

مراقبت‌های پس از عمل جراحی چاقی پرسش و پاسخ های رایج

گردآورنده : دکتر پیام نیکویان

فلوشیپ جراحی لاپاراسکوپی چاقی و متابولیک

بهار ۹۶

۳	رژیم غذایی سه روز اول جراحی
۶	رژیم غذایی روز چهارم تا چهاردهم جراحی
۹	رژیم غذایی روز چهاردهم تا پایان ماه اول جراحی
۱۱	پرسش و پاسخ

رژیم غذایی سه روز اول پس از جراحی

در طی 2 روز اول پس از جراحی رژیم شما فقط و فقط باید متشکل از مایعات شفاف باشد. میزان شفافیت مایعات در این مرحله باید جوری باشد که بتوانید از میان آن، طرف دیگر لیوان را ببینید.



• روز اول

1. آب معدنی را در روز اول از 15 میلی لیتر یا یک قاشق غذاخوری به ازای هر نیم ساعت شروع کنید و این کار را تا دو ساعت ادامه دهید.
 2. پس از دو ساعت، تا پایان روز و زمان خواب، هر 15 دقیقه یکبار، 1 قاشق غذاخوری آب معدنی بخورید.
 3. فقط دو لیوان آب معدنی در روز اول مجاز به مصرف هستند.
- روز دوم تا سوم

1. از روز دوم تا روز سوم، هر 15 دقیقه یکبار، 2 قاشق غذاخوری مایعات شفاف بخورید.
2. از زمانی که در بیمارستان به هوش می آید، می توانید با نظر تیم پیگیری، پیاده روی را شروع کنید.

مواد غذایی مجاز از روز اول تا سوم پس از جراحی

• آب معدنی

• آب میوه طبیعی رقیق شده بدون شکر (نصف لیوان آب میوه باید با نصف لیوان آب رقیق شود)

• عصاره گوشت یا مرغ چربی گرفته شده

عصر روز چهارم :

ابتدا با گوشت سفید عصاره تهیه شود بدون اضافه کردن هرگونه ادویه و سبزیجات بعد از تهیه عصاره داخل یخچال گذاشته شده سپس چربی روی عصاره برداشته شده و عصاره بدون چربی مصرف شود

- در روز اول برای تست عمل لیک به بیمار میتلن بلو داده می شود و سپس توسط پزشک معاینه می گردد احتمال دارد که ادرار بیمار سبز رنگ شود که جای نگرانی نیست.
- از روز اول عمل فیزیوتراپی تنفسی و تهیه اسپروتر تشویقی و راه رفتن توصیه می شود
- بیمار در روز اول عمل با توجه به وزن بالا احتمال اتلکتنازی است که بایستی با تنفس های عمیق داشته باشد. ممکن است درد در قفسه سینه داشته باشد که طبیعی است.

توصیه‌های مهم

1. شما باید در طول روز 1700 تا 2000 سی سی آب و مایعات بنوشید. بتدریج و در طی روزهای پس از ترخیص از بیمارستان **با توجه به افزایش تحمل به مایعات**، میزان دریافتان را **افزایش** دهید.
2. هرگاه رنگ ادرار شما **زرد تیره یا کدر** شد و **بوی بدی** گرفت، یعنی **بدنتان کم آب شده** و به مایعات احتیاج دارد.
2. شش تا هفت وعده غذایی کم‌حجم در این مرحله نیاز شما را برطرف می‌کند. بیشتر از مقدار توصیه شده نخورید و **به غذاهای جامد اصلاً ناخنک نزنید**.
2. مصرف **چای کم‌رنگ یا چای گیاهی** در این مرحله **مجاز** است؛ اما از نوشیدن نوشابه، آب گازدار، نوشیدنی‌های حاوی کافئین مانند قهوه و نسکافه، شیر، آب میوه صنعتی، آب میوه رقیق نشده یا آب میوه طبیعی حاوی شکر خودداری کنید.
3. بهتر است آب میوه رقیق شده‌ای (1/2 لیوان آب میوه + 1/2 لیوان آب معمولی) که در این مرحله مصرف می‌کنید **آب سیب یا انگور** باشد.
4. آب و مایعات را جرعه جرعه بنوشید و از سر کشیدن یکباره آن خودداری کنید چون باعث دل درد یا تهوع و استفراغ می‌شود. **به هیچ وجه از نی برای نوشیدن استفاده نکنید** چون هوای اضافی وارد معده‌تان شود.
6. در روزهای اول پس از جراحی از **مایعات شیرین** مانند چای نبات **استفاده نکنید** چون ممکن است باعث سرگیجه و تعریق و طپش قلب شود.
7. **پرهیز از مصرف سیگار و قلیان** در این مرحله لازم است چون باعث ناراحتی و **افزایش ریفلاکس** و یا بازگشت غذا از معده به دهان خواهد شد.
8. در صورتیکه **مکمل پروتئین** برای شما تجویز نشده یا مقدار دقیق مصرف را نمی‌دانید، **به هیچ‌وجه مصرف آن را به صورت خودسرانه شروع نکنید**.
9. شیر - ماست - ۱/۵ درصد چربی پاستوریزه فقط استفاده شود.
10. دوغ آماده و گازدار ممنوع است دوغ با ماست ۱/۵ درصد چربی در منزل تهیه شود.

مصرف الکل و نوشیدنی‌های

الکلی در این مرحله بسیار

خطرناک بوده و ممکن است

باعث **شوک یا حتی مرگ** شود.

در ضمن **جویدن آدامس و**

آبنبات نیز اصلاً توصیه

نمی‌شود.

نمونه برنامه غذایی روز اول تا سوم پس از جراحی

ساعت 8 صبح: یک فنجان آب معمولی ولرم یا نیمه گرم

ساعت 9 صبح: 1 فنجان چای کم‌رنگ بدون قند یا شکر

ساعت 10 صبح: یک فنجان آب میوه طبیعی بدون شکر رقیق شده (نصف فنجان آب میوه باید با نصف فنجان آب رقیق شود)

ساعت 12 ظهر: یک فنجان عصاره گوشت یا عصاره مرغ (کاملاً صاف شده و بدون هر گونه تکه‌های گوشت یا سبزیجات)

ساعت 1 بعد از ظهر: یک فنجان چای سبز یا چای بابونه بدون قند یا شکر

ساعت 3 بعد از ظهر: یک فنجان آب معمولی ولرم یا نیمه گرم

ساعت 5 بعد از ظهر: یک فنجان آب میوه طبیعی بدون شکر رقیق شده (نصف فنجان آب میوه باید با نصف فنجان آب رقیق شود)

ساعت 6 بعد از ظهر: یک فنجان آب معمولی ولرم یا نیمه گرم

ساعت 7 بعد از ظهر: یک فنجان عصاره گوشت یا عصاره مرغ (کاملاً صاف شده و بدون هر گونه تکه‌های گوشت یا سبزیجات)

رژیم غذایی روز چهارم تا چهاردهم

سه روز از جراحی شما گذشته و حالا می‌توانید برنامه غذایی متنوع‌تری داشته باشید. این مرحله از برنامه غذایی شما همچنان بر پایه مصرف مایعات تنظیم شده؛ اما مواد غذایی در این مرحله غلظت بیشتری دارند. در واقع هر مایعی که در 10 روز آینده می‌خورید باید غلظتی معادل شیر داشته باشد.



