

Anestezi ve Kilonuz

Bu broşür, fazla kilonun ameliyat ve anestezi sırasında neden ve nasıl ilave zorluklara ve risklere yol açabileceğini açıklamaktadır. Ayrıca, bu riskleri azaltmak için ameliyat öncesinde, sırasında ve sonrasında neler yapılabileceği de vurgulanmaktadır. Bu broşürü, şu adreste farklı dillerde bulabileceğiniz **Siz ve Anesteziniz** broşürü ile birlikte okumanızı tavsiye ederiz: www.rcoa.ac.uk/patientinfo/translations#languages

İçindekiler

- Anestezi ve obezite.
- Obezite ve fazla kiloyla ilişkilendirilen riskler.
- Obeziteyle ilişkilendirilen yaygın tıbbi durumlar.
- Risk azaltımı.
- Ameliyat günü ve sonrasında neler beklenmeli.
- Ek bilgi kaynakları.

Giriş

Obeziteniz varsa ve ameliyat olmayı planlıyorsanız, fazla kilo belirli komplikasyonların gerçekleşme riskini artırabilir.

Obeziteyle yaşayan insanların ön yargıya maruz kalabileceğini biliyoruz. Ancak hastane bakımınız söz konusu olduğunda, size farklı şekilde davranılacağını beklemeyin ve kendinizi dezavantajlı durumda hissetmeyin. NHS hastaneleri, size en yüksek bakım standartlarını sunmalı ve benliğinizi korumaya yardımcı politikalara sahip olmalıdır.

Anestezi uzmanları ve cerrahlar, obeziteyi ameliyat sırasında yüksek riske sahip tıbbi bir durum olarak görmektedir. Bu nedenle, herkesin obezite ve obezitenin riskleri konusunda açık şekilde konuşması önem taşımaktadır; çünkü bu yaklaşım, bakımınız hakkındaki kararlara dâhil olmanıza ve sonuçlarınızın daha iyi hâle gelmesine yardımcı olur.

Anestezi uzmanları, obez hastalarda karşılaşılan olası komplikasyonları yönetecek tıbbi eğitime sahiptir.

Obezite ve Bariatrik Anestezi Derneği - SOBA (sobauk.co.uk) anestezi uzmanlarının daha iyi eğitim alması ve obez hastalara daha iyi bakım sağlamasını teşvik etmek için kurulmuştur.

Obezite nedir ve nasıl ölçülür?

Vücut kitle indeksi (VKİ), boyunuzla göre sağlıklı bir kiloda olup olmadığınızı öğrenmek için kullanılan bir hesaplama. Anestezi uzmanları, hasta için gereken anestezi dozajını ayarlarken diğer ölçümlerin yanında VKİ'yi kullanır. Aşağıdaki adreste yer alan NHS VKİ sağlıklı ağırlık hesaplayıcısını kullanarak BMI değerini öğrenebilirsiniz: www.nhs.uk/live-well/healthy-weight/bmi-calculator. VKİ medikal bağlamda obezite sınıflandırması için kullanılan ölçümlerden biridir.

VKİ sınıflandırmaları

Zayıf	18,5 altı
Sağlıklı kilo	18,5 ile 24,9 arası
Kilolu	25 ile 29,9 arası
1. Derece Obezite	30 ile 34,9 arası
2. Derece Obezite	35 ile 39,9 arası
3. Derece Obezite	40 üstü

Bel çevresi, mide etrafında fazla kilo taşıyıp taşımadığınızı belirlemek için kullanılan bir başka ölçümdür. Orta bölgede yer alan fazla kilolar, kalp hastalıkları, diyabet ve inme riskini artırdığı için önem taşımaktadır.

Boyunuz veya VKİ değerinizi ne olursa olsun, bel ölçünüz aşağıdaki değerlerdeyse kilo vermeye çalışmalısınız:

- Erkeklerde 94 cm (37 inç) veya daha fazlası
- Kadınlarda 80 cm (31.5 inç) veya daha fazlası.

Bel ölçünüzün aşağıdaki değerlerde olması çok yüksek risk altında olduğunuz anlamına gelir. Bu durumda aile hekimiyle iletişime geçmelisiniz:

- Erkeklerde 102 cm (40 inç) veya daha fazlası
- Kadınlarda 88 cm (34 inç) veya daha fazlası.

