دفترچه راهنمای بیماران با جراحی چاقی مفرط

گردآورنده: سجاد وردی

تحت نظارت دکتر محمد عیدی فوق تخصص جراحی های آندوسکوپی و چاقی

در این کتابچه میخوانیم:

مقدمه

تعریف BMI یا شاخص توده بدنی

دسته بندی عمل های جراحی چاقی

محاسن عمل جراحی چاقی

خطرات و عوارض عمل جراحی چاقی

ارتباط چاقی و سرطان

نحوه عمل باندینگ

نحوه عمل بای پس

نحوه عمل اسلیو

مدت زمان بستری در بیمارستان

رژیم غذایی در زمان بستری در بیمارستان

نکات قابل توجه در بیماران پس از جراحی چاقی

تمرینات پا در دوران بستری در بیمارستان

فعالیت و ورزش پس از ترخیص

آموزش نحوه سرفه کردن

مراقبت دارویی در منزل

ریزش مو پس از جراحی

اثر جویدن آدامس روی دستگاه گوارش

ترک سیگار و قلیان و مشروبات الکلی

استحمام پس از جراحی

منع مصرف آبمیوه های غیرطبیعی

محدودیت مصرف مواد کافئین دار

امکان زایمان پس از جراحی چاقی
رانندگی پس از جراحی
علت صداهای روده ای و نفخ پس از جراحی
پیگیری و مراجعه به پزشک
آزمایشات دوره ای
برنامه غذایی در ۱۰ روز اول
برنامه غذایی در ۱۰ روز دوم
برنامه غذایی در ۱۰ روز سوم
برنامه غذایی بعد از یکماه
غذاهای جایگزین بعد از یکماه
کلام آخر

مقدمه:

در دنیای امروز داشتن تناسب اندام اهمیت بالایی دارد. در مقابل اضافه وزن و چاقی یکی از مواردی است که میتواند در طولانی مدت خطرات بسیار زیادی را از نظر جسمی و روحی برای فرد به همراه داشته باشد.

به همین دلیل بسیاری از افرادی که به چاقی مبتلا هستند از روشهای مختلفی برای رسیدن به تناسب اندام استفاده میکنند.

از جمله ساده ترین این روش ها ورزش کردن و رژیم غذایی است

اما در بعضی از موارد ورزش کردن و رژیم غذایی نیز موثر واقع نمی گردد به همین دلیل افراد بدنبال روشهای پیشرفته تری مانند جراحی لاغری میروند

برای افرادی که قصد انجام جراحی لاغری دارند گزینه های زیادی روی میز قرار دارد. اسلیو، بای پس، مینی بای پس، پلیسه، باندینگ، بای پس روده و ... تنها برخی از این روش ها هستند. اما از میان آن ها بیشتر از همه، اسلیو معده و بای پس معده شناخته شده هستند.

شاخص توده بدنی یا BMI:

یکی از عواملی که برای انتخاب نوع عمل بسیار مهم و تاثیرگذار است عدد شاخص وزنی یا همان BMI است

بیماران چاق براساس BMI وزن به چاقی مفرط و غیر مفرط تقسیم میشوند.

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

در زیر هر کدام از این عمل ها را بصورت جداگانه و مختصر برای شما توضیح میدهیم پس با ما همراه باشید

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

محاسن و خطرات عمل جراحی های لاغری:

محاسن:

۱- افزایش حس اعتماد به نفس در فرد

۲- بهبود عملکرد قلبی و تنفسی

۳-بهبود و کنترل قند خون

۴-کاهش دردهای مفصلی

۵-درمان ناباروری و افزایش شانس باروری

۶-افزایش طول عمر

۷-بهبود و کنترل فشارخون

۸-کنترل کبد چرب

۹-جلوگیری از سکته قلبی و مغزی

۱۰-جلوگیری و بهبود آپنه تنفسی و مشکلات تنفسی حین خواب

خطرات:

بسیار مهم است که بیماران بدانند هیچ عمل جراحی بی خطر و بدون عوارض نیست.

اما عوارض ناشی از عمل های جراحی در هر فرد متفاوت است.