1. هر ساعت 120 تا 150 سی‌سی مایعات بخورید.
2. حتماً روزانه 4 فنجان آب معمولی میل کنید.
3. اگر تیم‌پیگیری پس از عمل اجازه داد، فعالیت‌های معمول و روزمره‌تان را از سر بگیرید.
4. همه مایعات مصرفی را قبل از میل کردن، صاف کرده و آنقدر هم بزنید تا غلظتی معادل شیر پیدا کند. پس از ده روز به مرور و به آرامی می‌توانید غلظت سوپ را افزایش دهید تا به اندازه فرنی غلیظ و نرم شود.
5. برای تهیه عصاره مرغ، مرغ را همراه با استخوان‌هایش خوب تمیز کرده و پوست و چربی‌های اضافه آن را بگیرید. سپس آن با آب و سبزیجات معطر بپزید (گوشت کاملاً پخته شود). سپس سبزیجات و گوشت را از قابلمه خارج کرده، عصاره حاصل را از صافی عبور دهید. سپس آن را به مدت یک ساعت در یخچال بگذارید تا چربی روی سطح ظرف جمع شود. این چربی را جدا کرده و آب مرغ مجدداً گرم کرده و مصرف کنید.

مواد غذایی مجاز از روز چهارم تا چهاردهم پس از جراحی

آب معمولی

• آب میوه طبیعی رقیق شده بدون شکر (نصف لیوان آب میوه باید با نصف لیوان آب رقیق شود)

• عصاره گوشت یا مرغ چربی گرفته شده

• شیر یا ماست یا دوغ کم چرب (یک و نیم درصد چربی) یا بدون چربی

• سوپ رقیق و میکس شده بدون برنج و سیب‌زمینی یا نخودفرنگی، ذرت، خامه، کره، رشته یا رشته فرنگی، نودل

• ماست میوه‌ای خانگی بدون شکر

• آب سبزیجات

توصیه‌های مهم

1. همه عادات‌های صحیح غذایی که در سه روز گذشته تمرین کرده‌اید از جمله خوردن جرعه‌جرعه آب و مایعات و همه توصیه‌های غذایی از جمله افزایش تدریجی دریافت مایعات برای این مرحله نیز صادق است.
2. بهتر است در 3-4 روز اول تنها یک لیوان شیر (در دو وعده) بنوشید و کم کم میزان مصرف آن را افزایش دهید. یادتان باشد که مصرف شیر کاکائو، شیر قهوه، شیر نسکافه و همچنین مخلوط زرده تخم‌مرغ و شیر توصیه نمی‌شود اما در صورت تمایل می‌توانید از شیر سویا یا بدون لاکتوز استفاده کنید.
3. به محض احساس پری یا تهوع دست از غذاخوردن بکشید.
4. یک ساعت قبل و بعد از غذاخوردن آب ننوشید و پس از صرف غذا تا 45 دقیقه دراز نکشید.
5. در روزهای اول پس از جراحی از مایعات شیرین مانند چای نبات استفاده نکنید چون ممکن است باعث سرگیجه و تعریق و طپش قلب شود.
6. پرهیز از مصرف سیگار و قلیان در این مرحله لازم است چون باعث ناراحتی و افزایش ریفلاکس و یا بازگشت غذا از معده به دهان خواهد شد.
7. در صورتیکه مکمل پروتئین برای شما تجویز نشده یا مقدار دقیق مصرف را نمی‌دانید، به هیچ وجه مصرف آن را به صورت خودسرانه شروع نکنید.
8. انواع سوپ‌های ساده بدون برنج و سیب‌زمینی یا نخودفرنگی، ذرت، خامه، کره، رشته یا رشته فرنگی، نودل و... در این مرحله مجاز است و بهتر است به جای آب معمولی برای تهیه سوپ از عصاره گوشت یا مرغ چربی گرفته شده استفاده شود.
9. سوپی که در این مرحله خورده می‌شود باید رقیق، نرم و با غلظتی معادل شیر باشد و قبل از مصرف در میکسر، هم زده شود.

بهتر است در مصرف
آب مرکبات و آب
گوجه فرنگی نیز
احتیاط کنید

10- از روز دهم می‌توانید جعفری یا گشنیز یا برگ‌های کرفس ساتوری شده را نیز به سوپتان اضافه کنید.

یک نمونه برنامه غذایی روز چهارم تا چهاردم پس از جراحی

ساعت 8 صبح: یک فنجان آب معمولی ولرم یا نیمه گرم

ساعت 9 صبح: یک فنجان شیر کم چرب یا بدون چربی

ساعت 10 صبح: یک فنجان آب میوه طبیعی بدون شکر رقیق شده (نصف فنجان آب میوه با نصف فنجان آب رقیق شود)

ساعت 11 صبح: یک فنجان آب معمولی ولرم یا نیمه گرم

ساعت 12 ظهر: یک فنجان سوپ میکس شده

ساعت 1 بعد از ظهر: یک فنجان ژله رژیمی بدون شکر

ساعت 2 بعد از ظهر: یک فنجان آب معمولی ولرم یا نیمه گرم

ساعت 3 بعد از ظهر: یک فنجان آب هویج صاف شده

ساعت 4 بعد از ظهر: یک فنجان آب میوه طبیعی بدون شکر رقیق شده (نصف فنجان آب میوه باید با نصف فنجان آب رقیق

شود)

ساعت 5 بعد از ظهر: یک فنجان شیر یا ماست

ساعت 6 بعد از ظهر: یک فنجان آب معمولی ولرم یا نیمه گرم

ساعت 7 بعد از ظهر: یک فنجان سوپ میکس شده

ساعت 8 بعد از ظهر: یک فنجان آب معمولی ولرم یا نیمه گرم

رژیم غذایی روز چهاردهم تا پایان ماه اول پس از جراحی

به همین سرعت 2 هفته از جراحی شما گذشت. در این دو هفته معده شما بهبود نسبی پیدا کرده و مقداری وزن از دست داده‌اید. اگر دو مرحله قبل را به دقت دنبال کرده باشید، با اصول تغذیه سالم پس از جراحی آشنا شده و عوارضی مثل برگشت غذا به دهان، درد، تهوع و استفراغ ندارید.



