

بعد

عملية السمنة

الدكتور باسم عثمان



د. باسم عثمان

استشاري الجراحة العامة وجراحة
المناظير وجراحة السمنة

عضو كلية الجراحين البريطانية الملكية MRCS
(أيرلندا) ٢٠٠٧ البورد السعودي - الجراحة العامة
الهيئة السعودية للتخصصات الصحية (2012)
الزمالة الفرنسية في جراحة السمنة (2014)

التدريب بعد التخرج

1. البورد الأوروبي في جراحة المناظير
2. التدريب المتقدم بالمنظار (فرنسا)
3. تدريب IRCAD في تايوان



الحمد لله الذي علم الإنسان ما لم يعلم ، نحمده على ما أنعم ووفق واعان ،
ونصلي ونسلم على عبده ورسوله امام العلم والتقوى صلى الله عليه وسلم
وبارك وعلى آله وأصحابه مطاييح الدجى ونجوم الهدى ، ومن تبعهم بإحسان إلى
يوم الدين ... وبعد ...

عزيزي المريض ... بما أن بين يديك هذا الكتيب ، فهذا يعني أنك تجاوزت أخطر
مراحل العملية بفضل الله ... وهنا ينتهي عملي كجراح . ويبدأ عملك .
وها أنا أضع بين يديك خلاصة خبرتي ومعارفي وتجربتي لتصل إلى مرادك من
العملية

وتذكر أن عملك للعملية ضرورة لا ترف لتحريك بأمر الله من الأمراض التي تسببها
السمنة ، فلا تضيع جهدك وتعبك !!



السمنة والأمراض الناجمة عنها :

ترتبط السمنة بالعديد من الأمراض ، مثل السكري و ارتفاع ضغط الدم ومشاكل القلب وتنكس (اهتراء) المفاصل . تؤدي تلك الأمراض بالإضافة إلى السمنة بحد ذاتها ، إلى زيادة مخاطر الوفاة المبكرة ، فيلجأ البعض إلى عملية التكميم أو طين المعدة ، فما الفرق بينهما..؟؟



عملية تكميم المعدة :

تعرف أيضاً بقص المعدة هي عملية جراحية لاستئصال جزء من المعدة بهدف فقدان الوزن .
والتي تتم عن طريق تقليل حجم المعدة بحوالي ٨٠٪ من حجمها الأصلي وذلك عن طريق الاستئصال الجراحي لجزء من المعدة .

**متى يكون المريض مؤهلاً للعملية الجراحية لتكميم المعدة؟
يكون المريض مؤهلاً لهذه الجراحة إذا كان :**

**مؤشر كتلة الجسم لديه ٤٠ أو أكثر (وهذا يعادل زيادة في الوزن تساوي ٤٠ كيلو غراماً عند الذكور و٣٦ كيلو غراماً عند الإناث)
أو مؤشر كتلة الجسم بين ٣٥ و ٣٩ و تسعة بالعشرة , ويعاني
من مرض فطير مرتبط بالسمنة , كالسكري من النوع الثاني
ومرض القلب وانقطاع النفس أثناء النوم.**

فوائد عملية تكميم المعدة :

**تحسن في نسبة الكوليسترول وفقدان الوزن
٧٧٪ من الأشخاص الذين خضعوا لعملية
التكميم وجدوا تحسن في نسبة ارتفاع
الكوليسترول وهناك مزايا أخرى مثل
التحسن في فقدان الوزن.
توفير المطاريف نوعية حياة أفضل .**





فوائد عملية تكيم المعدة :

تحسن من الحالات الصحية بسبب إجراء جراحة
التكيم يساعد تكيم المعدة من :

- التحكم بالنوع الثاني من داء السكري 45 - 57% .
- تم علاج حالات ضغط الدم المرتفع 50% .
- تم علاج حالات ارتفاع الكوليسترول 77% .
- تم علاج حالة انقطاع النفس انسداد خلال النوم 60% .

وكذلك آلام المفاصل

إقامة أقصر في المستشفى والشفاء سريع

:

اغلب عمليات التكميم تتم عن طريق
استخدام الحد الأدنى لتقنية المنظار ،
مما يؤدي إلى ندوب أصغر وألم أقل من

نوعية حياة أفضل ...

وجدت الدراسات السريرية للمرضى عمليات تكميم أنهم شعروا بتحسّن بعد العملية وأنفقوا المزيد من الوقت في القيام بأنشطة ترفيهية وجسدية . كما أنهم أيضاً استفادوا من تعزيز الإنتاجية والفرص الاقتصادية و أصبح لديهم المزيد من الثقة بالنفس مما كانت عليه قبل الجراحة .

نسبة مضاعفات أقل من عملية التخطئ من حيث نقص الكالسيوم أو الحديد أو بعض الفيتامينات أو فقر الدم أو الشعور بالغثيان والتعب والخفقان بعد الإكثار من الدهون ولا توجد مضاعفات الفتاق الداخلي أو انسداد الأمعاء التي تحدث في عمليات التخطئ ويمكن إجراؤها من قبل أطباء أقل خبرة بالعكس عمليات التخطيط أو تغيير مسار عصابة المرارة.

