الباب الرابع

وسائل أخرى للرشاقة

محتويات الباب
الرابع

- مقدمة.
- التدخل الجراحي.
  - جراحة شفط الدهون.
  - الاستئصال الجراحي للدهون.
  - استئصال جزء من المعدة أو ربطها.
  - بالون داخل المعدة.
- خفض الوزن عن طريق الأجهزة الموضعية.
- أوهام كريمات التخسيس.

مقدمة

هناك وسائل أخرى أعرضها وذلك للعلم بالشيء وان كنت لا انصح بها الإ في حالات خاصة جداً مثل إزالة الدهون المتراكمة بشكل لا تؤثر فيه إنقاص الوزن بالحمية الغذائية والرياضة وبالطبع هذه الوسائل لا تتم الا تحت إشراف طبي ويفضل من كان على درجة عالية من الخبرة و الكفاءة.
في الصفحات التالية أعرض عليكن أراء الأخصائيين في هذه الوسائل.

التدخل الجراحي

يمكن اللجوء إلى عدة أساليب جراحية لإنقاص الوزن إذا كانت الزيادة في الوزن تمثل خطورة على صحة الإنسان.
وقد أكد المؤتمر الدولي للسمنة الذي عقد بسويسرا أن الجراحة هي الحل الأمثل للسمنة المفرطة أو التي يرافقها الضغط أو الآم المفاصل بعد فشل الريجيم مع الشخص المريض.
لهذا يستخدم العلاج الجراحي فقط في الحالات الشديدة للسمنة وبعد فشل جميع المحاولات الأخرى سواء الطبيعية (الريجيم + الرياضة) أو الدوائية للتخلص من الوزن الزائد. وعادة يقوم الطبيب المعالج باستشارة الجراح وكذلك المريض نفسه أو أهلة في اللجوء للطرق الجراحية وذلك كحل أخير للمساعدة في التخلص من الوزن الزائد.
ومن أشهر الطرق الجراحية للتخلص من الوزن الزائد:

جراحة شفط الدهون

كثير من مرضى السمنة يعتقدون بأن شفط الدهون تعد إحدى الوسائل السريعة والسهلة لإنقاص الوزن. وهذا اعتقاد خاطىء لأن شفط الدهون لا يمثل إحدى طرق إنقاص الوزن ولكنه أفضل الوسائل لإصلاح العيوب الموضعية نتيجة تراكم الدهون في أماكن معينه وتكون غير متناسقة مع باقي جسم الشخص، والذي قد يستغربه الكثيرين إن هذه الجراحة تجرى في العادة

للأشخاص أصحاب الوزن المثالي أو القريب من الوزن المثالي ولكن هناك عيوب في توزيع الدهون التي تتجمع بطريقة لا ترضى المريض في مكان ما.
وتجرى جراحة شفط الدهون على مرة واحدة أو على مراحل متعددة طبقاً لكمية الدهون المتراكمة والتي يجب شفطها من المريض .... من المحاذير الطبية أكثر من 15% من وزن الشخص البدين في العملية الواحدة.
وتجرى العملية تحت المخدر الموضعي أو المخدر الكلى وفيها يتم عمل فتحة صغيرة تحت الجلد تمر منها أنبوبة كاحته وشافطه للدهون، ويقوم الطبيب بكحت الدهون من تحت الجلد ويتم شفطها (يتم سحب من نصف إلى 1 كيلو من الدهون من كل موقع يتم إدخال الأنبوبة فيه ثم يغلق الجرح الصغير).
ويجب ربط الجلد في منطقة الشفط أو لبس كورسية حول المنطقة لفترة طويلة حتى يتم تثبيت الجلد على ما تحته من أنسجة ومن ثم يأخذ شكله الطبيعي، ومن الأماكن المفضلة لشفط الدهون والتي تأتى بنتائج مرضية هو الدهون المتراكمة في الأرداف وفى الساقين سواء من خارج الفخذ أو بين الفخذين ومنطقة البطن إذا كان الجلد طبيعياً دون ترهل وكذلك الثديين في الشباب.