دیگر آماده هستید که غذاهای نیمه جامد یا پوره شده را وارد برنامه غذایی خود کنید. در واقع در این دو هفته مخلوط کن بهترین دوست شما خواهد بود و همه غذاهایتان باید قبل از مصرف داخل مخلوط کن نرم شوند. البته در مورد خوردن غذاهای جامد باید صبورتر باشید.

1- در هر وعده حدود 30 تا 50 گرم مواد غذایی حاوی پروتئین به صورت پوره شده همراه با 30 گرم سبزیجات پخته و پوره شده میل کنید.

2. با مصرف مکمل پروتئینی که برای شما تجویز شده، دریافت پروتئین روزانه‌تان را به بالای 70 گرم در روز برسانید. این مقدار به هیچ وجه به تنهایی از طریق دریافت مایعاتی مانند آب گوشت یا مرغ تامین نمی‌شود.

3- تا زمانی که نتوانید در یک وعده، نصف فنجان غذا را تحمل کنید، روزی پنج تا شش وعده غذایی کوچک و کم حجم در طول روز داشته باشید. پس از آن 3 وعده غذایی اصلی و 2 میان وعده میل کنید.

4- برنامه غذایی‌تان را جوری تنظیم کنید که صرف هر وعده، 20 تا 30 دقیقه طول بکشد.

مواد غذایی مجاز	مواد غذایی مجاز
<ul style="list-style-type: none"> غذاهای چسبناک و خیلی غلیظ نان، برنج، پاستا، ماکارونی، نودل، لازانیا کیک، شیرینی تر یا خشک، بستنی، کلوچه، بیسکویت پنیر پیتزا، کره بادام‌زمینی، آجیل، ذرت بوداده، کره، مارگارین، چیپس، خامه، سس مایونز، شکلات سبزیجات خام، میوه با پوست ادویه و فلفل شیر پرچرب غذاهای سرخ شده یا چرب نوشابه‌های گازدار، الکل، آبمیوه صنعتی 	<ul style="list-style-type: none"> تخم‌مرغ و سفیده تخم‌مرغ پنیر یا پنیر سویا مرغ، ماهی یا گوشت خوب پخته و پوره شده میوه و سبزیجات خوب پخته شده بدون شکر یا روغن موز نرم شده لبنیات کم چرب (یک و نیم درصد چربی) یا بدون چربی فرنی کم‌شیرین یا حلیم خانگی بدون شکر و روغن

توصیه‌های مهم

1. همه عادت‌های صحیح غذایی که در 14 روز گذشته تمرین کرده‌اید از جمله خوردن جرعه‌جرعه آب و مایعات و همه توصیه‌های غذایی از جمله افزایش تدریجی دریافت مایعات برای این مرحله نیز صادق است.
2. مصرف گوشت سفید که کاملاً پخته و پوره شده باشد مانعی ندارد؛ اما مصرف گوشت قرمز طی این دو هفته ممکن است باعث بروز یک سری مشکلات گوارشی شده و قابل تحمل نباشد که در این صورت باید مصرف گوشت قرمز را تا دو هفته دیگر به تأخیر بیندازید.
3. مصرف سبزیجات پخته در این مرحله بلامانع است؛ اما خوردن سبزیجات خام توصیه نمی‌شود.
4. در هر روز فقط یک غذای تازه به برنامه غذایی خود اضافه کنید و وقتی مطمئن شدید بدنتان تحمل می‌کند غذای جدید بعدی را اضافه کنید و در صورتی که دچار نفخ یا دل درد شدید شدید آن غذا را از برنامه خود حذف کنید.
5. در طی روز از ریزه‌خواری و خوردن مداوم پرهیز کنید چرا که باعث توقف کاهش وزن شده و اگر ادامه‌دار باشد حتی باعث افزایش وزن بعد از جراحی نیز خواهد شد.
6. هر وعده غذایی باید به اندازه یک پیاله کوچک یا یک فنجان حجم داشته باشد. بنابراین از بشقاب‌ها خیلی کوچک به جای بشقاب‌های غذاخوری بزرگ برای صرف غذا استفاده کنید.
7. برای پوره کردن مواد غذایی آنها را خوب پخته یا ریز خرد کنید. سپس مقدار بسیار کمی شیر، عصاره مرغ یا گوشت، آب سبزی یا روغن زیتون اضافه کرده و در مخلوط کن بریزید.
8. مکمل پروتئین (بسته به تجویز توسط مشاور تغذیه و به میزان تعیین شده) پروتئین شیک (**protein shake**)

یک نمونه برنامه غذایی روز چهاردهم تا پایان ماه اول پس از جراحی

- صبحانه: یک فنجان شیر کم‌چرب + یک عدد تخم‌مرغ پوره شده
- میان وعده صبح: یک فنجان فالوده طالبی یا سیب پخته و رنده شده
- ناهار: یک فنجان سینه مرغ آب‌پز و پوره شده با آب گوجه فرنگی
- میان‌وعده عصر: یک فنجان آب میوه
- شام: یک کف دست ماهی کباب شده و دو قاشق غذاخوری پوره هویج
- قبل از خواب: یک فنجان ماست یا دوغ کم‌چرب

▶ BMI مساوی یا بیشتر از ۴۰ را چاقی درجه سه یا چاقی مفرط اطلاق می‌کنند. مبتلایان به چاقی مفرط از عوارض و بیماری‌های مختلفی رنج می‌برند و ریسک بسیار بالاتری برای ابتلا به بیماری‌های مانند دیابت، چربی خون بالا، فشار خون بالا، سکنه مغزی، سکنه قلبی و ... دارند. درمان این بیماران به سختی از طریق رژیم غذایی و ورزش با یا بدون درمان دارویی میسر می‌شود و مسلماً نتایج درمان در طولانی مدت مأیوس‌کننده‌تر است بطوری که میزان عود برای درمان‌های غیر **جراحی چاقی** تا ۹۰٪ گزارش شده است. بنابراین اگر فرد مبتلا به چاقی مفرط باشد از آن رو که ممکن است به هر یک از بیماری‌هایی که در بالا ذکر شد مبتلا شده باشد و اگر نه ممکن است در آینده نزدیک مبتلا شود، نیاز است تا با درمان جراحی به وزن مطلوب برسد. اما باید متذکر شد که درمان جراحی تنها یک روش کمکی برای کاهش وزن است و بیمار متعهد است تا آخر عمر از رژیم غذایی مناسب و افزایش فعالیت بدنی (پیاده روی روزانه) پیروی نماید تا به وزن قبل از جراحی بازگشت نکند.

تغذیه بعد از جراحی چاقی چگونه باید باشد؟

▶ دنبال کردن توصیه‌های تغذیه‌ای بعد از **جراحی چاقی** برای کاهش مشکلات بعد از جراحی و بهبود سریع‌تر بیماران جراحی شده بسیار مهم است و کمک می‌کند تا عادات غذایی خود را تغییر داده و به کاهش وزن مورد انتظار دست یابند.