قابل به ذکر است که انتخاب درست جراح در کمتر شدن عوارض بی تاثیر نیست

امروزه با پیشرفت تجهیزات لاپاروسکوپی ، بهبود تکنیک ها و افزایش تجربیات در زمینه ی جراحی چاقی ، عوارض و خطرات جراحی نسبت به قبل کاهش چشمگیری داشته است.

اکثر بیماران بدون هیچ عارضه ای بعد از یک تا دو شب بستری مرخص میشوند

در تمام اعمال جراحی چاقی و غیرچاقی در سراسر دنیا و تمام مراکز احتمال وقوع اتفاقات غیرقابل پیش بینی وجود داردکه با وجود تمامی تمهیدات علمی توسط پزشک شانس بروز دارند . این احتمالات و اتفاقات بسیار نادر هستند ولی غیرقابل انکار.

از جمله موارد مهم شامل خونریزی ، عفونت،آمبولی ،نشتی،افت قندهای ناگهانی یا دامپینگ می باشد که این موارد همگی درمانهای خود را دارد ولی لازم است بیمار در جریان باشد

ارتباط چاقی و سرطان:

طبق آمارهای گرفته شده توسط سازمان جهانی بهداشت ، میتوان به این درک رسید که ارتباط مستقیمی بین سرطان و چاقی وجود دارد.

اما مسئله مهم دیگر در رابطه با ارتباط چاقی و سرطان می باشد زیرا هرچقدر که میزان ذخایر چربی بدن افراد افزایش پیدا کند احتمال ابتلا به سرطان برای افراد نیز رو به افزایش خواهد رفت.

سرطان هایی که براثر چاقی بوجود خواهند آمد :

۱-سرطان کبد

۲-سرطان رحم

۳-سرطان روده بزرگ

۴-سرطان پستان

۵-سرطان مری

۶-سرطان معده

۷-سرطان تخمدان

۸-سرطان کلیه

با توجه به موارد زیر نوع جراحی مشخص میشود:

*شرح حال ریزه خواری ،ریفلاکس معده و دیابت

*سن و شاخص توده بدنی

وجود التهاب روده یا سندرم روده تحریک پذیر

*داروهای مصرفی

*سابقه خانوادگی سرطان معده

*نتایج آندوسکوپی و آزمایشات

*صلاحدید پزشک براساس یافته ها

*نتیجه آنالیز

نحوه عمل باندینگ:

در این روش حلقه ای دور معده قرار داده میشود که باعث شده اشتهای شما به دریافت غذا کم شده و احساس سیری کنید

نحوه عمل بای پس:

در واقع عمل بای پس معده روشی برای دور زدن یا میانبر زدن مسیر گوارشی است.

در این روش حدود ۸۰ درصد از معده جدا میگردد(از بدن خارج نمیشود) که باعث ایجاد کیسه کوچکی در بالا میشود

این کیسه به قسمت پائین تری از روده کوچک متصل خواهد شد

نحوه عمل اسلیو:

در این روش تنها معده مورد جراحی قرار میگیرد

با این عمل حدود ۸۰ درصد از معده بطور کامل بریده و جدا میشود و سپس از سوراخ های روی شکم خارج میگرددو معده موزی شکل ایجاد میشود

طول مدت بستری در بیمارستان:

به طور کلی بیماران پس از جراحی اسلیو و بای پس معده، یک شب را در بیمارستان بستری می شوند. طول دوره بهبودی پس از جراحی های لاغری در هر بیمار متفاوت است، اما اکثر بیماران با گذشت ۲ هفته می توانند به کار و فعالیت های روزانه خود بازگردند.