Kaynak: NHS A'dan Z'ye Sağlık (nhs.uk/conditions).

Riskler ve ortak karar alma

Modern anestezi ilaçları oldukça güvenlidir. Obezite ve fazla kiloya sahip hastalar için ek riskler bulunmaktadır.

Anestezi uzmanınız sizin için daha önemli olabileceğini düşündüğü riskleri açıklayacaktır. Daha az yaygın olan riskler yalnızca sizi ilgilendirdikleri durumda belirtilecektir.

Anestezi ile ilişkili riskler üzerine çeşitli dillerde mevcut olan ayrıntılı bilgilere web sitemizden ulaşabilirsiniz: www.rcoa.ac.uk/patientinfo/translations#languages

Bununla birlikte, çok fazla kilonuz varsa, ameliyat ve anestezi esnasında bazı temel işlemleri uygulamak daha zor olabilir ve daha uzun sürebilir. Örneğin:

- ilaç ve sıvı verilecek damarı bulmak. Bu süreç birkaç deneme gerektirebilir ve kollarınızda morarmaya neden olabilir, ancak anestezi uygulanmasında büyük önem taşır
- tansiyonunuzun izlenmesi
- Özellikle obstrüktif uyku apneniz (OSA) varsa, sedatif ilaç dozlarını doğru şekilde ayarlamak (Bir sonraki bölüme bakınız)
- Solunum yolunuza solunum tüpü takılması ameliyat sırasında nefes almanıza ve oksijen seviyesinin normal kalmasına yardımcı olur. Belirli durumlarda anestezi uzmanı solunum tüpünün siz uyanırken takılmasına karar verebilir. **Anestezi sırasında solunum ve solunum yolları** üzerine çeşitli dillerde mevcut olan daha ayrıntılı bilgilere web sitemizden ulaşabilirsiniz: www.rcoa.ac.uk/patientinfo/translations#languages
- Ameliyatınız için doğru pozisyona getirilmelisiniz. Personelin sizi hareket ettirme gerekliliğini azaltmak için kendinizi ameliyat masasına yerleştirmeniz istenebilir.

Obez hastalar ayrıca aşağıdaki risklere sahip olabilir:

- Anesteziden sonra toparlanmanın daha uzun sürmesi
- Ameliyat sonrası akciğer ve yara enfeksiyonu riskinin artması
- Basınç yarası riskinin artması
- Ameliyat sonrası daha uzun süre hastanede kalma gerekliliği.

Ameliyat değerlendirmem nasıl yapılacaktır?

Ameliyatınızdan önceki haftalarda ameliyat öncesi değerlendirme kliniği (ön değerlendirme) tarafından muayene edilmelisiniz. Telefon üzerinden, sanal yolla veya yüz yüze konsültasyon yapılabilir. Klinik çalışanları tıbbi geçmişinizi inceleyecek, VKİ hesaplamasını yapacak ve gerekli testlerin yapılmasını isteyecektir. Bu süreç, size soru sormanız ve bakımınız hakkındaki kararlara dâhil olmanız için fırsat tanıyacaktır.

Aşağıda belirtilen tıbbi durumlar ameliyat ve anestezi sürecinde ek riskler taşıyabilir. Ameliyat öncesi değerlendirmede bu unsurlar hakkında konuşmanız önem taşımaktadır.

Obstrüktif uyku apnesi

OUA yaygın bir uyku bozukluğudur ve yüksek VKİ ile ilişkilendirilmiştir. Ameliyat olacak çoğu kişinin OUA hastası olduklarından haberi olmayabilir. Bu nedenle, ameliyat olacak herkese ameliyat öncesi değerlendirme sürecinin bir parçası olarak OUA taraması yapılmalıdır.

OUA şunlara yol açabilir:

- gece nefes kesilmesi
- kalp ve akciğerler üzerinde baskı
- kalitesiz uyku
- gün içi aşırı yorgunluk

- karbondioksit birikmesine ve oksijen seviyelerinde düşüşe neden olabilecek düzensiz solunum.