▶ شما **جراحی چاقی** شده‌اید به این معنا که معده شما کوچکتر از قبل شده است. این امر باعث می‌شود تا تغییراتی در دریافت غذایی شما بوجود آید. برای همین شما باید وعده‌های غذایی به مقدار کم و با دفعات بیشتر میل نمایید. پیروی کردن از این دستورالعمل غذایی بسیار مهم است چرا که به شما کمک می‌کند تا بدانید چه نوع غذاهایی و به چه مقدار را مجاز هستید در هر وعده غذایی مصرف کنید و در نهایت از چه نوع غذایی‌هایی باید پرهیز نمایید.

▶ دستورالعمل غذایی بعد از جراحی شامل ۳ مرحله است: **مرحله اول: رژیم غذایی سه روز اول پس از جراحی**

▶ **مرحله دوم: رژیم غذایی روز چهارم تا چهاردهم** (۱)

▶ **مرحله سوم: رژیم غذایی روز چهاردهم تا پایان ماه اول پس از جراحی**

بعد از جراحی معمولاً چقدر وزن کم می‌شود؟

▶ کاهش وزن بستگی به وزن قبل از عمل و ویژگی‌های بدنی و عادات رفتاری فرد و میزان پابندی فرد به دستورات بعد از عمل (رژیم و ورزش) می‌باشد اما تحقیقات و تجربه‌ها نشان داده است به طور میانگین، افراد تقریباً ۶۰ تا ۷۵٪ وزن اضافی خود را بعد از عمل کاهش می‌دهند مثلاً اگر فردی ۶۰ کیلو اضافه وزن داشته باشد تقریباً ۴۲ کیلو کم می‌کند.

مدت بستری در بیمارستان متغیر است و از ۲ روز تا یک هفته می باشد. بعد از بستری اکثر بیماران می توانند به کار های روزمره خود برسند. بیماران بعد از ۱۰ روز الی ۳ هفته می توانند به کار خود برگردند و البته این بستگی به فرد و شغل وی دارد.

ریزش مو

هر زمانی که کاهش وزن سریع در بدن به وجود آید (چه از طریق جراحی و چه سایر روش ها) ممکن است با ریزش مو مواجه شوید. این مشکل از ۳ ماه تا یک سال بعد از جراحی ممکن است به وجود آید. البته این مسئله موقتی است و شدت در افراد مختلف، متفاوت است. موی ریخته شده، باز خواهد گشت. مصرف پروتئین را افزایش داده و مکمل های ویتامینی روزانه را فراموش نکنید. مصرف روغن تخم کتان برای موهایتان بسیار مفید است. بعضی شامپوهای ضد ریزش مو موجود در داروخانه ها می تواند استفاده شود. در مواردی که این مسئله باعث نگرانیتان شود به پزشک متخصص پوست و مو مراجعه کنید.

آیا عمل اسلیو گاسترکتومی قابل برگشت می باشد؟

خیر. در عمل اسلیو قسمت ذخیره ای معده از بدن خارج می شود و امکان برگشت آن وجود ندارد.

- آیا عمل بای پس معده قابل برگشت می باشد؟

عمل بای پس معده در شرایط اضطراری و مواقعی که چاره ای جز آن نباشد قابل برگشت است. این کار نیاز به جراح ماهر و با تجربه دارد. عمل برگشت بای پس به ندرت انجام می پذیرد لذا بیماران باید با این تفکر این عمل را انجام دهند که قصد بازگشت نخواهند داشت.

چرا قبل از عمل باید آندوسکوپی معده انجام شود؟

انجام آندوسکوپی معده جزء پروتکل اقدامات قبل از جراحی است که در کلیه مراکز معتبر جراحی چاقی در جهان به صورت روتین برای کلیه بیماران قبل از جراحی الزامی است. اطلاعاتی که از آندوسکوپی به دست می آید بسیار مهم و کارآمد است و بر انتخاب صحیح نوع عمل جراحی تأثیرگذار است. اگر معده، باکتری هلیکوباکتر داشته باشد قبل از عمل باید درمان شود. اگر شواهدی از دیسپلازی مشکلاتی مثل هرنی هیاتال بر انتخاب نوع عمل جراحی تأثیرگذار است. بعضی اشکالات آناتومیکی که از طریق آندوسکوپی تشخیص داده می شود ممکن است در حین عمل جراحی چاقی توسط جراح قابل رفع باشد که لازم است قبل از عمل جراح به وسیله آندوسکوپی از این نقایص مطلع شود.

آیا قبل از عمل جراحی نیاز است که موقتاً رژیم خاصی برای کاهش وزن بگیریم؟

▶ قبل از انجام جراحی و در زمانی که بیمار مشغول انجام بررسی های روتین است (مشاوره غده، انجام آزمایش خون ، آندوسکوپی ، مشاوره روانپزشکی و ...) یک رژیم خاصی به بیمار داده می شود. هدف این رژیم این است که مقداری از وزن بیمار کمتر شود تا عمل جراحی راحت تر صورت بگیرد. اگر حجم کبد کمتر شود میدان دید و کار جراح بازر می شود و جراحی راحت تر انجام می شود. لذا توصیه می کنیم این رژیم را رعایت کنید. این رژیم یک رژیم کم کالری و پر پروتئین است

آیا آزمایشات خونی قبل از عمل ضروری است؟

▶ بلی . قبل از عمل جراحی ، آزمایش کامل خونی انجام می شود تا هرگونه اختلالات از جمله کم خونی ، پرکاری و کم کاری تیروئید، کمبود آهن ، کمبود ویتامین ها و مواد معدنی و ... شناسایی و درمان شود. نتایج آزمایشات توسط فوق تخصص غدد و جراح تیم بررسی می شود. لازم به ذکر است این آزمایشات به صورت روتین در کلیه مراکز معتبر جراحی چاقی در جهان نیز الزامی است.

