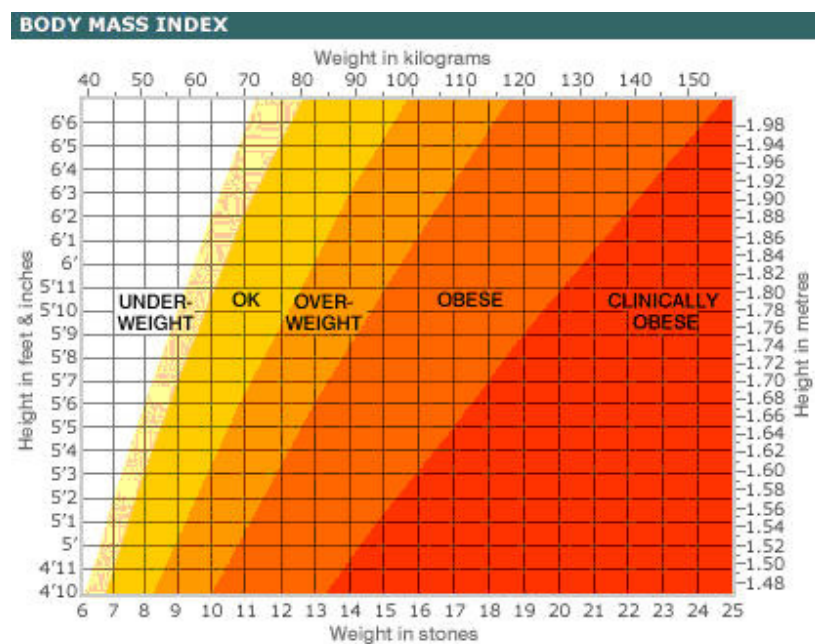
Wiele osob u ktorzych wystepuje obturacyjny bezdech podczas snu cierpi na nadwage. Zwiakszenie masy ciała, szczegolnie wokol szyi, przyczynia sie do chrapania oraz epizodow zatrzymania oddychania w trakcie snu. U osob, u ktorzych zaobserwowano utrate wagi problemy z bezdechem ulegaja poprawie tak samo jak ich ogolny stan zdrowia, czyli: cisnienie, cukrzyca oraz ryzyko chorob serca.

Niniejsza broszura zawiera kilka informacji na temat strategii odchudzania z ktorzych bedzie mozna skorzystac.

Lekarz ogolny oraz pielgniarka udziela niezbednych informacji na ten temat.

MOJA PRAWIDLOWA WAGA

Wykres pokazuje idelany zakres masy ciała do wzrostu, powinien byc on stosowany jako ogolna wskazowka, gdyz kazdy jest inny.



Body mass index (BMI)

BMI oblicza sie w nastepujacy sposob: wage w kg podzielic przez wzrost w metrach do kwadratu

(np: $100\text{kg} / 1.7 \times 1.7 = 32.7$)

Wskaznik masy ciała dla zdrowego czlowieka waha sie pomiedzy 19 a 25, 25-30 –klasyfikuje sie jako nadwage natomiast powyzej 30 jako otylosc.

Body mass index jest tylko wskazowka jaka powinna byc prawidlowa waga.

ZDROWE ODZYWIANIE

Pomysl o tym co jesz i jaka jest Twoja aktywnosc fizyczna.

Najlepszy plan to zrobic male zmiany co do swojego menu oraz starac sie byc bardziej aktywnym. Zrob takie zmiany, ktorych mozna trzymac sie przez dlugi okres czasu, powolna i rownomierna utrata wagi to wielki sukces do jej dalszego utrzymania. Staraj sie nie chudnac wiecej niz 0.5 -1kg tygodniowo, niektore tygodnie beda lepsze a niektore gorsze.

Nie ma potrzeby, aby wazyc sie czesciej niz raz w tygodniu.

Ustal realistyczne cele, np 3 kg w okreslonym czasie oraz nagradzaj sie za osiagnieci cel (np nowa plyta lub czasopismo).

Wskazowki:

- Jedz regularnie, nie omijaja posilkow. Postaraj sie zjadac 3 glowne posilki dziennie: sniadanie, obiad oraz kolacja.
- Ogranicz pokarmy bogate w tluszcz i cukier (chipsy, frytki, ciastka, czekolada, ciasta, torty) Jezeli poczujesz glod pomiedzy glownymi posilkami staraj sie podgryzac swieze owoce, surowe warzywa, wafle ryzowe, suche pieczywo typu Wasa.
- Sporadzajac dania unikaj gotowania z dodatkiem tluszczow, typu smazenie, zamiast tego grilluj, piecz lub sporzadzaj potrawy na parze
- Pij duzo plynow, zwlaszcza wody, sokow bez dodatku cukru, najlepiej 100%, napojow dietetycznych lub ubogich w kalorie. Staraj sie nie dodawac cukru do kawy i herbaty, zamiast tego mozesz uzywac slodzikow takich jak Sweetex, Canderel lub Hermesetas.
- Ogranicz spozywanie bogatych w kalorie napojow alkoholowych do minimum, staraj sie je zastepowac napojami ubogimi w kalorie.
- Nie wybieraj sie na zakupy z pustym zoladkiem
- Podczas takich okazji jak urodziny czy slub posilki powinny byc celebrowane i spozywane z przyjemnoscia. Poblazanie sobie zaszkodzi calemu twojemu wczesniejszemu wysilkowi, jaki wlozyles w utrate kilogramow.
- Jezeli czesto jesz poza domem, korzystaj ze zdrowych opcji.