هؤلاء ممنوعون من شفط الدهون

المرضى الممنوعون من إجراء عمليات شفط الدهون تجنباً لمشاكل صحية أخرى هم مرضى السكر والذين يعانون من إضطرابات في التئام الجروح أو مشاكل في الأوعية الدموية وسيولة الدم لأنهم قد يتعرضون لنزيف شديد أثناء أو بعد الجراحة.
إن الإنسان يولد بعدد من الخلايا الدهنيه تقل بعد العمليات لكنها قد تزيد من جديد إذا ما عاد إلى أكل الدهون.

الاستئصال الجراحي للدهون

يتم استئصال الجزء المتجمع فيه الدهون بشكل كبير (منطقة البطن أو الأرداف) مع إعادة الجلد بعد استئصال الزائد منة أيضاً إلى وضعة الطبيعي بدون ترهلات.

استئصال جزء من المعدة أو ربطها

الغرض من هذه الجراحة بالطبع هو التقليل من مقدرة المعدة على استيعاب كميه كبيرة من الطعام وبالتالي انخفاض الشعور بالجوع و سرعة الشعور بالشبع من أقل كمية من الطعام.
لا تغيب عنا بالطبع مخاطر اللجوء إلى العلاج الجراحي سواء من ناحية التخدير الكلى الواجب عملة قبل الجراحة أو حتى مخاطر الجراحة نفسها أو مخاطر ما بعد الجراحة مثل النزيف أو الالتهابات وعلى ذلك فإن اللجوء لهذا الأسلوب العلاجي لا يتم كما ذكرنا الإ في حالات الضرورة القصوى وبعد فشل الطرق العلاجية الأخرى.

بالون داخل المعدة

هي أحدى الطرق الحديثة المستخدمة للمساعدة على التقليل من الإحساس بالجوع عند ذوى الشهية المفتوحة على مصراعيها. تعتمد هذه الطريقة على إدخال بالون صغير إلى المعدة وذلك باستخدام جهاز (منظار المعدة) ثم يقوم الطبيب

بمـلء البـالون بـالهواء (بواسـطة جهـاز يشـبه منفـاخ الدراجـة) بحيث يشغل البالون حيزاً يعادل حوالي ثلث حجم المعدة ويتم الاحتفاظ بالبالون داخـل الـمعدة لفترة تتراوح ما بين 3- 4 شـهور يتم بـعـدها سـحـب الـبـالون من المعدة بعد تفريـغ الـهـواء مـنـه بـنـفـس الطريقة التي تم إدخاله بها تعتمد فكرة الـعـلاج بالبالون على تقليل من حـجـم الـمـعـده مـما يساعد على التقليل من الـشـهـيـة و بالتـالي يستطيع الشخص التعود على الاعتدال في كميات الطعام التي يـتـنـاولها كذلك فإنه يتناول كميات بـسـيـطة من الـطـعـام يـشعر الشخص بالشـبـع بسرعة فإذا بدأ في مـمارسـة الـرياضـة أيـضاً يمكنه بذلك التخلص من الدهون المختزنة بالجسم من هنا يجب التأكيد على أن هذه الطريقة أيضاً مثلها مثـل العـلاج بـالإبر الصـينية تـعـتـبـر عـامل مسـاعد بـالالتزام بالريجيم + الرياضة للوصـول للعـادات السـليمة للمحافظـة علـى الوزن المناسب و أن العـلاج بالبـالون لا يعتبـر علاجـاً قائمـاً بذاتـه للسمنة.

خفض الوزن عن طريق الأجهزة الموضعية

يعد استخدام الأجهـزة الموضـعية أحـد العوامـل المسـاعدة فـي ضبط وزن وشكل الجسم وتعددت أيضاً استخدامات هذه الأجهـزة في الفترة الأخيرة.