رژیم غذایی در زمان بستری :

زمان بستری : فردا صبح روز بعد عمل تحت نظارت پرستار محلول شفافی به رنگ آبی (حاوی ۵cc متیلن بلو + ۵۰ccنرمال 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

نکات قابل توجه در بیماران پس از جراحی چاقی:

- 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 تا یکسال ممنوع است
- خوردن آجیل و تنقلات بخصوص در سال اول بایستی بسیار محدود شود.
- حتما ۲ لیتر آب در طی روز و آهسته آهسته مصرف نمائید. (۶ الی ۷ لیوان آب در روز نوشیده شود)
- از بلند کردن اجسام سنگین تا۳هفته بعد عمل پرهیز شود، زیرا می‌تواند به بخیه‌های ناحیه جراحی فشار آورد و منجر به درد شدید گردد.
- بعد از عمل از جوراب ضدواریس برای پیشگیری از لخته و آمبولی استفاده نمائید و تا ۱۰ روز بعد از عمل خارج نشود.

نیم ساعت قبل و بعد از غذا از نوشیدنی استفاده نشود

حتما سه وعده اصلی یعنی صبحانه ، ناهار و شام مصرف شود

۳میان وعده در طی روز مصرف شود

چای و قهوه و دم نوش ها روزانه ۳-۲ فنجان بیشتر نباشد

داروها طبق نسخه و بطور مرتب مصرف شود

هر وعده یا میان وعده ۲۰ دقیقه طول بکشد(خوب غذا را بجوید)

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.

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.

10 - 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.

آموزش نحوه سرفه کردن:

 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.

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

مراقبت دارویی در منزل:

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

شربت منیزیم هیدروکساید ((MOMتجویزی 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.

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

ریزش مو:

بطور طبیعی بعضی از بیماران ممکن است بعد از عمل دچار این مشکل شوند .

ریزش مو بعد از عمل بدلیل کاهش سریع وزن و استرس خواهد بود که با داشتن یک رژیم غذایی غنی از پروتئین میتوان از آن جلوگیری کرد

ویتامین هایی که شما بایستی بعد از عمل مصرف کنید تا از ریزش مو جلوگیری کنید شامل:

ویتامین A –ویتامین B12 –ویتامینC – ویتامین D – آهن – زینک – سلنیوم – بیوتین – روی

لازم به ذکر است در افرادی که تحت جراحی اسلیو قرار میگیرند تا ۲ سال و افرادی که بای پس کرده اند در تمام طول زندگی بایستی مصرف ویتامین و مکمل با نظر پزشک ادامه دهند

جویدن آدامس پس از جراحی لاغری:

جویدن آدامس باعث ورود هوا به دستگاه گوارش میشود که نتیجه اش نفخ و ناراحتی گوارشی برای افرادی است که جراحی لاغری انجام داده اند.

افزایش حجم بزاق مشکلی است که خیلی از افراد تا چند هفته بعد از جراحی دچار آن هستند و جویدن آدامس هم باعث تشدید و بدتر شدن این مشکل میشود.

اکثر آدامس ها حاوی قند هستند که این یعنی کالری غیر ضروری در رژیم غذایی.

ترک سیگار و قلیان:

در افرادی که تحت جراحی چاقی قرار گرفته اند مضرات سیگار و قلیان ۳تا۴ برابر بیش از افراد عادی است.

سیگار از دلایل سکته قلبی و مغزی و سرطان ریه و...است

در افرادی که تحت جراحی چاقی قرار گرفته اند ، مصرف سیگار و قلیان با کاهش جریان خون در معده ، سبب ایجاد زخم و افزایش احتمال خونریزی ، تنگی و پارگی در محل زخم میشود و توصیه میشود تا حداقل ۶ ماه مصرف نشود

ممنوعیت مشروبات الکلی:

مشروبات الکی بدلیل اینکه سبب زخم معده و التهاب و رفلاکس میشوند و همچنین سبب شده تا محل زخم و بخیه ها دیرتر ترمیم بشوند ، ممنوع می باشد(حداقل تا ۶ ماه ممنوع می باشد)

استحمام:

روز دوم پس از جراحی میتوانید استحمام کنید. پانسمان ها را بردارید و دیگر پانسمان نکنید.

در صورتی که پس از برداشت پانسمان مختصری ترشح خونی داشتید نگران نشوید و آن را با آب و صابون روزی دوبار بشویید.