اگر عمل جراحی انجام بدهم و لاغر بشوم آیا مثل سابق می توانم پرخوری کنم و ورزش نکنم؟

▶ خیر. بعد از عمل جراحی پروسه ای شروع می شود که موفقیت آن بستگی به همکاری بیمار با تیم پزشکی دارد. این تفکر که عمل می کنیم ، لاغر می شویم و می توانیم مثل سابق هرچیزی که دوست داشته باشیم به هر میزان بخوریم و ورزش نکنیم ، تفکر اشتباهی است. بعد از عمل بیمار باید تابع تیم درمانی خود باشد و ورزش منظم داشته و از پرخوری پرهیز کند تا به بهترین نتیجه برسد. البته لازم به ذکر است که بعد از عمل جراحی اشتهای بیمار بسیار کم شده و ولع غذا خوردن نسبت به قبل بسیار کم می شود و طبیعی است عادت های بد غذایی برطرف می شود و در جراحی اسلیو و بای پس که حجم معده کم می شود ، بیمار مثل سابق نمی تواند پرخوری کند. بیمارانی که حلقه معده می گذارند باید از خوردن مایعات پر کالری مثل شکلات ، بستنی ، نوشابه و ... پرهیز کنند چرا که باعث کاهش موفقیت عمل می شود

طول مدت زمان جراحی چقدر است؟

▶ طول عمل جراحی بسته به نوع جراحی و فرد مختلف است. عمل اسلیو حدود ۲ ساعت و عمل جراحی بای پس زمان بیشتری نیاز دارد (تا ۳ ساعت) . گاهی حین عمل جراحی اقدام دیگری نیاز است صورت بگیرد مثلاً برداشتن کیسه صفرا یا ترمیم فتق که به زمان عمل اضافه می شود. البته زمان ریکاوری هم جدا در نظر گرفته می شود که تقریباً ۱۵ دقیقه تا نیم ساعت است.

آیا ممکن است عمل لاپاروسکوپی به جراحی باز تبدیل شود؟

▶ در موارد نادری ممکن است ادامه عمل جراحی به روش لاپاروسکوپی میسر نباشد و پزشک برای جلوگیری از خطر و ادامه کار نیاز ببیند که شکم را باز کند. این کار مطمئناً به صلاح بیمار است و بیمار باید قبل از عمل این نکته را بداند.

آیا ممکن است نوع عمل جراحی حین عمل تغییر کند؟

▶ بله. در موارد نادر جراح حین عمل تصمیم می گیرد نوع عمل جراحی را تغییر دهد. مثلاً زمانی که اندازه کبد بسیار بزرگ باشد و میدان عمل برای جراح را تنگ کرده باشد. این کار مطمئناً به صلاح بیمار است و بیمار باید این ریسک را قبل از عمل بپذیرد.

آیا بعد از عمل، پوست افتادگی پیدا می کند؟

▶ بعد از هر کاهش وزن سریع ممکن است پوست افتادگی پیدا کند. این مشکل در افراد مختلف و سنین مختلف متفاوت است. افراد جوان تر و کسانی که ورزش می کنند کمتر دچار این حالت می شوند. توصیه می کنیم ورزش بعد از عمل جراحی به صورت منظم انجام شود و مکمل های ویتامینی مصرف شود. وگن های کشی پوشیده شود در مواردی نیاز به مداخله جراح پلاستیک می باشد که تیم درمانی کلینیک شما را راهنمایی خواهد کرد

از اولین مراجعه تا تاریخ عمل معمولاً چقدر فاصله است؟

در اولین مراجعه شرح حال و معاینه صورت می گیرد و اگر بیمار معیارهای جراحی را داشته باشد سایر بررسی ها صورت می گیرد. این بررسی ها شامل مشاوره روان پزشکی ، مشاوره غدد، مشاوره تغذیه، مشاوره گوارش ، سونوگرافی ، آندوسکوپی ، آزمایشات خونی ، مشاوره روان شناس (در صورت لزوم) و تکمیل فرم های رضایت نامه می باشد که در بهترین حالت حداقل ۱ ماه طول می کشد. لذا بیماران باید صبور باشند و ثابت کنند که اهل پیگیری هستند چرا که بیمارانی که نتوانند بعد از عمل پیگیری کنند کاندید مناسبی برای جراحی نیستند.

سونوگرافی قبل از عمل چه الزامی دارد؟

▶ سونوگرافی قبل از عمل جزء پروتکل روتین جراحی چاقی در همه ی کشور ها می باشد. بعضی بیماری ها و مشکلات مثل سنگ کیسه صفرا در سونوگرافی مشخص می شود که جراح با دیدن جواب سونوگرافی تصمیم می گیرد در حین جراحی اقدام به رفع مشکل (مثلاً برداشتن کیسه صفرا) کند. لذا انجام آن برای همه بیماران الزامی است.

افرادی که دیابت دارند و انسولین تزریق می کنند آیا می توانند عمل جراحی کنند؟

- ▶ بله. در این افراد به میزان بسیار چشمگیر حتی بیش از ۹۰٪ بعد از عمل، دیابت برطرف می شود یا بهبود می یابد. در بسیاری از بیماران در اولین هفته ها پس از عمل جراحی نیاز به انسولین از بین میرود.

آیا مصرف نوشیدنی های حاوی الکل بعد از جراحی چاقی مجاز است؟

- ▶ پاسخ این سوال منفی است. چرا که به دلیل کاهش حجم معده میزان جذب الکل در معده زیاد شده و زمان آن کاهش می یابد بنابراین با مقدار بسیار کمی الکل فرد دچار اختلال هوشیاری و مستی خواهد شد و در مواردی موجب شوک می شود و بیماران باید شدت از مصرف الکل پرهیزند چرا که برای سلامتی آنان خطرناک است

آیا مصرف چای بعد از عمل جراحی چاقی مجاز است؟

- ▶ چای چه نوع معمولی و چه چای سبز را چه بصورت گرم و چه بصورت آیس تی می توان بعد از جراحی استفاده نمود ولی توصیه می شود چای معمولی بصورت کم رنگ استفاده شود.

آیا مصرف قهوه و نسکافه بعد از عمل جراحی چاقی مجاز است؟

- ▶ مصرف قهوه و نسکافه بعد از جراحی بعلت داشتن کافئین به هیچ عنوان توصیه نمی شود و باعث سوزش معده و ترش کردن و افزایش حالت تهوع خواهد شد.

آیا مصرف نوشابه های انرژی زا بعد از عمل جراحی چاقی مجاز است؟

- ▶ نوشابه های انرژی زا چیزی نیستند جز نوشابه های معمولی با مقدار قند بسیار بالاتر و از آنجا که مصرف مایعات حاوی قند بعد از جراحی باعث افزایش حالت تهوع و در بیماران بای پاس معده باعث سرگیجه، تعریق و احساس غش می شود به هیچ عنوان توصیه نمی شود.

آیا مصرف آب میوه های صنعتی بعد از عمل جراحی چاقی مجاز است؟

- ▶ مصرف آب میوه های صنعتی بعلت داشتن قند مصنوعی باعث ناراحتی افراد جراحی شده خواهند شد و نباید استفاده شود.

آیا مصرف نوشابه های گاز دار چه معمولی چه رژیمی بعد از عمل جراحی چاقی مجاز است؟

- ▶ نوشابه های گاز دار باعث بلع هوا در معده کوچک شده افراد جراحی شده برای چاقی خواهند شد که علاوه بر افزایش حالت تهوع و سوزش سر دل باعث افزایش حجم معده نیز خواهند شد و به هیچ عنوان توصیه نمی شود.

