RRËFIM PERSONAL PËR TRANSFORMIMIN PAS KIRUGJISË BARIATRIKE

Lirim Isufi

Student i Mjekësisë

Abstrakti

Unë jam 25-vjeçar (24 në momentin e ndërhyrjes kirurgjikale), me gjatësi trupore 181 cm. Para operacionit peshoja 148 kg (BMI ≈ 45.2, që kategorizon obezitet të rëndë) dhe për vite me radhë përballesha me refluksin gastroezofageal (GERD) dhe dhimbje të vazhdueshme të nyjave. Më 28 mars 2024, në QKUK, iu nënshtrova ndërhyrjes së njohur si "gastric sleeve". Procedura zgjati rreth 1-2 orë, qëndrimi spitalor 4 ditë, pa komplikime klinike. Pas një tranzicioni rigoroz dietal (nga lëngjet te ushqimet e ngurta) dhe ndërtimit të një rutine të qëndrueshme të aktivitetit fizik, rezultatet ishin të qarta: rreth 17 muaj më vonë (shtator 2025) peshoj 72 kg (BMI ≈ 22.0, brenda kufijve normal). Humbja e peshës është -76 kg gjithsej (~51% TWL; ≈115% EWL ndaj BMI 25). GERD-i dhe dhimbjet e nyjave janë zhdukur plotësisht. Përjetova vetëm një episod të "dumping syndrome" (reaksion që ndodh pas ushqimeve shumë të yndyrshme ose të pasura me sheqer). Lëkura e tepërt ishte minimale. Aktualisht vazhdoj suplementimin me vitaminat B12 dhe D, si dhe magnez. Ky rrugëtim më mësoi se kirurgjia është vetëm fillimi; suksesi afatgjatë varet nga disiplina e përditshme.

Jeta para ndërhyrjes: një realitet i rëndë

Obeziteti për mua nuk ishte kurrë një ekuacion i thjeshtë "ha më pak, lëviz më shumë". Ishte një përditshmëri e rënduar me frymëmarrje të vështirë gjatë ngjitjes së shkallëve, refluks kronik që më zgjonte në mes të natës, dhimbje nyjash sa herë përpiqesha të stërvitesha.

Edhe aspekti social kishte peshën e vet. Shikimet gjykuese, komentet e mbështjella si humor dhe këshillat e padëshiruara mbi "si të humbasësh peshë" ishin pjesë e realitetit tim. Provova shumë dieta dhe programe, por çdo herë humbja disa kilogram për një periudhë të shkurtër, për t'i rimarr sërish më shpejt, shpesh edhe më shumë. Me kalimin e viteve fillova të ndihesha sikur trupi im nuk i përkiste më kontrollit tim, dhe kjo gjendje ndikoi në mirëqenien time psikoemocionale.

Momenti i vendimit: nga lodhja te guximi

Vendimi për ndërhyrje kirurgjikale nuk ishte zgjedhja ime e parë, as rruga më e lehtë. Ai erdhi pas një lodhjeje të gjatë, të mbledhur ndër vite. Netët e gjata me refluks, ecjet që ndaleshin nga dhimbja e gjunjëve, rrobat që nuk më përshtateshin kurrë, të gjitha më çuan në një pikë ku nuk kërkoja thjesht humbje kilogramësh. Kërkoja jetëgjatësi, energji dhe dinjitet në përditshmëri.

Pas shumë leximesh, bisedash me profesionist dhe takimesh me pacient që kishin kryer më herët kirurgji bariatrike, pranova një të vërtetë të thjeshtë: vullneti im i vetëm nuk mjaftonte. Ndihma mjekësore nuk më bënte më të dobët; përkundrazi, më bënte më realist dhe më të guximshëm, sepse e vërteta është se jeta fillon aty ku mbaron iluzioni dhe fillon realiteti.

