Pranešimas žiniasklaidai

2025-04-03

**Gydytojas: nutukimo vien dietomis neišgydysi, svarbu imtis kompleksinių priemonių**

**Nutukimas yra viena rimčiausių šiuolaikinės visuomenės sveikatos problemų. Šiuo metu daugiau nei 2 milijardai žmonių visame pasaulyje turi antsvorio, o apie 1,5 milijardo iš jų kenčia nuo nutukimo. Nepaisant to, visuomenėje vis dar trūksta supratimo apie šios ligos rimtumą, o nutukusiems žmonėms skiriama nepakankamai dėmesio. Apie ligos keliamas grėsmes ir efektyvias gydymo priemones plačiau pasakoja Vilniaus ir Kauno „Kardiolitos klinikų“ Bendrosios ir pilvo chirurgijos centro abdominalinės chirurgijos gydytojas prof. dr. Antanas Mickevičius.**

„Iš pirmo žvilgsnio nutukimo priežastys atrodo akivaizdžios – jei žmogus suvartoja daugiau kalorijų nei jų išnaudoja, jo svoris auga. Tačiau ne visiems vienodai lengva reguliuoti savo kūno svorį, nes riebalai linkę kauptis tiek dėl medžiagų apykaitos ypatybių, tiek mitybos ir gyvenimo būdo įpročių. Nutukimas yra sudėtinga lėtinė liga, todėl jai taikomas kompleksinis gydymas. Visgi, net ir efektyviausi gydymo metodai negali apsaugoti nuo ligos atkryčio rizikos“, – sako gydytojas.

**Nutukimo vertinimas ir pavojai sveikatai**

Pasak dr. A. Mickevičiaus, didelę įtaką nutukimui daro ir socialinė aplinka. Dėl neigiamo aplinkinių požiūrio apkūnus žmogus savo kasdieniniame gyvenime turi įveikti ne tik fizinius sunkumus, susijusius su antsvoriu, bet ir gėdą bei dažną aplinkinių diskriminaciją.

„Stresą keliantis smerkiantis visuomenės požiūris į nutukusius žmones ir didelė nesveiko maisto pasiūla dažnai formuoja ydingus, nereguliaraus emocinio valgymo įpročius, galinčius sukelti priklausomybę nuo maisto.

Nors yra įvairių nutukimo vertinimo metodikų, dažniausiai naudojamas kūno masės indekso (KMI) skaičiavimas: antsvoris nustatomas, kai KMI yra 25–29,9 kg/m², I laipsnio nutukimas – 30,0–34,9 kg/m², II laipsnio nutukimas – 35,0–39,9 kg/m², III laipsnio nutukimas – ≥ 40 kg/m²“, – aiškina chirurgas.

Nutukimas taip pat skatina daugybės ligų, tokių kaip 2 tipo cukrinis diabetas, širdies ir kraujagyslių ligos, miego apnėja, lėtinės inkstų ligos, nevaisingumas, riziką. Nekontroliuojant nutukimo, šios ligos linkusios progresuoti, o jų komplikacijos gali sumažinti darbingumą ir net sukelti invalidumą.

**Kiekvienas atvejis individualus**

Gydytojas pažymi, kad nutukimo gydymas yra sudėtingas procesas, nes daugeliu atvejų, numetus svorį, per gana neilgą laiką jis vėl sugrįžta. Dėl šios priežasties vien maisto ribojimas ir fizinio aktyvumo didinimas dažnai neduoda ilgalaikių rezultatų.

„Nutukimo, kaip lėtinės ligos, gydymas turi prasidėti nuo dietos ir fizinio aktyvumo didinimo, tačiau gydymą svarbu individualizuoti, t. y. išsiaiškinti žmogaus mitybos įpročius, fizinio aktyvumo lygį. Tik laipsniška intervencija, keičiant kasdienius įpročius visam laikui, gali duoti ilgalaikį teigiamą rezultatą. Per daug ambicingi tikslai ir greito rezultato siekimas dažnai sukelia stresą, kuris skatina organizmą priešintis ir dauguma pacientų grįžta prie senų įpročių“, – tikina dr. A. Mickevičius.

Jei dieta ir fizinio aktyvumo didinimas neduoda norimo rezultato, kitas žingsnis – medikamentinis gydymas.

**Naujovės nutukimo ligos gydyme**

GLP-1 bei GIP receptorių agonistai yra vienas naujausių nutukimo gydymo būdų. Reguliariai vartojant šiuos vaistus, sumažėja apetitas, valgant greičiau pajuntamas sotumas. Krentant svoriui, gerėja širdies ir kraujagyslių sistemos veikla, gliukozės kiekio kraujyje parametrai. Mokslinių tyrimų duomenimis, per metus kūno svorį galima sumažinti net iki 25 proc. Kitas efektyvus nutukimo gydymo būdas yra endoskopinės procedūros. Tobulėjant endoskopijos technikoms ir augant nutukimo gydymo poreikiui, pastaraisiais metais buvo pradėtos taikyti pirminės endoskopinės procedūros, 10–12 mėnesių galinčios kūno svorį sumažinti 10–18 proc. Daugumos šių procedūrų esmė yra endoskopiškai sumažinamas skrandžio tūris, dėl kurio mažėja ir suvalgomo maisto porcijos.

Nepaisant pažangos farmakologinio ir endoskopinio nutukimo gydymo srityse, nutukimo chirurgija tebėra vienas efektyviausių būdų, leidžiančių numesti daugiausia svorio ir pasiektą rezultatą išlaikyti ilgesnį laiką.

„Chirurginės procedūros žymiai pagerina ir su nutukimu susijusias ligas, tokias kaip 2 tipo cukrinis diabetas, miego apnėja, širdies ir kraujagyslių ligos. Nutukimą koreguojančių operacijų populiarumas pastarąjį dešimtmetį ženkliai išaugo, nes dėl technologijų pažangos ir specialistų sukauptos patirties jos tapo kur kas saugesnės, o pooperacinis laikotarpis ir grįžimas į normalią darbinę veiklą – sklandus“, – teigia prof. dr. A. Mickevičius. Atlikus nutukimą koreguojančią chirurginę operaciją, svoris krenta palaipsniui, galutinis rezultatas pasiekiamas per metus. Priklausomai nuo operacijos tipo, pacientai netenka 60–80 procentų antsvorio.

Jis pratęsia, kad pastaraisiais metais gydant nutukimą vis daugiau dėmesio skiriama paciento individualumui, t. y. gydymo planas sudaromas įvertinus jo mitybos įpročius, psichologinę būseną bei motyvaciją keistis: „Visgi nei vienas gydymo būdas negarantuoja absoliučios sėkmės. Gydant lėtinę nutukimo ligą, atkryčių tikimybė visada išlieka. Jei svoris sugrįžta, įvertinamos atkryčio priežastys bei taikomos papildomos gydymo priemonės“.

*„Kardiolitos klinikoms“ priklauso 6 klinikos Vilniuje, Kaune, Klaipėdoje, Šiauliuose ir Utenoje, kuriose dirba apie 700 aukščiausios kvalifikacijos gydytojų. Klinikos teikia 45 medicinos sričių paslaugas tiek Lietuvos, tiek iš užsienio šalių atvykstantiems klientams. Naujausios „Kardiolitos klinikų“ užsakymu „Spinter research“ 2024 m. gruodį atliktos apklausos duomenimis, „Kardiolitos klinikos“ yra žinomiausios iš visų privačių gydymo įstaigų Lietuvoje.*