

جراحی چاقی به بیمار کمک میکند تا وزن خود را کاهش داده، آن را حفظ کند باعث

افزایش اعتماد به نفس، افتلالات وزنی و افزایش فعالیت های اجتماعی می شود:

جراحی چاقی برای چه کسانی مناسب است؟

جراحی برای تمام کسانی که **BMI** بیشتر از **40** و حداقل چهار یکی از عوارض

چاقی (دیابت، فشار خون بالا، بیماری مفصلی و ...) هستند و به سایر درمانها پاسخ نداده

اند، مفید است.

جراحی های محدود کننده از جمله گاستریک بندینگ (حلقه) اپیلوکاسترکتومی بر پایه کاهش معده

معده به اندازه یک فنجان پایفوری استوار است.

میزان بستری پس از عمل بسته به نوع عمل و وضعیت سلامتی کلی بیمار از **2 تا 10**

روز متغیر است.

مراقبتهای پس از عمل:

برای اینکه با عوارضی از قبیل تهوع استفراغ غاغلگیر نشوید، توصیه های تغذیه ای که

به شما ارائه میشود را دنبال کنید:

در هر عده معده کم مصرف نموده فوب بپوید.متما به توصیه های متخصص تغذیه در

خصوص مقدار غذا توجه فرمایید.

هرگز مین غذا خوردن مایعات مصرف نکنید.

از مصرف نوشابه های گاز دار و نوشیدنی های شیرین، انواع سس، سرخ کردنی ها،

شیرینی و غذاهای چرب اکیدا خودداری کنید.

به این عادت های غذایی جدید به مرور عادت فواهید کرد. اگر چه معده دیتجایی

فواهید داشت، ولی این موضوع باعث نمیشود که از زندگی عادی معروم

شده، از غذا خوردن لذت نبرید.

به دلیل خود معده کم، معده، احساس سیری بیمار در این مرحله با احساس

سیری بیمار در گذشته متفاوت است. زیرا ممکن است این

احساس پری، بیشتر از اینکه در معده احساس شود، در قفسه سینه احساس

شود. برخی بیماران این احساس را به تنگی، گرفتگی یا سنگینی تشبیه

میکند.

در هفته های اول بعد از عمل گاهی ممکن است بیمار و اقعاً گرسنه نباشد ولی به

صورت کاذب و از نظر روانی احساس گرسنگی کند که در چنین مواقعی بسیار مهم

است غذا مصرف شود.

غذا را میبایست آهسته خورد برای هر وعده **20 تا 30** دقیقه و قمت اختصاص داده

شود.

غذا در اتاق یا سر میز ناهارخوری میل شود و تلویزیون خاموش باشد.

میبایست مطمئن شد حداقل **1500 تا 2000** سی سی مایعات در یک روز و

بین عده غذایی مصرف شود.

هیچ عده غذایی اصلی عطف نشود.

صبحانه طی **90** دقیقه بعد از بیدار شدن مصرف شود.

بعتر است تا حداقل **2** ماه اول بعد از عمل از مصرف ادویجاتی مثل

فلفل با غذا پرهیز شود.

مصرف مشروبات الکلی بعد از عمل جراحی به خاطر کاهش معده و جذب سریع

الکل می تواند فطرات جدی و مرگباری داشته باشد.

به بیماران توصیه میشود هرگاه احساس اضطراب فستگی و عصبانیت کردید:

کمی آب بنوشید، مسواک بزنید، قهرم بزنید، به دوستان تلفن بزنید و چیزی بنویسید، دو ش

آب گرم بگیرید، سینما بروید، بازی کنید یا دیگر کارهای مورد علاقه تان را انجام دهید.

از پویدن آدامس، استفاده از نی و مکیدن آبنبات های سفت به دلیل همراه شدن بلع

هوا (هواخوری) و احتمال انسداد پرهیز کنید.

احساس تشنگی، ادرار غلیظ، با معده سرگیمه و تهوع، بوی بد در دهان، علائم کم آبی بوده،

این علائم به شما میگویند که به آب بیشتری نیاز دارید.

از طرفی ادرار شفاف و زرد رو شن به معنی دریافت مایعات کافی است. بعد از عمل به

دلیل اصلاح شدن افتلالات هورمونی شما بسیار مستعد بارداری هستید لذا تا **18** ماه بعد از

عمل توصیه میشود که از یکی از روش های مطمئن بارداری استفاده کنید و لی در

صورت رخ دادن حاملگی، با مراجعه زود هنگام از افتلالات احتمالی پیشگیری کنید.

آموزش های لازم جهت بیماران جراحی های کاهش وزن:

اجتناب از بلند کردن و سائل سنگین حداقل یک ماه بعد از عمل پیشگیری در مان پس از

ترخیص و مراجعه طبق برنامه کلینیک چاقی موقع فوآب به صورت نیمه نشسته باشید (تا یکی

دو هفته بعد از عمل) مصرف به موقع دارو ها و در صورت داشتن هرگونه

سوال علاوه بر مطالعه فرم آموزشی، به بیمارستان مراجعه یا تماس

حاصل کنید.

پیکیری جواب پاتولوژی بعد از عمل، بیماران باید تمت نظر متخصص

تغذیه و طب ورزشی قرار بگیرند.

به نام خالق هستی

مرکز آموزشی درمانی حافظ

دانشگاه علوم پزشکی شیراز

عنوان : جراحی کاهش وزن

تهیه کنندگان : الهام کاویانی (کارشناس پرستاری)

منبع : پرستاری داخلی-جراحی برونر سوردات گوارش ۲۰۱۴

تاریخ تدوین : آذر ۹۹

تاریخ بازنگری : آذر ۱۴۰۲



مصرف مایعات فراوان به دفعات زیاد و مقدار کم به صورت جرعه
جرعه داشتن پیاده روی زیاد روزانه نیم تا دو ساعت (به تدریج روزانه
میزان پیاده روی بیشتر شود).
مصرف آبمیوه طبیعی و فاقد تکه های کوچک میوه در روزهای اول که
با آب عتما رقیق شود و از آبمیوه های شیرین استفاده نشود.
در صورت داشتن تب و لرز، سرگیجه، ضعف شدید، درد شدید، مراجعه به
اورژانس بیمارستان، بیماران میتوانند 48 ساعت پس از فارغ کردن
لوله داخل شکم، حمام بروند. بیمار می تواند بین 7 الی 10 روز پس
از عمل جهت فارغ کردن بقیه ها مراجعه کنند.