کبودی بعد از زخم اصولا جای نگرانی نیست . در صورت قرمزی و تورم شدید و یا ترشحات سفید چرکی از زخم حتما به پزشک خود اطلاع دهید

مصرف آبمیوه های غیر طبیعی ممنوع :

مصرف آبمیوه های صنعتی به علت داشتن قند مصنوعی باعث ناراحتی افراد جراحی شده خواهد شد و نباید استفاده شود.

محدودیت مصرف مواد کافئین دار مخصوصا قهوه:

بطور کلی کافئین موجود در قهوه میتواند باعث سوزش معده و حالت ترش کردن و تهوع میشود که توصیه میشود در حداقل میزان ممکن مصرف شود

آیا بعد از جراحی چاقی میتوان زایمان کرد؟!

جراحی های اسلیو و بای پس معده هیچ منعی برای زایمان ندارد ولی بایستی تا یکسال به تعویق بیوفتد

رانندگی بعد از جراحی لاغری:

در هفته بعد از جراحی رانندگی به فرد توصیه نمیشود چون خم بودن طولانی پاها در رانندگی باعث ایجاد لخته در عروق پا و درنتیجه ایجاد آمبولی میشود.

اما بعد از هفته اول فرد میتواند مسافت های کوتاه نیم ساعته را رانندگی کند اما باید به این نکته توجه داشت که هر یک ربع توقف کرده و پنج دقیقه پیاده روی انجام شود که باید تا ۲ ماه رعایت شود

علت صداهای روده و نفخ بعد از جراحی:

سر و صداهای روده بعد از جراحی بدلایل مختلفی است از جمله:

۱-خوردن کربوهیدرات ها مثل شیرینی و بیسکوئیت

۲-خوب نجویدن و تند غذا خوردن

۳-خوردن غذاهای چرب

۴-صحبت کردن هنگام غذا خوردن

۵-عدم تحمل شیر و حساسیت به لاکتوز

۶-خوردن مایعات همراه غذا

پیگیری و مراجعه به پزشک:

شما بایستی طبق دستور زیر جهت معاینات دوره ای به پزشک مراجعه کنید

ابتدا ۱۰ روز اول پس از جراحی و سپس هر ۳ماه تا یکسال و سپس هر ۶ماه تا اتمام سال دوم

آزمایشات دوره ای:

لازم است شما در هربار مراجعه به پزشک پس از جراحی طبق دستور بالا ، آزمایشات زیر را گرفته و به پزشک ارائه دهید.

این آزمایشات شامل: CBCdiff-Fe-Ferritin-B12-Ca-VitD-VitA-Pth-T3-T4-TSH-Alp-Totalprotein-FBS-HDL-LDL-TG-Cha-Folate-ALT-Cr-BUN-ALK-AST-PTT– PT-Zinc

علایم هشدار پس از جراحی براي 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

تنگی نفس

حال عمومی نامناسب

برنامه غذایی شما در ۱۰ روز اول بصورت ذیل می باشد که بایستی دقیق رعایت شود

برنامه شما و دستورات در ۱۰ روز اول:

۱-بایستی آهسته آهسته و جرعه جرعه و هرلیوان در عرض ۲۰ تا ۳۰ دقیقه خورده شود

۲-در ساعتهای ۷صبح ، ۱۰ صبح ، ۱ظهر ، ۴ عصر ، و ۷ شب و ۱۰ شب یک لیوان آب میوه طبیعی صاف شده و رقیق شده جرعه جرعه مصرف شود و سعی شود زیاد شیرین نباشد

۳-اضافه بر موارد فوق بایستی حداقل ۴ لیوان آب ولرم در طول روز استفاده کنید در غیر اینصورت بدن شما کم آب و مشکل دار میشود

