

چاقی

چاقی به حالتی گفته می شود که فرد ۲۰ درصد سنگین تر از وزن ایده آل خود باشد. روش های متعددی برای یافتن وزن ایده آل وجود دارد ولی اندازه گیری شاخص توده بدن یا بی ام ای (Body Mass index) BMI یکی از کاربردی ترین روش هاست.

در این روش وزن فرد (بر حسب کیلوگرم) را به مجذور قد (بر حسب متر) تقسیم نموده و سپس آن را طبق جدول زیر تفسیر می نماییم.

BMI	تفسیر
کمتر از ۱۸.۵	کم وزن
۱۸.۵ تا ۲۵	طبیعی
۲۵ تا ۳۰	اضافه وزن
۳۰ تا ۳۵	چاقی متوسط
۳۵ تا ۴۰	چاقی زیاد
بیشتر از ۴۰	چاقی مفرط

جراحی اسلیو معده

این جراحی ابتدا به عنوان جزئی از یک جراحی دومرحله ای در بیماران با بی ام ای خیلی بالا (بین ۵۰ تا ۶۰) مطرح گردید ولی با توجه به نتایج مطلوب در کلیه بیماران کلینیک چاقی که کاندید عمل جراحی هستند توصیه گردید. هم اکنون این جراحی بیشتر در بیمارانی که تمایل به خوردن وعده های غذایی حجیم دارند توصیه می شود.

در این عمل تمایل این است که بیمار احساس سیری و پری از مصرف یک وعده غذای محدود، بدون سوء جذب، داشته باشد. پس از گاسترکتومی اسلیو به دلیل کاهش چشمگیر حجم معده، بیمار با مصرف مقدار کم غذا احساس سیری می کند و در نتیجه کالری مصرفی کاهش یافته و کاهش وزن رخ می دهد. در این روش، بیمار پس از ۶ ماه نصف اضافه وزن خود را از دست داده و ظرف ۲ سال به وزن نرمال نزدیک میشود.

عمل جراحی گاسترکتومی اسلیو با انجام گاسترکتومی به طور عمودی از فاصله ۴ تا ۳ سانتیمتری دریچه معده به اثنی عشر شروع و تا نزدیکی محل اتصال معده به مری ادامه می یابد.



در این روش جراحی که به طریق لاپاروسکوپی صورت می گیرد قسمت عمده سمت چپ معده بیمار برداشته می شود و معده به شکل لوله باریکی (شبه موز) باقی می ماند.

با کاهش حجم معده به ۵۰ تا ۱۰۰ سی سی و تقلیل بخشی از آن که مسئول ذخیره و انباشته شدن غذا می باشد، اشتها کاهش می یابد.

از آن بخش معده که برداشته می شود هورمون های مسئول ایجاد گرسنگی و اشتها ترشح می شود. بنابراین در غیاب آن، احساس سیری و کاهش اشتها نسبی برای فرد حاصل خواهد شد.

این بیماران باید از خوردن قندهای ساده خودداری کنند چرا که هضم آن ها در دهان شروع می شود.

افزایش ریسک سوء تغذیه و کمبود مواد غذایی نیز در این بیماران دیده می شود.

بندرت ممکن است بیماران به اسهال مبتلا شوند. نشت و خونریزی از محل برش جراحی به عنوان شایع ترین عوارض این نوع عمل جراحی، گزارش شده است.

مراقبت های پس از عمل

روز بعد از جراحی پرستار از شما می خواهد که نفس عمیق بکشید، سرفه کنید، پاهایتان را حرکت دهید و از تخت پایین بیایید. انجام این فعالیت ها پس از عمل از ایجاد مشکلات و عوارض بعدی جلوگیری می نماید.

تنفس عمیق و سرفه

تا آنجا که می توانید نفس عمیق بکشید.

برای دو ثانیه نفس را نگهدارید.

نفس را کاملا بیرون دهید.

این کار را سه بار تکرار کنید.

نفس عمیق بکشید.

سرفه باید از شکم بیاید نه از انتهای حلق!

برای کاهش درد و محافظت از بخیه ها

بالش را روی شکم قرار دهید.



یا من اسمہ دواء و ذکرہ شفاء



راهنمای بیمار

مراقبت در جراحی

اسلیو معده

کد محتوا: ۱۳۷

<http://www.Alzahra.mui.ac.ir>

تلفن پیام گیر: ۰۳۱-۳۶۲۰۲۰۰۸

ایمیل: a.Salamat@azh.mui.ac.ir

چنانچه معده، بدون نشت از محل برشهای معده باشد، درن و رژیم مایعات صاف شده و رقیق شروع می‌شود.

بیماران اکیداً بایستی از مصرف غذاها با حجم زیاد و نیز نوشابه‌های گازدار(به دلیل ایجاد ناگهانی حجم) خودداری کنند در غیر این صورت به خصوص در روزهای اول پس از عمل، منجر به فیستول معده و به طور دیر رس منجر به درد معده و افزایش تدریجی حجم آن می‌شود و کاهش وزن را با کندی و یا توقف مواجه می‌نماید.

پاز جراحی بیمار باید بطور مادام العمر از مصرف سیگار و مواد مخدر و الکل پرهیز نماید.

بیماران حداقل به مدت سه هفته بعد عمل جراحی از جوراب واریس جهت گردش مناسبتر خون در اندامها استفاده نمایند.

تهیه کننده: افسانه کرمی "کارشناس ارشد پرستاری"

مشاور علمی: دکتر کلیدری "متخصص جراحی عمومی و فلو شیب لاپاراسکوپ"

منبع: دانشنامه تخصصی جراحی ۱۳۹۸ درسامه داخلی جراحی برونر سودارت 2018

طراحی و تدوین: محمود نصر اصفهانی "سوپروایزر آموزش سلامت"

بروز رسانی دفتر آموزش سلامت الزهرا(س) شهریور ۱۳۹۹



به کمک پرستار یا فیزیوتراپیست در روز اول بعد عمل شما می‌توانید بنشینید و با کمک نرده تخت بایستید. اگرچه انجام این کار در ابتدا کمی سخت و دردناک است ولی زمانی که شما تخت را ترک می‌کنید این کار برایتان آسان تر خواهد شد و هر روز شما توان بیشتری خواهید یافت.

با کمتر شدن درد در روزهای بعدی از شما می‌خواهند که از تخت پایین آمده و راه بروید و حداقل سه بار در روز این کار را تکرار کنید و هر یک ساعت حرکات مربوط به پا و فیزیوتراپی تنفسی را انجام داده و در تخت تغییر حالت دهید. این ورزش ها منجر به بهبود جریان خون و در نتیجه مانع لخته شدن خون در رگ ها می‌شود.

ورزش پاها

برای تسریع جریان خون، ورزش پاها و ساق هایتان بسیار مهم است.

انگشتان هر دو پایتان را به طرف انتهای تخت بکشید(مثل اینکه روی پدال گاز فشار می‌آورید).

انگشتتان را به طرف بالای تخت بکشید و سپس خودتان را شل کنید.

مچ های پا را به طرف راست و بعد چپ بچرخانید.

این حرکات را سه مرتبه تکرار نمایید.

این تمرینات بعد از جراحی، حداقل هر یک ساعت باید تکرار شود و بهتر است به منظور افزایش عملکرد ریه ها، قبل از عمل نیز این تمرینات انجام گردد.

روز دوم پس از عمل از بیماران در بخش رادیولوژی، گاستروگرافین میل به عمل می‌آید(عکس رنگی از معده)