1- فمنهـا الأجهـزة الموضـوعية وتسمـى (Sonolyse) وهـى عـبـارة عـن مـوجـات فـوق صـوتـيه تـقـوم بـحـرق الـدهون فـي منـاطق السـمنة منـها الأرداف والأفـخـاذ أي منطقـة أسـفل البطـن دون الإحسـاس بـحـرارة أو اهـتـزازات مـؤلـمـه، أمـا عـن طريقـة

استخدام هذا الجهاز فهو جهاز موضعي يستخدم في المناطق التي تعانى من زيادة في الدهون أسفل أطراف الجهاز توضع كميه من العوازل الطبية وتسمى (Gel) الجلسة الواحدة فترة لا تقل عن 20 دقيقة ونتائج الجهاز تظهر في فترة من 4 إلى 6 جلسات منتظمة.

2- أما عن جهاز (Laser) فهو عباره عن جهاز يقوم بتنبيه بعض النقاط داخل المعده لتقوم بعملية انقباض لكي تساعد مستخدم الريجيم على أخذ كميه أقل من العادي من الطعام ومن ناحية أخري فهى تقوم بمساعدة الجسم في حرق السعرات الحرارية الزائدة داخل الجسم، مده هذه ويظهر اثر هذا الجهاز خلال جلستين إلى ثلاثة جلسات.

3- جهاز "السليدرز تون" ويوضع على أي مكان في الجسم ويساعد على إذابة الدهون في المكان الذي يوضع علية، كما أنة يعمل أيضاً على شد ترهلان الجسم مع أتباع ريجيم غذائي يفقد الإنسان حوالي من 10 - 12 كيلو في خلال شهر.

أوهام كريمات التخسيس

كريمات " التخسيس " تسيطر على عقول بعض الأسر العربية (فعال ، جديد ، غريب) كلمات معسولة تبيع الوهم لطالبي الجسم المثالي و رونق الشباب، وهي أساس لترويج المنتجات التي يدعي بائعوها فعاليتها وتأخذ نصيباً وافراً عبر إعلانات الفضائيات العربية التي تبرز كريمات وأدوات وكبسولات خاصة للتخسيس أو إزالة التجعدات في أي مكان بالجسم. أصحاب الرأي والمتخصصين لكشف حقيقة تلك المواد وأثرها على الإنسان حيث أبرزوا أسرارها وتوصلوا إلى رأي واحد وهو أن الرياضة والنظام الغذائي الجيد هما العاملان الأساسيان لكسب الجسم المثالي، كثير من تلك المنتجات التي تعج بها المراكز المتخصصة ببيعها لا تحمل عادة ما يشير إلى موافقة من قبل وزارة الصحة بل يتعدى الأمر ذلك بالادعاء

بأن ذلك المنتج سبق أن حصل على شهادات عالمية معترف بها والهدف من ذلك معروف وهو إيهام المستهلك بفاعلية ذلك المنتج وابتزازه بغلاف علمي أكاديمي هذا ما قالته الدكتورة شادية الحماد من مستشفى الملك فهد الجامعي بمحافظة الخبر حيث أوضحت أن إدارة الغذاء والدواء الأمريكية (FDA) وهي هيئة حكومية تعد أحدى أفضل الهيئات العلمية الدولية التي تصرح بتداول المنتجات التي تثبت فاعليتها وكفاءتها الطبية أشارت في نشرة لها إلى أحدى الشركات التي سبق أن روجت لمنتج يساعد في تقليص عدد من السنتيمترات من محيط البطن أو الفخذ أو غيرهما من أعضاء الجسم خلال ساعات أو يوم واحد فقط كحد أقصى اعتمدت معلومات مضللة ومغلوطة وغير دقيقة كون التخفيف في محيط العضو يحصل نتيجة تبخر وإزالة السوائل من العضو والتي سرعان ما يسترجعها الجسم بعد فترة وجيزة من

تناول السوائل والأطعمة، و أضافت الدكتورة الحماد بقولها (ما شاهدته كما شاهده الكثير مثلي في إعلان تليفزيوني أن هناك منتجاً طبيعياً سريع المفعول ويهتم بإزالة الدهون خلال أيام معدودة كما أنه حاصل على شهادة (FDA) الأمريكية حسبما تدعي الشركة المنتجة له مع انه يفتقد ابسط أسس الإنتاج الطبي حيث لا يحتوي هذا المنتج على ذكر المكونات الأساسية للمنتج إضافة إلى أن الشركة المصنعة لم تكلف نفسها عناء وضع عناوينها على العبوة فكيف تحصل على شهادة (FDA) ؟ مع العلم انه تم البحث عن اسم الشركة في قائمة المصنفات المسموح بها في (FDA) لكن للأسف الشديد لم نعثر على اثر لذلك.