OUA hakkında daha fazla bilgi için:

www.nhs.uk/conditions/sleep-apnoea

Orta hâlli veya şiddetli OUA sizi anestezi ilaçları ve ağrı kesicilere karşı aşırı duyarlı hâle getirebileceği için, anestezi uygulanmadan önce OUA konusunun dikkate alınması önem taşımaktadır. Bu ilaçlar OUA semptomlarını kötüleştirebilir. OUA hastasıysanız; ameliyat öncesi değerlendirme ekibi, ameliyat sonrasında durumunuzu daha yakından takip etmek için yoğun bakım ünitesinde iyileşmenizi planlayabilir.

OUA teşhisim varsa ne yapmalıyım?

Size hâlihazırda OUA teşhisi koyulduysa, ameliyat öncesi ekibi lütfen haberdar ediniz. Bir önceki tanı testiniz üzerinden OUA hastalığınızın ciddiyetini, uzman doktorunuzun detaylarını ve hangi tedaviyi gördüğünüzü bilmeleri gerekecektir. OUA hastalığınız için Sürekli Pozitif Hava Yolu Basıncı (CPAP) makinesi kullanıyorsanız, ameliyattan hemen sonra kullanabilmeniz için kişisel CPAP makinenizi hastaneye getirmeniz çok önemlidir.

OUA hastası olabileceğimi düşünüyorsam ne yapmalıyım?

OUA hastası olduğunuzdan endişeleniyorsanız ameliyata girmeniz gerektiğini öğrendiğiniz an bu durumu aile hekiminize sormalı veya ameliyat öncesi ekiple konuşmalısınız.

Ameliyat öncesi OUA konusunda inceleme yapmanız için vakit yoksa, ancak anestezi uzmanınız ve ameliyat öncesi değerlendirmek ekibiniz yüksek risk altında olduğunuzu düşünüyorsa ameliyat sırasında sizi güvende tutmak için sizi OUA hastası olarak tedavi edebilirler. İyileştiginizde aile hekiminize başvurmanız gerekmektedir.

Bazı hastalar OUA hastası olmanın veya bu ihtimalin ameliyata engel olacağından endişelenmektedir. Bu doğru değildir. Sizi güvende tutmak ve bakımınızı doğru şekilde planlamak için muhtemel veya tanı konmuş OUA hastalığınızı, sizinle ilgilenen ekiple açık bir şekilde konuşmalısınız.

Tip 2 diyabet

Bu hastalık, vücudunuz kan şekeri seviyesini düzenleyen insülin hormonuna karşı dirençli hale geldiğinde meydana gelir.

Tip 2 diyabet hakkında daha fazla bilgiye buradan ulaşabilirsiniz:

www.nhs.uk/conditions/type-2-diabetes

Diyabet hastaları, iyileşmeleri daha yavaş olabileceğinden ameliyattan sonra daha yüksek enfeksiyon riski altındadır. Yüksek kan şekeri seviyeleri, enfeksiyon riskini artırır. Bu nedenle, ameliyatınız sırasında kan şekerinin iyi bir şekilde kontrol edilmesi önemlidir. Kan şekeri seviyeniz hakkında endişeleriniz varsa, size tavsiyede bulunmaları için aile hekiminiz veya diyabet hemşiresinden randevu alın.

Tromboz (kan pıhtıları)

Obezite, kan pıhtısı oluşma riskini artırır. Kalp, akciğer veya beyinde oluşan kan pıhtıları ağır hastalıklara yol açabilir, hatta ölümlerle bile sonuçlanabilir. Kan pıhtısı oluşum riski ameliyat sırasında veya sonrasında artmaktadır. Bu nedenle, riski azaltacak önlemler almak önemlidir. Hem ameliyat öncesinde hem de sonrasında mümkün olduğunca hareketli olmanız teşvik edilecektir. Muhtemelen kompresyon çorabı giymeniz ve yatarken bacaklarınızı aralıklı baldır kompresörü (bacaklarınızda kan akışını artıran ve kan pıhtılarını engelleyen bir cihaz) içerisinde tutmanız istenecektir. Ek olarak, kan sulandırıcı enjeksiyon veya tablet reçete edilebilir.

Yüksek tansiyon ve kalp hastalığı

Obezite; yüksek tansiyon, yüksek kolesterol ve kalp hastalıklarıyla ilişkilendirilmiştir. Obez hastalar düzensiz kalp atışına sahip olabilir.

