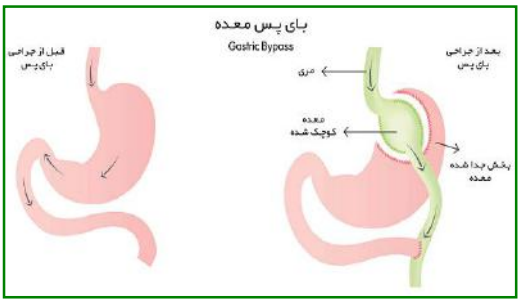
اعمال جراحی چاقی مفرط

خود مراقبتی ترخیص



بیماران چاق براساس BMI $\left[\frac{\text{وزن}}{\text{قد}^2}\right]$ به چاقی مفرط و غیر مفرط تقسیم میشوند.

بیمارانی که جز دسته چاقی مفرط هستند براساس BMI و نظر پزشک متخصص ، کاندید جراحی میشوند.

حدود ۱۲الی ۱۳ روش جراحی چاقی مفرط متعدد وجود دارد که براساس وضعیت بیمار و نظر پزشک ، یکی از آنها برای بیمار انتخاب میشود.

اعمال جراحی چاقی مفرط کلا به دودسته تقسیم میشوند:

۱-جراحی هایی که فقط روی معده انجام میشوند مثل : اسلیو و باندینگ

۲-جراحی هایی که روی معده و روده انجام میشوند مثل : بای پس

رژیم غذایی (بستری-ترخیص)

زمان بستری : فردا صبح روز بعد عمل تحت نظارت پرستار محلول شفافی به رنگ آبی (حاوی ۵cc متیلن بلو + ۵۰cc نرمال سالین) میل کنید.

ظهر در صورت صلاحدید پزشک و تحت نظارت پرستار (درصورت عدم تغییر رنگ درن) آب و چایی آن هم بصورت یک قاشق شروع می شود و هرگز با نی مصرف نشود .

از ۱۲ ظهر تا ساعت ۴ عصر ۱ تا ۲ لیوان آب و چای جرعه جرعه مصرف کنید.

در صورت عدم تهوع، استفراغ از ساعت ۴ به بعد دو لیوان آب میوه طبیعی رقیق شده جرعه جرعه تا ساعت ۸ شب مصرف نمایید.

نکته مهم بعد از جراحی این است که شما بایستی رفتار غذاخوردنتان را اصلاح کنید به گونه ای که وعده غذایی را در یک زمان معین حدود ۲۰ دقیقه بصورت ارام و آهسته مصرف نمائید هرچند حجم غذایی که مصرف میکنید کم باشد

- در تمام اعمال کاهش وزن جراحی یا غیرجراحی ، مصرف نوشیدنی های شیرین مثل نوشابه و دلستر ممنوع می باشد.
- در تمام اعمال جراحی چاقی مفرط جهت نتیجه بهینه ریزه خواری (به جز ۳وعده اصلی و ۳ میان وعده) ممنوع می باشد.
- خوردن آجیل و تنقلات بخصوص در ۶ ماه اول بایستی بسیار محدود شود.
- حتما ۲ لیتر آب در طی روز و آهسته آهسته مصرف نمائید.

برنامه غذایی شما در **زمان ترخیص** تا یک ماه طبق فرم A,B,C که به شما تحویل داده میشود بایستی صورت گیرد.

فعالیت ها (بستری-ترخیص):

- همه ی بیماران بلافاصله پس از عمل بایستی حداقل روزی ۱۵ دقیقه فعالیت معمولی مثل پیاده روی معمولی داشته باشند. ممکن است آنقدر سرحال نباشید که بتوانید پیاده روی کنید اما سعی خود را بکنید و تا جایی که می توانید، هر چند کم، راه بروید.
- ۱۰ روز پس از عمل حتما باید فعالیت ورزشی شروع شود بدین صورت که حداقل ۳ روز و بهترین حالت ۵ روز در هفته و هر مرتبه به مدت ۴۵-۳۰ ورزش کنید . ورزش اصلی شما ورزشهای هوازی هستند که سبب افزایش ضربان قلب و سرعت نفس کشیدن شما میشود مثل پیاده روی سریع ، تردمیل ، دوچرخه و طناب زدن (از زیاده روی در ورزش بپرهیزید و سعی کنید از مدت زمان کوتاه شروع کنید و کم کم آن را افزایش دهید)
- از یک ماه بعد از عمل میتوانید ورزش با وزنه هم به ورزش هوازی اضافه کنید.

تمرینات پا در دوران بستری در بیمارستان : انگشتان پا را به سمت انتهای تخت خم کنید، طوری که انگار پدال گاز ماشین را فشار می دهید.

حال، انگشتان پا را برعکس و به سمت سر تخت بکشید، سپس آزاد کنید.

پرستار به شما می آموزد که چگونه سرفه کنید و تنفس عمیق داشته باشید.. سرفه و تنفس عمیق به نشان دادن هر مشکل جدی که در ریه ها و حلق وجود دارد، کمک کرده و از ابتلا به ذات الریه جلوگیری می کند. تنفس عمیق به افزایش گردش خون و از بین رفتن اثرات بیهوشی کمک می کند.

نحوه سرفه کردن: سرفه باید از شکم بیاید نه از حلق. بهتر است برای حفاظت از شکم، بالشتی روی آن نگه دارید و سپس سرفه کنید.

.

از بلند کردن اجسام سنگین پرهیز شود، زیرا می‌تواند به بخیه‌های ناحیه جراحی فشار آورد و منجر به درد شدید گردد.

نکات مورد توجه:

بعد از عمل از جوراب ضدواریس برای پیشگیری از لخته و آمبولی استفاده نمائید و تا ۱۰ روز بعد از عمل خارج نشود.

آمپول های زیر جلدی (انوکساپارین) را تا ۱۰ روز تزریق نمایید.

شربت منیزیم هیدروکساید (MOM) تجویزی خود را هر ۸ ساعت ۳۰ سی سی تا زمانیکه اسهال نشده اید ادامه دهید.

سرم های تجویزی تا ۳ روز روزی ۲ عدد استفاده نمایید.

۱۰ روز بعد از عمل حتما توسط پزشک معالج ویزیت شوید.

بنابراین مجموعا بدنبال اعمال جراحی چاقی مفرط اصلاح الگوی غذا خوردن ، رعایت رژیم غذایی درحد معقول و فعالیت ورزشی برای نتیجه بهینه الزامی است.

استحمام:

- **تا دوروز بعد از عمل حمام نروید.**
- **پانسمان روزانه انجام شود.**

علایم هشدار برای مراجعه به پزشک یا اورژانس بیمارستان:

تب و لرز شدید

قرمزی، گرمی یا تخلیه چرک از محل بخیه‌ها

تهوع مداوم

تورم ران و یا ساق پا

ناتوانی در بلع مایعات

درد در حال افزایش

شناسنامه محتوای آموزشی	
موضوع	خودمراقبتی در اعمال جراحی چاقی مفرط
تهیه کننده	سجاد وردی – سوپروایزر آموزشی
تایید کننده علمی	دکتر محمد عیدی
سمت	مدیر گروه جراحی
تاریخ تهیه	۱۴۰۰
تاریخ بازنگری	۱۴۰۱
کد	MA-FO-09

بیمارستان فوق تخصصی آیت ا.. یثربی کاشان –واحد آموزش