CWICZENIA

Czesta aktywnosc fizyczna w Twoim codziennym zyciu przyczyni sie do spadku wagi poprzez spalanie kalorii z pozywienia oraz redukcje tkanki tluszczowej.

Rodzaj aktywnosci fizycznej, ktorej sie podejmujesz zalezy od Twoich mozliwosci.

Przyklady:

- wchodzenie po schodach zamiast windy
- chodzenie pieszo do pracy lub do sklepu zamiast samochodem lub autobusem
- uprawianie sportow, ktore sprawiaja Ci przyjemnosc, jak: plywanie, spacer, taniec lub chociazby uprawa ogrodka

Jeżeli nie jesteś przyzwyczajony do dużego wysiłku fizycznego, postępuj ostrożnie zaczynając od 5 min dziennie zwiększając ten czas stopniowo. Zalecana ilość umiarkowanego wysiłku fizycznego dla każdego człowieka to ok 30 min w większość dni.

Umiarkowany wysiłek fizyczny oznacza, że w trakcie ich wykonywania powinno być Ci ciepło, oddech powinien być nieco szybszy niż normalnie z podwyższonym tętnem pod koniec ćwiczeń lecz bez uczucia bólu i wyczerpania.

Jeżeli masz problemy zdrowotne lub martwisz się rozpoczęciem aktywności fizycznej skontaktuj się ze swoim lekarzem.

PROGRAMY UTRATY WAGI

Obecnie w telewizji dostrzega się dużo programów dotyczących wskazówek odnośnie utraty kilogramów: Weight Watchers lub Slimming World, są one bardzo pomocne w większej utracie wagi niż jesteśmy w stanie zrobić to sami.

Numery telefonów są w książce telefonicznej.

LEKI

Istnieją dwa rodzaje leków, które lekarz może przepisać jako pomoc w schudnięciu, jeżeli twoje BMI wynosi 27-30. Dostępne są one dla osób które próbowały różnych diet i ćwiczeń.

Podczas przyjmowania leków w dalszym ciągu należy stosować odpowiednią dietę oraz kontynuować ćwiczenia fizyczne.

Zazwyczaj lekarz przepisuje je na rok ale nie są one przepisywane razem.

- **Orlistat lub Xenical**, przyjmowany 3 razy dziennie w trakcie posiłków, zapobiega wchłanianiu się tłuszczu z diety. Wymogiem aby zacząć przyjmować te leki jest utrata wagi ok 2.5 kg. poprzez wcześniejsze ćwiczenia i dietę. Skutki uboczne to: oleisty stolec, wiatry, nudności oraz wymioty a także pilna potrzeba skorzystania z toalety. Skutki uboczne są mniejsze, jeżeli w trakcie kuracji stosujemy również dietę niskotłuszczową. W niektórych przypadkach konieczne jest również zazywanie witamin w trakcie kuracji. Przyjmowanie leku dobiega końca jeżeli nie ma odpowiedniego spadku wagi w okresie 3 miesięcy. W trakcie roku można schudnąć od 2-3.5 kg.
- **Sibutramine lub Reductil**, przyjmowany raz dziennie, ma działanie zmniejszające apetyt co powoduje że jesz mniej. Skutki uboczne to: ból głowy, suchość w ustach, zatwardzenie, trudności ze snem, katar, suche gardło oraz wysokie ciśnienie. Nie jest on polecany osobom już z wysokim ciśnieniem. Działa szybko i można zaobserwować spadek wagi w ciągu miesiąca w ilości ok 2 kg. Niestety nie dla wszystkich działa tak samo, jeżeli spadek wagi nie nastąpi, lekarz może zająć zaprzestania przyjmowania leku. W ciągu całego roku przyjmowania leku spadek wagi może wynieść ok 4.5 kg.

OPERACJA

Dla niektórych osób jedyną opcją pozbycia się nadwagi jest interwencja chirurgiczna. Zazwyczaj są to osoby u których stwierdzono otyłość (BMI powyżej 40) oraz osoby z BMI powyżej 35 lecz również z innymi medycznymi dolegliwościami, jak np cukrzyca typu 2.

Regularnie uczęszczają oni na wizyty ze specjalistą próbując różnego rodzaju leczenia, które niestety nie przynosi rezultatów w utracie kilogramów.

Wyróżniamy dwa rodzaje operacji:

- zmniejszenie żołądka poprzez założenie specjalnej opaski, dzięki temu czujesz się syty po zjedzeniu niewielkiej ilości
- wycięcie części jelita (skrócenie) dzięki temu pochłaniana jest mniejsza ilość pożywienia

Oczywiście każde z tych interwencji wiąże się ze skutkami ubocznymi i ryzykiem, dlatego osoby poddające się tym zabiegom muszą znajdować się pod specjalną opieką i nadzorem.

Osoby które poddały się wyżej wymienionym operacjom straciły ok 25-44 kg w ciągu roku-dwóch od czasu operacji. W większości lokalizacji ten rodzaj interwencji chirurgicznej dostępny jest w placówkach NHS.

WIECEJ INFORMACJI

Wiecej informacji na ten temat można znaleźć na stronie internetowej NHS:

www.besttreatments.co.uk/btuk/conditions/12911.html