كلمات رنانه

وقالت ترفة الرويلي (أخصائية تغذية) أن القائمة تطول بتلك المنتجات التجارية التي لم تثبت فاعليتها ونحن نسمع الكلمات من خلال العرض التليفزيوني انه سحري وأنه فعال وأنه نادر انه سري..... إتصل بنا الآن وغيرها من تلك الكلمات الرنانة المستخدمة لترويج ذلك المنتج ويستعينون بنماذج للامعان في إتمام الحبكة وتشاهد تلك النماذج وهي تتحدث بكلمات ملقنة.. أضف إلى كل ذلك الأسعار العالية التي لا تقل في أحسن الأحوال عن 200 ريال سعودي وربما يتضاعف المبلغ للعبوة الواحدة، ولكن يبقى السؤال الذي لا يبارح ذهني : من المسئول عن هذا الاستخفاف بعقول المشاهدين؟ والاستهتار بصحة المستهلك؟ وما دور وزارة الصحة ووزارة التجارة ووزارة الإعلام من هذا العبث؟ ثم أين الدور التوعوي للمواطنين من هذا الاستخفاف من قبل بعض الشركات التي تهدف أولاً وأخيراً إلى العائد المادي ولا أخلاقيات مهنة أو أمانة علمية أو أعراف طبية فتلك الأبجديات لا وجود لها لدى هؤلاء وأشباههم.

إجراءات صارمة

وحول المساءلة التي طالت تلك الشركات قال الدكتور غسان المجدلاني (استشاري أمراض باطنية بأحد المستشفيات الخاصة: لا أود أن أتحدث عن هذا الهراء الممارس على الهواء و الذي أساء إلى أساسيات المهنة الطبية من قبل أولئك العابثين ولكن حسب علمي من خلال الندوات الطبية الدولية المتداولة عبر شبكة الانترنت حيث تفيد أن منظمة الصحة العالمية قامت باتخاذ العديد من الإجراءات الرسمية ضد عدد من الشركات التجارية التي تنتج وتصنع عدداً من الملابس البلاستيكية المطاطة بأشكال متعددة مثل البنطال والحزام الذي يلف حول الجذع و نوع آخر يكون شبيهاً بالأزار حيث ينصح المنتجون أو المصنعون بارتداء تلك المنتجات أثناء العمل وفي فترات النوم لتتم عملية التخسيس وإنقاص الوزن سريعاً وجاء في مقدمة تلك الإجراءات أن تلك الشركات تنشر ادعاءات طبية غير مثبتة علمياً ولا فائدة منها طبياً وأوضح الدكتور المجدلاني أن تلك المنتجات التي أن استخدمت كريمات أو يدونها تقلل من محيط الضوء بمقدار عدة سنتيمترات إلا أن ذلك يحدث نتيجة عملية التعرق و هو ما يعرف بإزالة السوائل من الجسم وهي لا تؤثر على الترسبات الدهنية كما يدعي المنتجون وبالتالي فإنه سرعان ما تعود تلك السوائل للجسم بمجرد الشرب أو الأكل خلال فترة ليست بالطويلة مع العلم بأن فقدان السوائل بطريقة سريعة وكثيفة قد يعرض المستخدم إلى مخاطر صحية من أبرزها الجفاف الذي يؤدي إلى خلل في توازن العناصر المهمة في الجسم.