۴-آمپول های زیرجلدی را تا ۱۰ روز تزریق کنید

۵-جوراب واریس تا ۱۰ روز خارج نشود

۶-شربت MOM هر ۸ ساعت ۳۰ سی سی تا زمانیکه اسهال نشده اید ادامه دهید

۷-سرم های مذبور را تا ۳ روز ، روزی دوتا استفاده شود

۸-قبل از اتمام این ۱۰روز توسط پزشک ویزیت شوید

۹-شروع آب غذا ها و آب گوشت از روز پنجم امکان پذیر است

۱۰- ۴۸ ساعت بعد از خروج درن حمام بروید

۱۱- پانسمان روزانه تعویض شود

برنامه شما در ۱۰ روز دوم بصورت ذیل می باشد که بایستی دقیق رعایت شود

شما سه وعده کامل و سه میان وعده دارید که مدت زمان هرکدام حتما بایستی ۳۰-۲۰ دقیقه باشد. هر کدام بایستی آهسته ، منظم و سر وقت و با خوب جویدن همراه باشد وگرنه حتما به مشکل برمیخورید

صبحانه (ساعت ۷ صبح) :

از گروه های غذایی زیر یکی را انتخاب کنید ، تفاوتی نمی کند :

۱-پودر بادام ۳ قاشق غذاخوری + نصف لیوان شیر

۲-آب عدس ۱۰-۴ قاشق غذاخوری(برحسب تحمل)

۳-کشک بصورت مایع ۱۰-۴ قاشق غذاخوری

میان وعده اول (ساعت ۱۰ صبح) :

آبمیوه طبیعی یک لیوان (نیازی به صاف کردن نمی باشد)

نهار (ساعت ۱ بعد از ظهر) :

از گروه های غذایی زیر یکی را انتخاب کنید ، تفاوتی نمی کند :

۱-اب گوشت صاف نشده ۴ تا ۱۰ قاشق غذاخوری

۲-سوپ مرغ صاف نشده ۴ تا ۱۰ قاشق غذاخوری

۳-سوپ سبزیجات یا حبوبات صاف نشده ۴ تا ۱۰ قاشق غذاخوری

میان وعده دوم (ساعت ۴ عصر) :

آبمیوه طبیعی صاف نشده ۱ لیوان

شام (ساعت ۷ شب):

از وعده های صبحانه یا نهار در این مورد هم میتوان بطور مشابه استفاده کرد و یا از گروه های غذایی زیر یکی را انتخاب کنید تفاوتی نمیکند:

۱-. ۳تا ۵ قاشق غذاخوری ماست + ۴تا۷ قاشق سوپ مرغ

۲- ۳تا ۵ قاشق غذاخوری ماست + ۴تا۷ قاشق سوپ سبزیجات یا حبوبات صاف شده

میان وعده (ساعت ۱۰ شب) :

شیر یک لیوان قبل خواب و یا یک لیوان آبمیوه طبیعی صاف نشده

تذکر:

۱-بین وعده های مزبور غذا میل نشود ، ولی فقط مجاز به مصرف آب هستید

۲-روزانه ۱/۵ لیتر آب هم بایستی آرام آرام میل کنید

۳-سعی کنید فواصل وعده ها کم و زیاد نشود

برنامه شما در ۱۰ روز سوم بصورت ذیل می باشد که بایستی دقیق رعایت شود

شما سه وعده کامل و سه میان وعده دارید که مدت زمان هرکدام حتما بایستی ۳۰-۲۰ دقیقه باشد. هر کدام بایستی آهسته ، منظم و سر وقت و با خوب جویدن همراه باشد وگرنه حتما به مشکل برمیخورید

صبحانه (ساعت ۷ صبح) :

از گروه های غذایی زیر یکی را انتخاب کنید تفاوتی نمیکند :

۱-پنیر رنده شده ۱/۸ قالب + ۲عدد گردو و ۲عدد بادام رنده شده + اگر توانستید نصف لیوان شیر

۲-نصف لیوان شیر + پنیر رنده شده ۱/۸ قالب + نصف کف دست نان خشک نرم شده

۳-کشک ۴ قاشق غذاخوری + نصف کف دست نان خشک نرم شده

۴-عدسی میکس شده ۴ تا ۱۰ قاشق غذاخوری

میان وعده اول (ساعت ۱۰ صبح):

نصف میوه طبیعی رنده شده

نهار (ساعت ۱ بعد از ظهر):

از گروه های غذایی زیر یکی را انتخاب کنید تفاوتی نمیکند :