Anestezi ve ameliyat, vücut ve kalp üzerinde ek zorlanmaya neden olabilir. Obezite, ameliyat sırasında ve sonrasında kalp krizi, kalp yetmezliği veya aritmi (anormal kalp ritmi) riskini artırabilir.

Diğer tıbbi durumlarda olduğu gibi, anestezi ekibinizin bu hastalıklara sahip olup olmadığınıza bilmesi ve tansiyonunuzun ameliyat öncesinde kontrole alınması önemlidir. Tansiyonunuz ameliyat gününde kontrol edilecek olsa da, ameliyat öncesindeki hafta ve aylarda tansiyonun kontrolü, ameliyat sırasında ve sonrasında kalp sorunu riskini azaltmaktadır. Tansiyonunuzun kontrol altında olmadığından endişeleniyorsanız, ameliyat olmanız gerektiğini öğrendiğiniz anda aile hekiminizle iletişime geçin.

Mide yanması

Mide yanması, mide asidinin yanlışlıkla boğaza doğru gitmesi (reflü) nedeniyle göğüste oluşan yanma hissidir. Fazla kilolu veya obez hastaların bu rahatsızlığı yaşama olasılığı daha yüksektir. Bazı insanlar mide yanmasını ufak bir hastalık olarak görse de, anestezi sırasında komplikasyonlara yol açabilir.

Mide yanması varsa, anestezi sırasında midedeki sıvıların akciğerlere sızma riski artar. Riski azaltmak için genellikle solunum tüpü kullanılır ancak mide içeriğinin solunum tüpü yerleştirilmeden önce akciğerlere kaçma veya solunum tüpünü baypas geçme riski bulunmaktadır.

Ameliyat öncesi değerlendirme ekibinin açlıkla ilgili yönlendirmelerini takip etmek ve düzenli antiasit ilaç kullanımı riski azaltmaktadır. Çoğu hastanın ameliyat gününde antiasit ilaçlarını kullanması tavsiye edilmektedir.

Ameliyat gününde neler beklemeliyim?

Obez hastaların tedavisi de diğer hastalarla aynı adımları izleyecektir. Bu konu hakkında daha fazla bilgiyi farklı dillerde bulabileceğiniz **Siz ve Anesteziniz** broşüründen alabilirsiniz www.rcoa.ac.uk/patientinfo/translations#languages

Anestezi uzmanı veya cerrahi ekip tarafından farklı şekilde yapılması gereken unsurlar bulunabilir. Bu durumlar, ameliyat gününde sizinle paylaşılacaktır.

Farklı veya ek olarak yapılacak işlemler aşağıdaki gibidir:

- Ameliyat masasındaki konumunuzu sizin ayarlamanız istenebilir.
- Konumunuzu ayarladıktan sonra, anestezi odası yerine ameliyathanede anestezi alabilirsiniz. Ameliyathaneler kalabalık ortamlar olabilir, ama orada bulunan herkes sizin bakımınızla ilgileniyor.
- Uykuya dalmadan önce tüm hastalar gibi size de oksijen verilecektir ama bu işlem bir maske yardımı yerine burnunuzdan yapılabilir.
- Kanül (ilaç ve sıvı verilmesi için kan damarına yerleştirilen ince, plastik tüp) yerleştirilmesi zor olabilir ve ultrasona (vücudun içini görmek için kullanılan bir görüntüleme cihazı) gerek olabilir. Birden fazla deneme gerekebilir.
- Eğer anestezi uzmanınızın ameliyat esnasında kan basıncınızın doğru ölçülmesine dair endişeleri varsa, sizinle farklı yöntemleri görüşebilir. Örneğin anestezi uzmanı bir artere (arteriyel hat) yerleştirilen özel bir kanül kullanmaya karar verebilir.
- 45 derecelik ve daha geniş bir açıyla oturarak uyuyabilirsiniz.