آیا معده ی من مدتی بعد از جراحی چاقی بزرگ می شود ؟

▶ طی جراحی های چاقی معده بین ۷۰ تا ۸۰ درصد کوچک شده و بازگشت این ابعاد حداکثر تا ۱۰ درصد و در موارد نادر می باشد. لذا اگر احساس می کنید که خوردن مایعات یا غذا برای شما راحت تر از هفته های اول پس از عمل شده نگران گشاد شدن معده نباشید. اما وجود ریزه خواری و مصرف مواد پرکالری می تواند در بلند مدت باعث توقف کاهش وزن و افزایش تدریجی وزن شود.

چه زمانی میتوانم رژیم مایعات را قطع کنم ؟

▶ از روز اول تا روز دوم بعد از عمل استفاده از مایعات شفاف ضروری بود و پس از آن تا دو هفته پایه رژیم غذایی شما رژیم مایعات صاف شده است. پس از آن تا حداقل پایان ماه اول پس از عمل باید مایعات میکس شده و پوره و نیمه جامد (جزئیات در برنامه غذایی قرار داده شده روی سایت موجود است) مصرف شود. این رژیم مایعات و غذای نیمه جامد لازم است برای بعضی از افراد تا سه ماه ادامه پیدا کند. دستور شروع مصرف غذای جامد و نشستن سر سفره خانواده در ویزیت پیگیری حضوری یک ماه یا سه ماه پس از عمل داده می شود

آیا کوفتگی و درد پاهایم بعد از عمل طبیعی است؟! راهکار رفع این درد چیست ؟

▶ در بعضی از افراد در هفته ها یا ماه های پس از عمل جراحی کوفتگی یا درد یکی یا هر دو اندام تحتانی رخ می دهد. معمولاً در این افراد با مصرف یک تا چهار هفته مصرف مکمل کلسیم و ویتامین دی دردها کاملاً بهبود پیدا می کند.

آیا گزگز و بی حسی پاهایم بعد از عمل طبیعی است؟! راهکار رفع این درد چیست ؟

▶ طی چند هفته پس از جراحی در بعضی از افراد احتمال بروز گزگز و بی حسی اندام تحتانی (ران) وجود دارد که در قالب موارد به علت وجود باقی مانده های داروی بیهوشی و گاز شکمی است که حین عمل استفاده می شود. با دفع به تدریج باقی مانده های گاز از بدن این احساس بهتر می شود. مبادرت به پیاده روی روزانه و مصرف مکمل های خوراکی و تزریقی باعث تسریع روند بهبودی می شود.

آیا یبوست بعد از عمل طبیعی است ؟

▶ احساس وجود یبوست پس از عمل به دو صورت کاهش دفعات اجابت مزاج و کاهش حجم و سختی دفع بروز پیدا می کند. اولی (کاهش دفعات) به علل عدم مصرف غذای جامد می باشد و لذا باقی مانده چندان از غذا جهت دفع تولید نمی شود اما در صورت وجود سختی در اجابت مزاج داروهای حجم دهنده و روان کننده استفاده می شود

▶ پس از جراحی بای پاس در هفته ها و ماه های اول پس از عمل دفع بلغم امکان پذیر بوده و جای نگرانی ندارد و پس از مدتی رفع می شود. در صورت ادامه با اصلاح برنامه غذایی بهبود پیدا می کند. در صورت وجود رگه های خون روشن یا تیره فوراً به پزشک خود برای معاینه و بررسی مراجعه کنید. احتمال اینکه منشا این خونریزی مستقیماً به علت جراحی باشد بسیار نادر است.

من بعد از عمل بای پس دچار اسهال شده ام راهکار چیست ؟

▶ در گروه جراحی های بای پاس به علت ایجاد محدودیت جذب در دستگاه گوارش و کاهش جذب چربی ها احتمال وجود اسهال یا اسهال چرب تا چند ماه پس از عمل وجود دارد و معمولاً به خودی خود یا با اصلاح برنامه غذایی بهبود پیدا می کند.

درمان غذایی یبوست بعد از عمل چیست ؟

▶ در وهله اول باید مشخص شود که آیا یبوست شما حقیقی (یبوست بعد از عمل) است یا کاذب.

اگر سه تا شش ماه از عمل شما گذشته و یبوست دارید برای رفع آن از شلغم به صورت خام یا پخته، توت فرنگی، آلو، انجیر، لواشک (در صورتی که ریفلاکس ندارید) استفاده کنید. یادتان باشد شما در این مرحله مجاز به دریافت فیبر مضاعف از سبزیجات (بیش از حد تعیین شده در رژیم) یا استفاده از سبوس برنج، گندم و جو نیستید.

مکمل های پروتئینی یا پورد پروتئین بعد از عمل را چگونه مصرف کنم ؟

▶ مکمل پروتئینی که بعد از عمل تجویز می شود در حکم دارو بوده و با هدف پیشگیری از تحلیل و تجزیه پروتئین های ساختاری و عضلات (پودر پروتئین، مکمل پروتئین) تجویز می شود. برای مصرف این پودر مطابق دستور رژیم مقدار مشخص روزانه را در یک لیوان آب حل کنید و با کمک شکر خود پروتئین یا مخلوط کن، این نوشیدنی را رقیق و یک دست کنید. در صورتیکه مصرف یک جای این حجم از مکمل برای تان سخت است می توانید آن را به مرور و در طول روز بنوشید.

- آیا می توانم بعد از عمل آدامس بجوم ؟

▶ جویدن آدامس به دلیل تحریک ترش بزاق و اسید معده در افرادی که تحت جراحی چاقی قرار گرفته اند به خصوص هفته ها و ماه های پس از عمل به دلیل وجود ریفلاکس و تهوع حداقل تا ماه سوم پس از عمل توصیه نمی شود. علاوه بر این زمانی که مصرف آدامس را شروع می کنید حتماً با دهان بسته آدامس بجوید و مدت زمان جویدن را طولانی نکنید و با معده خالی هم آدامس نجوید

ورزش و فعالیت بدنی پس از عمل در چه حدود و به چه صورت باید انجام شود؟

▶ پروسه انجام فعالیت بدنی منظم پس از **جراحی چاقی** امری لازم و ضروری است اما باید با روند و ترتیب منطقی شروع شده و افزایش پیدا کند. بدین ترتیب که ۵ الی ۱۰ روز بعد از ترخیص از بیمارستان فعالیت بدنی در حد پیاده روی «روزانه» رو تدریجی یا در فضای باز شروع شده و ۲۰ تا ۶۰ دقیقه (بسته به توان فرد و توصیه پزشک) شروع شود. سپس از یک و نیم ماه بعد از عمل بهتر است سه روز در هفته را به فعالیت در آب و شنا اختصاص داد. البته در این زمان تا شش ماه شیرجه زدن در آب کاملا ممنوع است و ۴ روز دیگر هفته پیاده روی طبق رويه قبل ادامه پیدا کند. بعد از ۴ الی شش ماه باشگاه رفتن و ورزش در باشگاه با شدت متوسط و کم بلامانع است.