۱-آب گوشت ۴تا ۱۰ قاشق + به اندازه ۲تا۳ تکه گوشت داخل آن نرم شده + ۱/۲ کف دست نان خشک خیس شده

۲-آب خورشت ۴تا۱۰ قاشق + به اندازه ۲تا۳ تکه گوشت داخل آن میکس شده + ۱/۲ کف دست نان خشک خیس شده

۳-سوپ مرغ ۳تا۴ قاشق + به اندازه ۲ تکه کوچک مرغ داخل آن میکس شده

میان وعده دوم(ساعت ۴ عصر) :

نصف میوه طبیعی رنده شده

شام (ساعت ۷ شب) :

از وعده های صبحانه یا نهار در این مورد هم میتوان بطور مشابه استفاده کرد و یا از گروه های غذایی زیر یکی را انتخاب کنید تفاوتی نمیکند:

۱-.۴قاشق غذاخوری ماست + ۴قاشق سوپ گوشت میکس شده

۲-. ۴قاشق غذاخوری ماست + ۴قاشق سوپ مرغ میکس شده

۳-. ۴قاشق غذاخوری ماست + ۴ قاشق غذاخوری سبزیجات یا حبوبات صاف شده

میان وعده سوم (ساعت ۱۰ شب):

۱-یک لیوان شیر

۲-آبمیوه طبیعی یک لیوان

برنامه غذایی شما بعد از یک ماه:

صبحانه:

۱-یک لیوان شیر (شیرموز- شیر با یک عدد خرما)

۲-یک قوطی کبریت پنیر با ۲ عدد گردو کامل (نصف کف دست نان با ۱ قوطی کبریت پنیر)

۳-یک کاسه کوچک عدسی یا فرنی

۴-یک عدد تخم مرغ پخته یا نیمرو

ناهار:

۱-نصف ران مرغ (۲ تکه جوجه ران-یک کتف)

۲-دو قاشق گوشت چرخ کرده (یک سوم کباب تابه ای یا کوبیده)

۳-دو سفیده تخم مرغ

۴-یک کاسه کوچک خوراک لوبیا یا عدسی یا آش

۵-یک کاسه کوچک خورشت بدون گوشت

۶-یک چهارم قزل آلا

۷-یک عدد کوکو یا کتلت

۸-دو قاشق غذاخوری سرخالی عدس پلو یا لوبیا پلو

۹-یک برش پیتزا

شام:

۱-نصف ران مرغ (۲ تکه جوجه ران-یک کتف)

۲-دو قاشق گوشت چرخ کرده (یک سوم کباب تابه ای یا کوبیده)

۳-دو سفیده تخم مرغ

۴-یک کاسه کوچک خوراک لوبیا یا عدسی یا آش

۵-یک کاسه کوچک خورشت بدون گوشت

۶-یک چهارم قزل آلا

۷-یک عدد کوکو یا کتلت

۸-دو قاشق غذاخوری سرخالی عدس پلو یا لوبیا پلو

۹-یک برش پیتزا

میان وعده:

دو مورد از غذاهای زیر:

۱-یک واحد لبنیات(۱ لیوان شیر-۱ کاسه ماست-۱ قوطی کبریت پنیر با ۱عدد گردو-۱ لیوان دوغ)

۲-یک میوه

۳-یک کاسه کوچک سالاد شیرازی یا کاهو

۴-یک نعلبکی سبزیجات پخته (مثل قارچ؛لوبیا،بروکلی،هویج)

غذاهایی که میتوانید بعد از یک ماه از جراحی بعنوان جایگزین مصرف کنید عبارتند از :

نان لواش ، تست و باگت(نصف کف دست)

گوشت قرمز چرخ کرده (۲قاشق غذاخوری)

کباب تابه ای یا کوبیده (یک چهارم سیخ)

بال مرغ (۲ عدد) یا کتف مرغ (۱ عدد)

ران مرغ پخته یا کبابی (یک سوم تا نصف یک عدد)

ماهی (یک چهارم قزل الا یا تکه ۴۰-۳۰ گرمی)

میگو (۴-۳ عدد)

حبوبات (۷-۶ قاشق غذاخوری)