Uyanma ve ameliyat sonrası

- Eğer obezseniz özellikle belirli ameliyat türlerinden sonra, ameliyat sonrası ara bakım ünitesinde (HDU) veya yoğun bakım ünitesinde (ICU) bakıma ihtiyaç duyma riskiniz daha yüksektir. Bu bakım önceden planlanmışsa, ameliyattan önce sizinle görüşülür. Web sitemizde çeşitli dillerde bulunan **Majör ameliyat için anestezi** broşürümüzü okuyarak HDU veya ICU'da planlı yatış süreci hakkında daha fazla bilgi edinebilirsiniz: www.rcoa.ac.uk/patientinfo/translations#languages
- Sürekli pozitif havayolu basıncı makinesi kullanıyorsanız, ameliyat sonrasında da kullanmanız teşvik edilir.
- Hastaların en kısa sürede hareket etmeleri teşvik edilir. Sizin de buna hazırlıklı olmanız gerekir.

Anestezi uzmanı riskleri azaltmak için ne yapabilir

Bazı işlemlerde genel anesteziden oluşabilecek riskler, ameliyat bölgesi etrafındaki sınırları uyuşturan ve ameliyat esnasında uyanık olmanıza olanak veren bölgesel anestezi sayesinde azaltılabilir. Örneğin, işlem vücudunuzun alt kısmındaysa, epidural veya spinal anestezi uygun olabilir. Bölgesel anestezinin bir diğer faydası da ameliyattan hemen sonra tekrar hareket etmenize olanak tanıyarak tromboz riskini azaltmasıdır.

Ancak obeziteniz varsa bölgesel anesteziyi uygulamak kolay olmayabilir ve birden fazla deneme gerekebilir. Bazı hastalarda bu tekniği kullanmak mümkün olmayabilir. Ameliyat öncesi değerlendirme kliniğine gittiğinizde veya ameliyat gününde, anestezi uzmanınız ameliyatınızda kullanılacak anestezi seçeneklerini ve riskleri sizinle görüşecektir.

Bölgesel **anestezi ilaçları ve sinir blokları** üzerine çeşitli dillerde mevcut olan ayrıntılı bilgilere web sitemizden ulaşabilirsiniz:

www.rcoa.ac.uk/patientinfo/translations#languages

Riskleri azaltmak için neler yapabilirsiniz

Ameliyatı beklerken iyileşmenizi hızlandırmak için yapabileceğiniz birçok şey mevcut. Olabildiğince bedenen aktif olmaya ve düzenli beslenmeye odaklanabilirsiniz. Yapacağınız küçük değişiklikler bile iyileşmenizi hızlandırıp işlemin başarılı olma olasılığını arttırabilir.

Ameliyat hazırlığı hakkında daha fazla bilgi için lütfen farklı dillerde mevcut olan web sitemizi ziyaret edin: www.rcoa.ac.uk/patientinfo/translations#languages

Ortak karar alma

Ortak karar alma, bireylerin kendileri için doğru kararları almaları konusunda desteklenmesini sağlar. Hasta ile ortaklaşa hareket edilecek olan bu süreçte bir tıp uzmanı, tedavisi hakkında bir karara varması için hastayı destekler.

Kurulan diyalogda şu konular ele alınır:

- tedavi seçenekleri, kanıtlar, riskler ve faydalar gibi tıp uzmanının uzmanlık alanı dahilinde belirttiği görüşler
- en iyi hastanın bildiği etkenler: tercihleri, kişisel koşulları, hedefleri, değerleri ve inançları.

Daha fazla bilgi için: www.england.nhs.uk/personalisedcare/shared-decision-making

Anestezi uzmanınız veya ameliyat öncesi değerlendirme personeliyle görüşmelerinizden en iyi şekilde yararlanmak için kullanabileceğiniz bazı araçları burada bulabilirsiniz:

Choosing Wisely UK BRAN sistemi

Bunu tedavi hakkında sorular sormak için bir hatırlatma olarak kullanın.

https://bit.ly/CWUK_leaflet

NHS'nin üç soru sor broşürü

Sağlığınızla ilgili yapmanız gereken seçimler olabilir.

https://bit.ly/NHS_A3Qs

Perioperatif Bakım Merkezi (CPOC)

CPOC, ortak karar alma sürecini açıklamak için bir animasyon hazırlamıştır.

www.cpod.org.uk/shared-decision-making

Sormak isteyebileceğiniz sorular

Anestezi hakkında sorularınız varsa bunları not alın (aşağıdaki örnekleri kullanabilir veya onların altındaki boşluğa kendi sorularınızı ekleyebilirsiniz). Ameliyatınızdan önceki gün bir anestezi uzmanıyla görüşmek isterseniz ameliyat öncesi değerlendirme ekibiyle iletişime geçin. Bu ekip, telefonda veya klinikte anestezi uzmanıyla görüşmenizi sağlayabilir.