قواعد تساعد الجسم على الشفاء :

- عدم القيام بأية نشاطات مجهدّة أو رفع أيّ وزن إلا بعد موافقة الجراح وعدم رفع أيّ شيء يزيد وزنه عن أربعة كيلو غرامات .
- عدم قيادة السيارة إلا بعد موافقة الجراح .
- لا تغطّ الشقوق الجراحية بالماء لمدة خمسة أيام ..
- يُستخدم الحمام الفرنجى في وضعية الجلوس لمدة أسبوعين .
- ممارسة رياضة المشي خلال أسبوعين من عملية التكميم .

المضاعفات والمخاطر المحتملة بعد الجراحة :

الغثيان:

يواجه عدد قليل من المرضى الانزعاج في البطن والغثيان بعد الجراحة , عادة ما يحدث هذا في الشهرين أو الثلاثة أشهر الأولى بعد الجراحة , لأن المريض يكون في فترة التعود على النظام الغذائي الجديد وعادات الأكل , وهذا الانزعاج يمكن حله بسهولة عن طريق زيارة أخصائي التغذية



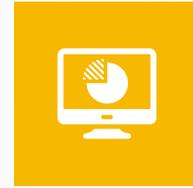
الجفاف:

من المهم شرب حوالي لترين من السوائل يومياً خلال الأشهر القليلة الأولى من فقدان الوزن السريع بعد جراحة تكميم المعدة , وقد يكون من الصعب شرب هذه الكمية من السوائل في الأسابيع القليلة الأولى بعد الجراحة , ولكن يتم التغلب على هذه الصعوبات الأولية عندما يعتاد المريض على طريقة الأكل و عادات الشرب الجديدة .



تساقط الشعر :

تساقط الشعر لدى بعض المرضى نتيجة انخفاض نسبة فيتامين ب 1 أو عموماً اتباع نظام غذائي غير كاف في الزنك , وحمض الفوليك والأحماض الدهنية , يجعل الشعر خفيفاً , لكن يمكن التقليل من تساقط الشعر من خلال الحفاظ على كمية كافية من البروتين , مع الفيتامينات المتعددة يومياً .



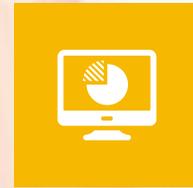
الشعور بالبرد :

الشعور بالبرد بعد البدء في مرحلة فقدان الوزن لبعض المرضى , وهذا ناتج عن تغيير في عملية التمثيل الغذائي وفقدان طبقة الدهون في الجسم , في مثل هذه الحالات يرجى استشارة أخصائي التغذية .



عدم تحمل الطعام :

بعض المرضى قد يرفضون بعض أنواع الأطعمة بعد الجراحة , لأنه يأكل أجزاء أصغر , ويتناول الطعام ببطء أكثر , ويجب عليه مضغ الأطعمة جيداً وتجنب الأطعمة عالية السكر , ويمكن حل مشكلة عدم تحمل الطعام أيضاً باتباع نظام غذائي يعتمد على السوائل .



أسباب فشل العمليات وعدم نزول الوزن التعريف الطبي للفشل :

- عدم نزول 50 % من الوزن الزائد خلال سنتين .
- زيادة الوزن 5 % خلال سنة .
- عدم شفاء الأمراض المصاحبة مثل السكر أو ضغط الدم أو ضيق النفس بعد العملية .



الأسباب :

الإكثار من الأطعمة ذات السعرات الحرارية العالية كالحلويات و المشروبات الغازية .
تمدد المعدة وتوسعها نتيجة حشوها بالطعام فوق طاقتها .
عدم استئصال الجزء الكافي من المعدة للمتكممين .
اختلال وظائف الجهاز الهضمي .

الفحص :

أشعة ملونة أو منظار معدة للتأكد من حجم المعدة , علماً بأنها غير أكيدة نظراً لأن النتائج قد تختلف من طبيب أشعة أو مناظير لآخر

العلاج :

عملية تصحيحية لإزالة الجزء المتبقي من المعدة أو إصلاح التحويلات .
التقيد بالتغذية السليمة والإكثار من الألياف والبروتينات .
التوقف عن الشبع .
التقليل وعدم الحرمان من الحلويات بحدود المعقول

معلومة مهمة :

زيادة الوزن ليس على كل حال بسبب توسع المعدة ولا علاقة لها بذلك قد تكون الزيادة بسبب نوعية الأكل عالي السعرات وتناوله بكثرة مثل :
الشيبسات , الحلويات , الكابتشينو بحليب كامل الدسم وسكر , الوجبات السريعة , الموكا , هوت شوكلت إلخ.

التسريب :

أسباب حدوث التسريب بعد عملية التكميم :
عدم تماسك الدباسات مع جدار المعدة الأكل بكميات كبيرة بعد العملية مباشرة .
وعدم الالتزام بالنظام الغذائي فمن أول شهر من العملية .
حصول تجمع دموي خلال العملية .