Dita e operacionit: mes frikës dhe shpresës

Më 28 mars 2024 hyra në sallë me ndjenja të përziera: një frikë primitive nga anestezioni, por edhe një shpresë të fortë. Kisha një zë të brendshëm që më pyeste nëse po bëja gabim, por siguria që më jepte ekipi i përgatitur dhe kirurgu më i mirë i vendit më bënin të ndihem i gatshëm.

Operacioni zgjati rreth 1-2 orë. Kur u zgjova, ndjeva një lehtësim të çuditshëm, jo pse gjithçka kishte përfunduar, por sepse e kisha kaluar pragun më të madh: kisha filluar rrugën e re.

Katër ditët në spital: hapat e parë të ndryshimit

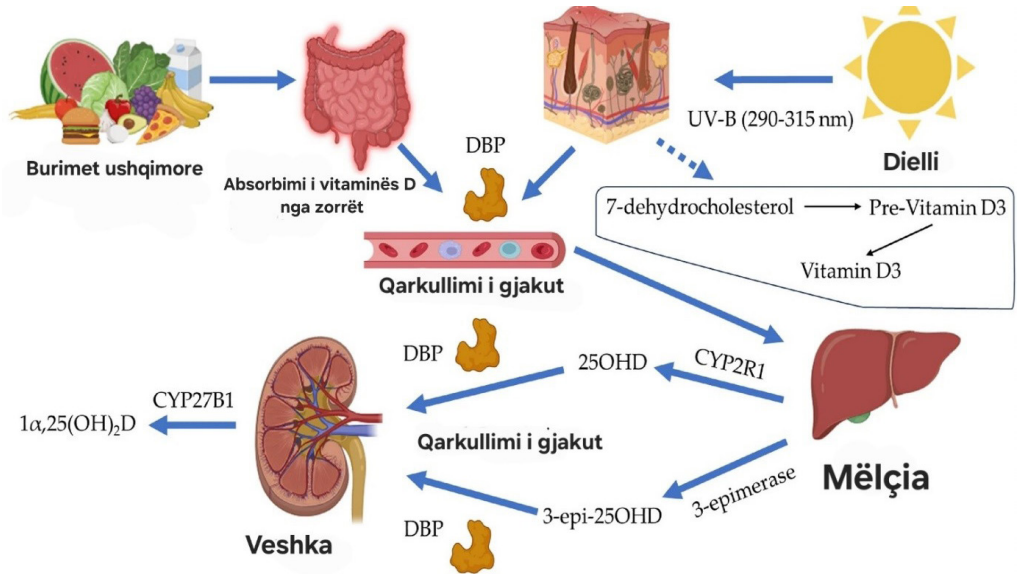

Figura 1.

Korrespodenca:
fetoshilabinot@gmail.com

Qëndrimi në spital zgjati katër ditë dhe nuk pati komplikime klinike. Ditët e para i kalova duke numëruar gllënjkat e ujit dhe minutat e ecjes nëpër korridor. Teoria dietale (lëngje ↑ pure ↑ ushqime të buta ↑ ushqime të ngurta) tingëllon e thjeshtë në letër, por në realitet ishte një proces i të mësuarit nga e para: si të hash me kujdes, si të dallosh ngopjen nga dëshira emocionale për ushqim, si të mos e teprosh edhe kur ndihesh mirë.

Rindërtimi i marrëdhënies me ushqimin

Java e parë pas operacionit ishte vetëm për hidratim. Pastaj fillova gradualisht me ushqime të buta dhe pure, gjithmonë duke u fokusuar tek proteinat. Muaji i dytë më mësoi durimin: kafshata të vogla, përtypje të ngadalta. Kalimi në ushqime të ngurta tregoi se kjo nuk ishte një dietë e zakonshme, por një proces riedukimi.

Heqja dorë nga pijet e gazuara dhe sheqernat sintetike ishte një sfidë e madhe. Kishte momente që mendoja se nuk do t'ia dilja, por përfitimet ishin të jashtëzakonshme: qetësi fizike, energji dhe një eufori e re që nuk e kisha provuar më parë.