میوه و خشکبار

سبزیجات (سالاد یک کاسه ماست خوری یا سبزیجات پخته یک نعلبکی)

آجیل (۱۰-۲ عدد / گردو ۳-۲ عدد)

انواع خورشت (یک کاسه ماست خوری)

کوکو یا کتلت (یک عدد)

برنج سفید،لوبیا پلو،عدس پلو و سبزی پلو به شکل کته (۲قاشق غذاخوری)

املت،الویه،کشک بادمجان یا میرزا قاسمی (۲قاشق غذاخوری)

ماکارونی شکلی ۳-۲ قاشق غذاخوری

پیتزا (یک برش کوچک)

دل و جگر و قلوه (یک سیخ آبدار)

کلام آخر:

سعی کنید همیشه خودتان وزن‌تان را در محدوده سالم نگه دارید. شما می‌توانید با محاسبه BMI خود متوجه شوید وزن شما در چه محدوده‌ای قرار دارد.

امام علی میفرمایند:

دانایی، ریشه همه خوبی‌ها و نادانی ریشه همه بدی‌هاست.

علم و ادب بهای جان توست ، پس در آموختن آن دو کوشا باش

شما دوستان و عزیزان پس از جراحی میتوانید با داشتن این کتابچه آموزشی ، اطلاعات مفیدی درمورد رژیم غذایی و مراقبتهای در منزل و...داشته باشید که در پایان امیدوارم با ارائه ی این اطلاعات آموزشی به شما قدمی کوچک در راه اعتلای سلامتی شما عزیزان برداشته باشم.