” أهم الأعراض التي تستدعي مراجعة الطبيب المعالج :

ارتفاع دقات القلب إلى أكثر من ١٠٠ نبضة في الدقيقة مع سرعة في التنفس خلال أول خمسة أيام بعد العملية .
ارتفاع حرارة الجسم إلى ٣٨ درجة فما فوق بعد الأسبوع الأول

متى يكون المريض مؤهلاً للعملية الجراحية بعد تكميم المعدة ؟

بعد عمل الفحوصات اللازمة والتأكد من وجود تسريب يقوم الجراح المعالج بسحب الصديد من تجويف البطن اما تحت الأشعة المقطعية أو بعملية منظار البطن ووضع أنبوبة لسحب أي صديد بالمعدة وتتم تغذية المريض بالوريد عن طريق المغذيات الأخرى بالأنابيب حتى تغلق فتحة التسريب ويمكن وضع دعامة عن طريق منظار الفم حتى تغلق الفتحة من داخل المعدة ، وفي حال فشل العلاج التحفظي يتم إجراء عملية بمنظار البطن لإغلاق الفتحة من خارج المعدة أو تغيير نوع العملية (عملية تغيير مسار)

فترة العلاج بعد التسريب :

بين أسبوعين إلى ستة أشهر ، وبالغالب جميع التسريبات تغلق ويواصل المريض حياته الطبيعية .
ملاحظات : التسريب حالياً نادر بسبب جودة الدباسات وتطور تقنيات الأمان بالعملية وخبرة الجراحين .

01

توسع أو تمدد المعدة بعد عملية التكميم : هل تتوسع المعدة بعد عملية التكميم ؟

قد تتوسع المعدة بشكل مقبول خلال الأشهر الثلاثة أو الستة الأولى ويتمكن الشخص من تناول وجبة صغيرة معقولة ...
أما التوسع الغير مرغوب به والذي يؤدي إلى توقف نزول الوزن ثم البدء في زيادة الأكل لا يمكن حدوثه إلا لأسباب يجب على الشخص تفاديها...

02

الأسباب التي تؤدي إلى توسع وتمدد المعدة بعد عملية التكميم :

المبالغة والإفراط في تناول الطعام بعد الشبع وفوق حاجة المعدة وتكرار ذلك مما يؤدي إلى الارتجاع وتوسع المعدة .
الجمع بين الأكل الصلب والمشروبات يؤدي إلى الضغط على المعدة وبالتالي تمددها أو توسعها .
أشارت بعض الدراسات إلى أن المشروبات الغازية قد تسبب في توسع المعدة

تفادي توسع المعدة :

- التوقف عن الأكل فور الإحساس بالشبع .
- عدم الجمع بين الأكل والشرب قدر المستطاع .
- مقاطعة المشروبات الغازية نهائياً .

STOP



البرنامج الغذائي :

قبل العملية بيومين أو ثلاثة أيام :

الابتعاد عن :

النشويات , الغازيات , زيادة الوزن الأسبوع

الأسبوع الأول و الثاني :

المشروبات الشفافة , الخفيفة , الدافئة , يانسون , شاي أخضر ,
شاي أحمر , عصير تفاح , التوت , الرمان , الكيوي , الجزر , العنب .
دافئ بحرارة الغرفة , بدون سكر , الشورية والمرق ممنوعة ,
لبرتقال والليمون ممنوع .

الأسبوع الثالث و الرابع :

مشتقات الألبان خالية الدسم وبدون خبز .
المرق والشوربات الخفيفة
(تخفف بالماء وبدون خضار) دافئة بحرارة الغرفة .
السلطات بجميع أنواعها
(تقطع صغيرة جداً أو تبشر)
مع المضع الجيد ٣ ملاعق تكفي .

الأسبوع الخامس و السادس :

الأكل المهروس الجريش السليق , الخضار . (جميعها ماعدا
البطاطس) .
والشوربات الثقيلة (العدس , الملوخية , الشوفان) .

الأسبوع السابع و الثامن :

الأكل المحتوي على البروتينات
مثل : السمك المشوي , الدجاج المشوي , البيض المسلوق أو
المقلن بزيت خفيفة الإيدامات بدون خبز وزيت

بعد الأسبوع الثامن :

يستطيع المريض أن يأكل اكل المنزل بشرط أن يكون خالي الدسم , خالي السكر , الكمية لا تسبب التخمة .
اللحم الأحمر , الخبز , الأرز لمدة ٣ أشهر .

الممنوعات لمدة سنة من العملية :

الغازيات بأنواعها , التدخين بأنواعه , الفشار والمكسرات ,
الشيبس , الحلويات الجيلاتينية .
الأكل الذي يسبب التهابات متكررة في المعدة .
اللفل الحار , البهارات الكثيرة , الأكل الحار جداً والبارد جداً .

- الرياضة ركن أساسي لنجاح العملية , الأسبوعين الأولى من العملية مشى فقط .
- بعد الأسبوع الثاني ممارسة أي نوع من الرياضة بالإضافة إلى المشى .