موارد غیرمجاز ورزشی:

۱. وزنه زدن و بلند کرن اجسام سنگین تا بیش از یک و نیم کیلو تا پایان ماه چهارم
۲. شنا، استخر، جکوزی زیر یک و نیم ماه
۳. ورزش های اختصاصی شکم و ورزش هایی که غیر مستقیم به شکم فشار وارد می کند مانند دوچرخه، دویدن، وزن زدن، بالا و پایین پریدن و... تا ماه چهارم یا ششم بعد عمل
۴. ورزش های سنگین مثل زومبا، کار با دستگاه و وزنه های متوسط تا سنگین، اسپینینگ حداقل تا شش ماه بعد عمل و پیلاتس و تی آر ایکس و ایروبیک حداقل تا ۴ ماه بعد عمل (مگر در صورتیکه پزشک متخصص مرکز توصیه دیگری برای شخص شما داشته باشد).

بعد از عمل چقدر باید وزن کم کنم؟

- ▶ کاهش وزن بعد از عمل برای عموم افراد عدد و مقدار مشخصی ندارد و این کاهش باید برای هر فرد بسته به وزن پیش از عمل وی در صد و حجم توده چربی و شیوه زندگی و نوع عمل در ویزیت های پیگیری و حضورا مشخص شود. پس لطفا نگران اینکه چرا من ۱۰ کیلو در یک ماه کم کردم و فالانی ۲۰ کیلو نباشید!!

جراحی بای پس و مینی بای پس چه تفاوتی دارند؟

▶ جراحی بای پس و مینی بای پس از یک قاعده کلی ایجاد محدودیت در حجم غذای مصرفی و محدودیت در جذب غذای مصرفی به طور همزمان پیروی می کنند و تفاوت آن ها در تکنیک انجام عمل جراحی می باشد. هم چنین طولی از روده کوچک که در دو عمل جراحی از مسیر گوارشی خارج می شود و غذا از آن عبور نمی کند نیز در این دو عمل متفاوت است. هر چند که به صلاحدید تیم جراحی این تغییرات طول در افراد مختلف ممکن است تفاوت های اندکی داشته باشد. بنابراین بای پس و مینی بای پس در اصل با هم تفاوت خاصی ندارند و تفاوت آنها در جزییاتی است که توسط تیم پزشکی احساس می شود نه بیمار. (کلمه مینی قبل از بای پس به معنی خلاصه و کوچکتر بودن عمل نیست).

آیا لازم است بعد از عمل پودر پروتئین مصرف کنم؟

▶ بله حتما لازم است که "طبق تجویز" و مطابق رژیم های بعد از عمل و که روی سایت مرکز موجود است از هفته اول بعد از عمل تا حداقل هفته ۶ از پودر پروتئین استفاده کنید چون در این مدت به عکس کاهش وزن زیاد در زمان کوتاه بدن تر و خشک را با هم سوزانده و علاوه بر بافت چربی، پروتئین های ساختاری (عضلات و ...) سوخته و تحلیل می رود و باعث علائمی چون احساس سرما، ضعف و افتادگی و ... می شود. در ضمن در این مدت با توجه به مایع بودن رژیم غذایی، احتمال اینکه بتوانید همه پروتئین مورد نیاز خود را از طریق غذا بگیرید، بسیار پایین است.

آیا لازم است حتما قبل عمل رژیم بگیرم؟

▶ بله لازم است. چون:

۱. لازم است قبل عمل حجم کبد تا حدی جمع و جور شود تا در حین جراحی جلوی دید و دسترسی تیم جراحی را نگیرد.
۲. هر قدر قبل از عمل وزن کم کنید، ریسک های احتمالی عمل پایین آمده و همچنین بعد از جراحی بهتر وزن کم می کنید.
۳. همکاری شما برای کاهش وزن پیش از عمل نشانگر همین همکاری و مستقیما میزان موفقیت بعد از عمل است.

تفاوت جراحی اسلیو و بای پس چیست؟ ۲۰

این دو عمل جراحی دارای ماهیت اثربخشی متفاوتی هستند و در نتیجه اثرات و عوارض کوتاه مدت و بلند مدتی دارند. لذا پرسش بهتر یا بدتر بودن این ها نسبت به هم معنا ندارد و از آنجا که در بلند مدت از نظر میزان عوارض و میزان کاهش وزن پایدار و میزان برگشت پذیری بسیار شبیه یکدیگر می باشند، بنابراین از این نظر هم تفاوت خاصی نخواهند داشت اما انتخاب اینکه شما تحت کدام جراحی قرار بگیرید بر اساس نتایج مشاوره های تخصصی وزن ، BMI، درصد توده چربی بدن، شیوه زندگی، آندوسکوپی و وضعیت معده و در نهایت مهارت و صلاحیت تیم جراحی تعیین می شود. در مرکز درمان چاقی مهرگان تمام تکنیک های جراحی با آمار بسیار بالای بیش از ۱۵۰ عمل در سال انجام می شود

چرا بعد از جراحی دچار ضعف هستم و مدام دست و پایم می لرزد؟

یکی از اصلی ترین دلایل چنین ضعف هایی عدم کفایت تغذیه ای از نظر پروتئین و مصرف بیش از حد قندهای ساده، آب میوه، قند، نبات، نقل، پولکی، اسمارتیز (دراژه شکلاتی) شکر و خلاصه هر نوع قند ساده دیگری است که حجم و اندازه کوچکی دارد و به نظر شما ناچیز می رسد. این قندهای ساده قند خون را بالا برده و در پاسخ انسولین به مقدار زیاد ترشح می شود که مجددا قند پایین آمده و علائم ضعف و گرسنگی شدید ظاهر می شود. در این حالت شما دوباره سراغ قندها می روید و این سیکل معیوب ادامه پیدا می کند.

آیا نیاز به مصرف دارو قبل از عمل است؟

بله برای درمان کبد چرب متفورمین و امگا۳ و لیورگل و در صورت مثبت بودن تست عفونت معده آنتی بیوتیک مناسب

آیا بدنبال جراحی دچار ناتوانی جنسی یا نازایی می شوم؟

این جراحی باعث بهبود توانایی جنسی شده و در درصد بالایی نازایی برطرف می شود

آیا ترش کردن، ریفلاکس، معده درد و استفراغ پس از عمل طبیعی است تا چه زمانی ممکن است این حالات را داشته باشیم؟

▶ ترش کردن و ریفلاکس پس از عمل جراحی در زمان های متفاوت معانی مختلفی دارد. در چند هفته پس از عمل جراحی وجود ریفلاکس، ترش کردن و تهوع عمدتاً به دلیل وجود التهاب در معده و حساس بودن این بافت به مواد غذایی وارد شده به آن به خصوص مواد غذایی جامد می باشد. این امر در صورت شروع زودهنگام غذاهای با قوام نیمه جامد و جامد مثل حلیم یا گوشت تکه ای و... اتفاق می افتد و حتی یک بار ناخنک زدن یا کشیدن این غذاها نیز می تواند باعث ترش کردن شود.