1 Anesteziden kaynaklanabilecek bana özel riskler var mı?

2 Ameliyatım için hangi anestezi türü öneriliyor?

3 Riski azaltmak için ameliyat öncesi ne yapabilirim?

4 ...

5 ...

6 ...

Özet

Obez hastalara genellikle diğer hastalarla aynı işlemler uygulanır.

İşlem bazı açılardan daha riskli olsa da ameliyat öncesinde zaman varsa, yaşam tarzında yapılan değişiklikler sayesinde bu riskler azaltılabilir. Kilosuna bakılmaksızın tüm hastaların bu uyarıya uyması tavsiye edilir. iyileştirilmiş bir form ve sağlık, hastayı ameliyatın getirdikleriyle başa çıkmaya ve iyileşmesini hızlandırmaya daha iyi hazırlar.

Teşekkür

Bu kaynağı oluştururken sağladıkları rehberlik ve tavsiyeleri için Obezite ve Bariatrik Anestezi Topluluğu'nun (SOBA) hasta refakatçilerine teşekkür ederiz.

Detaylı bilgi için kaynaklar

Sizin için

- NHS (www.nhs.uk/live-well).
- Aile hekiminiz.
- Daha fazla bilgi için lütfen farklı dillerde mevcut olan web sitemizi ziyaret edin: www.rcoa.ac.uk/patientinfo/translations#languages:
 - Ameliyata Hazırlanma - Daha Fit Daha İyi Daha Hızlı
 - Anestezi ve riskler
 - Bilgi broşürleri ve video kaynakları
- Perioperatif Bakım Merkezi (CPOC) (www.cpoc.org.uk).
- Diabetes UK (diabetes.org.uk).

Doktorlarınız için

- Society for Obesity and Bariatric Anaesthesia (SOBA) (www.sobauk.co.uk).
- Obez hastanın perioperatif yönetimi (<https://bit.ly/periop-obese-patient>).

Sorumluluk reddi

Bu broşürde yer alan bilgilerin doğru ve güncel olması için çok çalışıyoruz fakat bunu garanti etmiyoruz. Bu genel bilgilerin sorabileceğiniz tüm soruları ve sizin için önemli olabilecek her sorunu kapsamasını beklemiyoruz. Bu broşürü kılavuz olarak kullanabilirsiniz ancak anestezi hakkındaki tercihlerinizi ve endişelerinizi tıbbi ekibinizle görüşmelisiniz. Bu broşür tek başına tavsiye olarak değerlendirilmemelidir. Ticaret ya da kar amacıyla kullanılamaz. Sorumluluk reddinin tamamı için buraya tıklayın (www.rcoa.ac.uk/patient-information/translations/turkish).

Çevirilerin tamamı Translators Without Borders çevirmenleri tarafından sağlanmaktadır. Çevirileri olabildiğince hatasız hale getirmek amacıyla çevirilerin kalitesi kontrol edilmektedir, fakat bazı bilgilerin hatalı olma ve yanlış yorumlanma riski vardır.

Bize görüşlerinizi bildirin

Genel yorumlarınızı lütfen şu adrese gönderin: patientinformation@rcoa.ac.uk

Kraliyet Anestezi Uzmanı Okulu

Churchill House, 35 Red Lion Square, Londra WC1R 4SG
020 7092 1500

www.rcoa.ac.uk

İkinci Baskı, Aralık 2023

Bu broşür, yayın tarihinden sonraki üç yıl içinde gözden geçirilecektir.

© 2023 Royal College of Anaesthetists

Bu broşür, hasta bilgi materyalleri oluşturmak amacıyla kopyalanabilir. Lütfen orijinal kaynağın bu olduğunu belirtin. Bu broşürün bir kısmını başka bir yayında kullanmak isterseniz uygun atıfta bulunmalı ve logoyu, markayı, resimleri ve simgeleri çıkarmalısınız. Daha fazla bilgi için lütfen bizimle iletişime geçin.