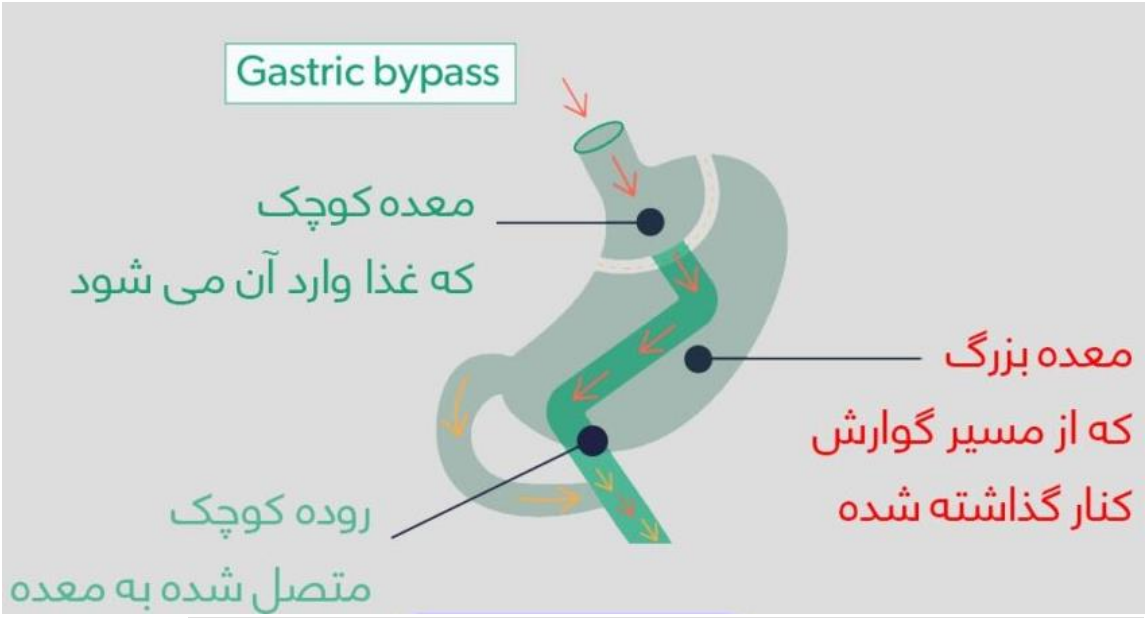
ارادتمند شما

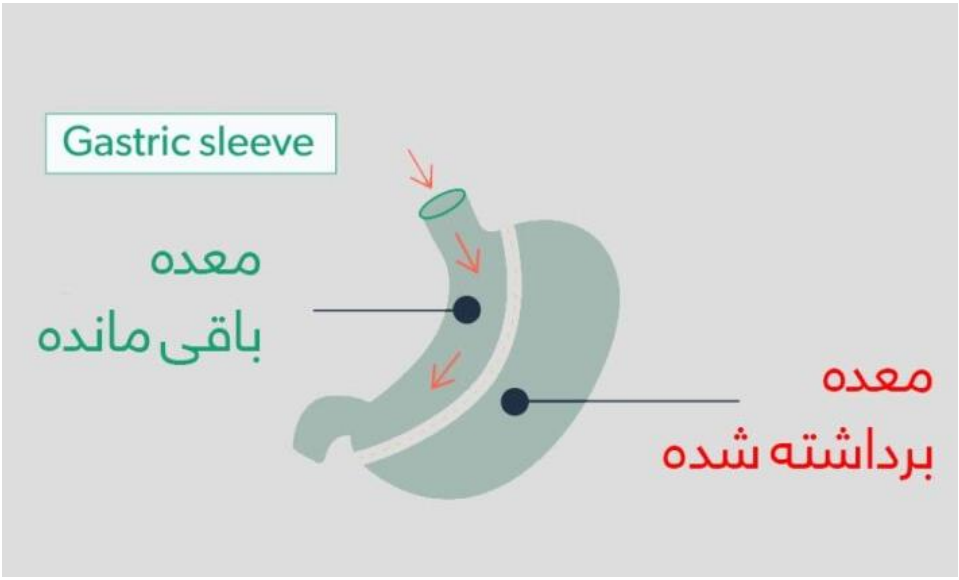
سجاد وردی-سوپروایزر آموزش

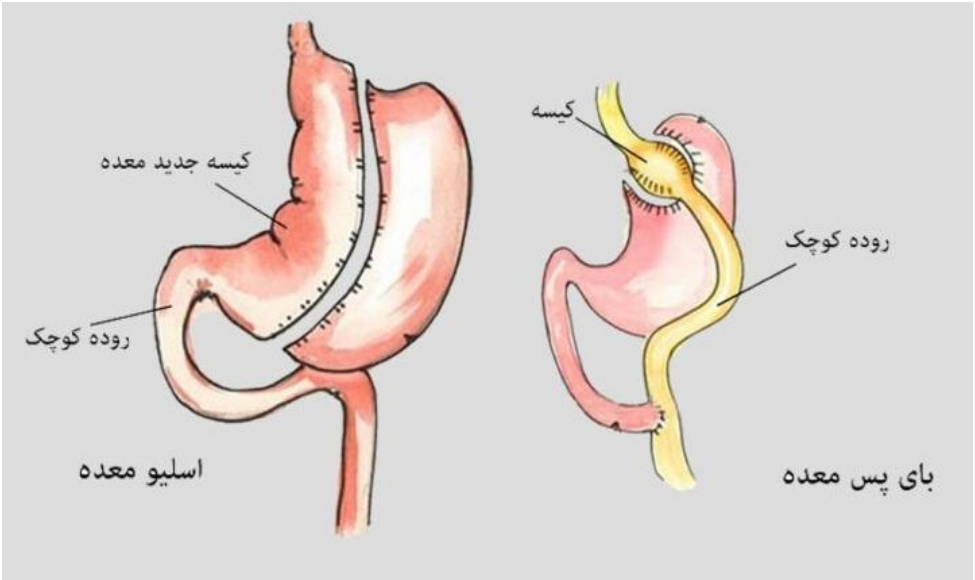







Gastric bypass
معده کوچک
که غذا وارد آن می شود
معده بزرگ
که از مسیر گوارش
کنار گذاشته شده
روده کوچک
متصل شده به معده


Gastric sleeve
معده
باقی مانده
معده
برداشته شده


کیسه جدید معده
روده کوچک
اسلیو معده
کیسه
روده کوچک
بای پس معده



سرطان‌هایی که با چاقی و اضافه وزن در ارتباطند