Rutina e re: bazuar në tri shtylla:

-Ushqyerja: proteina si themel, porcione të vogla, pushime mes kafshatave, shmangie e ushqimeve të përpunuara dhe e sheqernave artificiale.

-Aktiviteti fizik: kardio i moderuar dhe pesha të lehta, me progres gradual dhe ecje ditore prej të paktën 10 mijë hapash.

-Suplementet: Vitamina B12, Vitamina D dhe magnez, gjithmonë të kombinuara me kontrolle laboratorike periodike sipas rekomandimeve mjekësore.

Rezultatet: më shumë se numra

Në shtator 2025, pesha ime është 72 kg, me BMI ≈ 22.0, pra brenda kufijve të shëndetshëm. Humbja totale është -76 kg, që përfaqëson rreth 51% të peshës fillestare (TWL). Në të njëjtën kohë, kjo shifër përfaqëson ≈115% të humbjes së peshës së tepërt (EWL), pra jo vetëm që kam arritur BMI normal, por kam humbur edhe më shumë se pesha e tepërt që e mbante trupin tim mbi kufirin e shëndetshëm (BMI 25).

GERD-i është zhdukur plotësisht, ashtu si edhe dhimbjet e nyjave. Lëkura e tepërt, që shpesh mbetet problem pas rënies së madhe në peshë, ishte minimale. Përjetova vetëm një episod të sindromës "dumping" një gjendje që shfaqet pas konsumimit të ushqimeve shumë të yndyrshme ose të pasura me sheqer, e shoqëruar me marramendje dhe lodhje, që më mësoi rëndësinë e respektimit të përhershëm të disiplinës.

Por përtej shifrave, ndryshimi më i madh është paqja me veten. Sot nuk vishem si më detyron pesha, por si dua. Shkallët nuk janë pengesë, por rrugë.

Stigmatizimi social: para dhe pas

Para operacionit, stigma ishte e qartë: shikime, batuta, këshilla të padëshiruara. Pas humbjes së peshës, ajo mori një tjetër formë: "mos je dobësuar shumë?", "mos ke ndonjë sëmundje?". Kuptova se stigma nuk zhduket, vetëm ndryshon maskë. Por dallimi është se sot zëri im është më i fortë. Vendimet e mia udhëhiqen nga shëndeti, jo nga aprovimi i të tjerëve.

Sfida të vogla, mësime të mëdha

•Dumping syndrome: një episod mjaftoi për të kuptuar rëndësinë e ritmit dhe përbërjes së ushqimit.

•Situatat sociale: aftësia për të refuzuar pa ndjerë faj.

•Frika e rikthimit: nuk është zhdukur kurrë 100%, por menaxhohet me rutinë të qëndrueshme.

Çfarë mësova për veten

Mësova se vendosmëria nuk është shpërthim emocional, por një punë e vazhdueshme. Kuptova se turpi zhduket kur e zëvendëson me kujdes. Dhe më e rëndësishmja: trupi im nuk është armik; kur e dëgjoj dhe e respektoj, ai është aleati më i fortë.

Mesazh për këdo që e mendon këtë rrugë

Kirurgjia nuk të bën njeri të ri brenda natës. Është një mundësi reale për një fillim të ri. Nëse zgjedh ta bësh, bëje për hir të shëndetit tënd, jo për standardet e dikujt tjetër. Profesionistët të udhëzojnë, por hapat i bën vetë.

Përfundim

Kirurgjia më hapi derën. Unë e mbaj atë derë hapur çdo ditë, me zgjedhjet që bëj: në mënyrën se si ushqehem, si lëviz dhe si komunikoj me veten. Nuk është fundi i një rruge, por fillimi i një udhëtimi që vazhdon me krenari dhe mirënjohje.