دراز کشیدن یا لم دادن بعد از غذا یکی دیگر از علل اصلی ریفلاکس به خصوص در ماه های اول بعد از عمل است. توصیه می شود حداقل تا یک ساعت بعد از خوردن غذا دراز نکشید و لم ندهید. حدود یک ماه بعد از عمل که خوردن غذاهای با قوام جامد شروع می شود، به هیچ وجه نیم ساعت قبل یا بعد از غذا آب و مایعات مصرف نکنید. مصرف بیش از حد چای و قهوه، شکلات به خصوص شکلات تلخ، نسکافه، سیگار کشیدن و... یکی دیگر از علل ریفلاکس است.

خوب نجویدن غذا (هر لقمه کمتر از ۱۰ بار) و قورت دادن آن با تکه های بزرگ می تواند باعث ترش کردن و دل درد شود.

حرف زدن موقع غذا خوردن و جویدن آدامس نیز به دلیل وارد شدن هوا به معده می تواند این حالت را تشدید کند.

استفاده از آب میوه ها و میوه های اسیدی مثل آب پرتقال در بعضی از افراد می تواند باعث ایجاد ریفلاکس تا چند روز شود.

به چه دلیل و چگونه باید از جوراب واریس استفاده کنم؟

▶ استفاده از جوراب واریس در حین و روزهای پس از عمل جراحی باعث کاهش ریسک ترومبوز وریدهای عمقی و آمبولی می شود. اما بزرگترین فاکتور کمک کننده به جلوگیری از وقوع این حوادث شروع هر چه سریع تر فعالیت بدنی نظیر پیاده روی، تکان داده پاها و ... است. لذا اگر در روزهای پس از ترخیص از بیمارستان فعالیت بدنی و پیاده روی مناسبی دارید می توانید به مرور جوراب واریس را کنار بگذارید.

استفاده از جوراب واریس در هفته اول پس از عمل به پیشگیری از بروز آمبولی و ترومبوز وریدی کمک کرده و در صورتیکه ۲۴ ساعته پوشیده شود بهتر است و اگر قصد درآوردن آن را دارید بهتر است ابتدا روزها و سپس ۲۴ ساعته حذف کنید

آیا پس از عمل جراحی پوست بدنم دچار افتادگی می شود ؟

▶ افتادگی پوستی پس از عمل جراحی چاقی مختص این عمل نمی باشد و در تمام موارد کاهش وزن چشمگیر در مدت کوتاه قابل رخ دادن است. در مورد عمل های جراحی چاقی این افتادگی در ماه های سوم پس از عمل شروع شده و در بازه ۶ ماهگی به چشم می آید. بهترین راه حل پیشگیری از این موقعیت مصرف مناسب مایعات پس از عمل و شروع به موقع و ادامه ورزش منظم است. شنا در آب بهترین ورزش برای این وضعیت است که یک و نیم ماه پس از عمل می توانید این ورزش را شروع کنید. در ضمن اگر پورتین تان را مطابق دستور مصرف کرده، افت عضلانی کمتر داشته و این امر به جلوگیری از افتادگی شدید کمک می کند. در صورت رعایت نکات ذکر شده و وجود افتادگی خفیف با استفاده از دستگاه آر اف می توان این افتادگی ها را رفع کرد و در موارد افتادگی شدید نیاز به جراحی پلاستیک خواهد بود.

آیا پس از عمل جراحی پوست صورتم دچار افتادگی می شود ؟

▶ افتادگی پوست صورت پدیده ای است که در دوره سه ماه پس از عمل کاملاً قابل مشاهده خواهد بود اما در صورت انجام این دو مورد می توان از پیشرفت آن پیشگیری کرده و آن را کاملاً درمان کرد.

مورد اول مصرف مناسب مایعات و انجام تواما ۱۰ تا ۱۲ جلسه آر اف بر روی صورت و گردن است. این درمان در بیش از ۹۵ درصد موارد باعث رفع کامل افتادگی و ناهمگونی های ناشی از کاهش وزن، در صورت می شود.

داروی پنتوپرازول یا پنتازول یا لانزوپرازول چیست و به چه دلیل برای من تجویز شده است ؟

▶ داروی پنتوپرازول یک آنتی اسید قوی و مناسب جهت پیشگیری و درمان ریفلاکس و تهوع های پس از عمل می باشد. در صورتی که این دارو پیش یا پس از عمل در بیمارستان برای شما تجویز شده به هیچ عنوان حتی پس از بهبودی کامل ریفلاکس آن را قطع نکرده و تا آخرین عدد قرص نسخه شده آن را مصرف کنید.

آیا پس از عمل قدم کوتاه یا بلند می شود ؟

▶ در صورتیکه در اندازه گیری های پیش و پس از عمل متوجه تغییرات یک یا چند سانتی متری در قد خود شدید نگران کاهش یا افزایش قد خود نباشید. بروز تغییرات قد آن هم در مدت کوتاه حتی یک سال پس از عمل امکان پذیر نیست. در اغلب موارد بروز چنین تغییراتی ناشی از خطاهای اندازه گیری یا تغییرات ظاهری (حجم و آرایش موها، نحوه ایستادن و...) می باشد

دستورات پس از ترخیص

- ۱- کپسول لانزوپرازول هر ۱۲ ساعت (در یک قاشق ماست حل شده و بخورد)
- ۲- قرص هیوسین هر ۱۲ ساعت
- ۳- قرص اندانسترون هر ۱۲ ساعت
- ۴- شربت آلومینیوم هر ۶ ساعت یک قاشق
- ۵- آمپول اناکسا پرین هر روز یک عدد زیر جلدی
- ۶- شربت لاکسی ژل در صورت عدم دفع مدفوع تا ۲۴ ساعت پس از ترخیص نصف استکان پس از دفع قطع شود
- ۷- هر روز پس از ترخیص حمام برود
- ۸- روزانه ۲ نوبت هر نوبت ۱۵ دقیقه پیاده روی
- ۹- جوراب واریس ۱۰ روز اول روز و شب و ۱۰ روز دوم فقط شب بپوشد.
- ۱۰- رژیم غذایی کاملاً مطابق دفترچه داده شده اعمال شود.
- ۱۱- ۱۰ روز پس از ترخیص مراجعه به مطب (حتماً نوبت بگیرید)

.....

.....

.....

.....