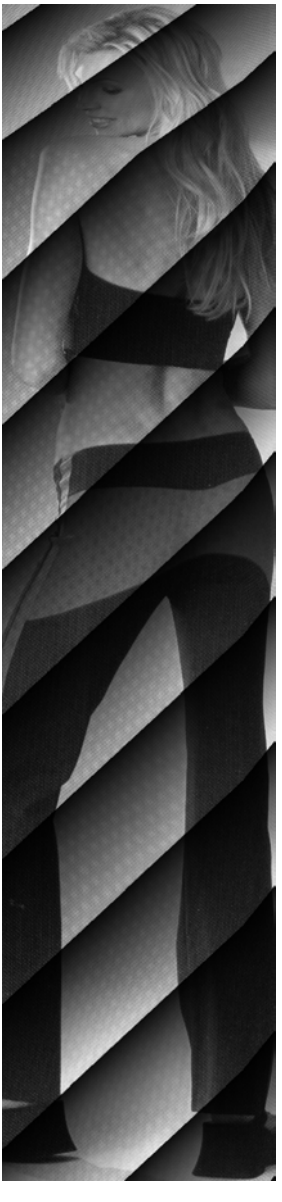
حماية

الدكتور منصور الردادي من مستشفى الملك فهد الجامعي بمحافظة الخبر قال: هناك أدوية تروج لها شركات فضائية عربية يدعي منتجوها أن لها فاعلية لإنقاص الوزن بطريقة فعالة إضافة إلى إذابة الدهون دون معرفة مركباتها أو مضاعفة استعمالها على المدى الطويل ولا اعلم هل تعامل وزارة الصحة تلك المنتجات معاملة الأدوية الأخرى أم لا. ومن وجهة نظري أعتقد انه من المفترض أن تحمي وزارة الصحة المواطنين من أخطار تلك المنتجات بحلول بسيطة مثل حظر بيعها ألا من خلال وصفة طبية وحظر الاتجار بها ألا من خلال الصيدليات ومراقبة الطريقة التي يتم تخزينها بها في مستودعات تلك الشركات المروجة أو وكلاء تلك السلعة الدوائية بالمملكة وبالمناسبة فقد قرأت قبل فترة بسيطة في مجلة أجنبية أن دولة غربية قد حظرت بيع جهاز يعمل على تحفيز العضلات كهربائياً والتخسيس في الوقت الذي نلاحظ أن الجهاز منتشر في السوق السعودية ويباع علناً علماً بأني أدركت من خلال متابعتي أن ذلك المنتج غير مسموح به من قبل وزارة الصحة ولربما يكون هذا واحداً من عشرات المنتجات أمثال أقراط الأذن التي تتحكم في الشهية للطعام والتي أثبتت الدراسة العلمية أن المنتج لا يسجل نتائج عملية.

نصائح

المشرفة والباحثة الاجتماعية نجوى العجمي قدمت بعض النصائح للتصدي لأوهام تلك المنتجات بقولها: سأبرز بعض النقاط المهمة لعدم الانسياق وراء تلك الخدع المستخدمة وهي:

- كوني حذره من الكلمات الرنانه المستخدمة مثل (فريد من نوعه، ولا مثيل له، نادر، سحري، خارق، اكتشاف جديد، غريب، سري، فعال) وما شابهها.



- تأكدي من أن المنتج حاصل على شهادة دولية معترف بها وموضحة على العبوة أو مسجلة في وزارة الصحة.
- ابتعدي عن أي منتج لا يحمل قائمة بمركباته ومكوناته الأساسية.
- اليقين بأن الطريقة الوحيدة لإنقاص الوزن والتخسيس وإزالة الدهون تكمن في التمارين الرياضية وتقليل السعرات الحرارية.
- الإيمان بأن كل ادعاء يفيد بأن إنقاص الوزن دون بذل جهد بدني هو ادعاء خاطئ.

وللحد من تلك الظاهرة المنتشرة نطالب بأن يفعل دور الجمعيات كجمعية طب الأسرة والمجتمع والجمعيات ذات العلاقة لتوعية المواطنين وتثقيفهم بأضرار تلك المنتجات إضافة إلى وضع أسس ومعايير لفحص تلك المنتجات ووجوب توافر شهادات صحية معترف بها للسماح بتداولها في السوق المحلية وأيضاً تطبيق أقصى العقوبات الصارمة على الشركات والمؤسسات التي تروج لتلك المنتجات دون الحصول على موافقة وزارة الصحة أو التجارة إلى جانب منع الإعلان في الصحف والمجلات والمطبوعات المحلية إلا بموافقة وزارة الصحة (الجهة ذات العلاقة بصحة المواطنين).