

## نصائح طبية بعد إجراء عملية للوزن الزائد

### التغذية:

سوف تقوم بإحتساء السوائل مباشرة بعد العملية ثم تنتقل تدريجياً للغذاء الصلب.

درجات الإنتقال في الغذاء بعد العملية هي على الشكل التالي:

(1) تناول السوائل خلال أول أسبوع بعد العملية.

(2) تناول الطعام المطحون (البيوريه) خلال ثاني أسبوع.

(3) تناول الطعام المهروس خلال الأسبوع الثالث.

(4) تناول الطعام الصلب خلال الأسبوع الرابع.

يجب تناول الغذاء ببطء ومضغها جيداً.

أما الخبز، الأرز، اللحم الجاف كصدور الدجاج أو الستيك فعليك تجنبها لأنها تؤدي إلى التلبك المعوي أو عدم الراحة

يجب ألا تقوم بشرب الماء بسرعة بعد العملية لذا ينصح بحمل عبوة من الماء حيث تشربها ببطء خلال النهار. يجب أن تستهلك على الأقل 1.5 لتر من السوائل (ماء، عصير، شاي

من المهم أن تتبع نظام تغذية منتظم كي تقوم بخسارة الوزن بعد العملية بشكل صحي، يجب تناول الفطور، الغذاء والعشاء كل يوم. عدم تناول أي منها يؤدي إلى الرغبة بتناول طعام غير صحي

ينصح بتناول الوجبات الخفيفة كالفواكه والمكسرات بين الوجبات. يجب أن يكون الطعام طازج ويجب تجنب الأغذية المصنعة حيث تحتوي على الكثير من السكريات والدهون والمواد المضافة الصناعية

## قواعد ذهبية للغذاء بعد العملية

إذا أردت أن تتعلم كيف تستمتع بالطعام بعد العملية يجب أن تقوم بالتالي:

(1) تناول الطعام في طبق صغير.

(2) يجب تناول الطعام على المائدة، دون مشاهدة التلفاز أو القراءة، في هذه الحال سوف تقوم بالتركيز والاستمتاع وبالتالي لن تاكل بسرعة. أما إذا قمت بالأكل خلال المشي أو القيادة فعلى الأغلب هذا الطعام لن يكون صحياً أو يسبب لك الانزعاج.

(3) يجب أن تمضغ الطعام جيداً قبل البلع، كما يجب أن تكون بطيئاً أثناء البلع للتأكد أن الطعام أصبح في المعدة.

(4) يجب أن تمتنع عن الشراب قبل 20 دقيقة من الوجبة وبعد 20 دقيقة من الوجبة للتأكد من أن هناك مكان كافٍ للطعام.

(5) يجب تجنب المشروبات الغازية مثل الكولا والليموناضة. لا تشرب أكثر من 200 مل من عصير الفاكهة كل يوم. يجب أن تعلم أن عصير الفاكهة يحتوي على كمية كبيرة من السكر لذا إذا قمت بشرب كميات كبيرة منها فلن يكون بإمكانك خسارة الوزن كما تتوقع.

## مكملات الفيتامين بعد العملية

### تكميم المعدة (استئصال المعدة) :

من الضروري خلال الفترة الأولى بعد العملية أي في الشهور التسعة الأولى أن تتناول الفيتامينات لتؤمن الحماية لجسمك.

يجب أن تتناول :

- حبة مكمل فيتامينات مرة خلال النهار.
- حبة من مكمل الكالسيوم القابل للمضغ (Calcichew) مرة خلال النهار.
- حبة من مكمل الحديد ( Ferrous Sulphate ) 200 مغ مرة خلال النهار.

### تحويل مسار المعدة:

يجب تناول المكملات الغذائية يوميًا لتجنب الوهن والضعف العام الناتج عن نقص الفيتامينات.

- حبة مكمل فيتامينات مرة خلال النهار.
- حبة من مكمل الكالسيوم القابل للمضغ (Calcichew) مرة خلال النهار.
- حبة من مكمل الحديد ( Ferrous Sulphate ) 200 مغ مرة خلال النهار.
- حقنة من فيتامين بي 12 هيدروكسي كوبامين كل 3 أشهر.

### العناية ما بعد العملية:

من الضروري أن يتابعك الطبيب/ جينكنسون . في حالة صعوبة ذلك فليتابعك طبيب آخر على إطلاع ومعرفة بطبيعة العملية التي قمت بها بشكل منتظم.

يجب أن تتواصل مع الطبيب/ جينكنسون خلال الأشهر الثلاث الأولى لتأكيد إحرازك تقدمًا جيدًا.

يجب أن تقابل الطبيب/ جينكنسون بعد ستة أشهر من العملية ثم بعدها سنويًا.

سوف تقوم بإجراء فحوصات بعد ستة أشهر أثناء موعد المتابعة للتأكد أنه ليس لديك نقص في الفيتامين.

هذا الفحص سيشمل:

- اليوريا والإلكتروليتات.

- وظائف الكبد.

- العد الدموي الشامل.

- فيتامين بي 12 .

- حمض الفوليك.

- الحديد.

- بروتين الفيريتين

- هرمون الغدد الدرقية Parathyroid

- فيتامين د .

يجب أن تقوم بإجراء هذه الفحوصات كل سنة، من الأفضل أن ترى الطبيب/ جينكنسون سنويًا لمدة خمس سنوات بعد العملية ثم بعدها يستطيع أن يتابعك طبيب آخر على إطلاع بطبيعة العملية. كما يجب أن تقابل أطباء إختصاصيين في أمراض الضغط والسكري وأمراض أخرى حيث من المحتمل أن تتحسن بعد العملية فعلى الطبيب تغيير العلاج.

إذا كانت لديك أو لدى طبيبك الخاص أي إستفسارات أو أسئلة تتعلق بالعمليات. الرجاء الاتصال بالمكتب على:

العنوان البريدي: [annapettit@aacsh.com](mailto:annapettit@aacsh.com)

تليفون: 0097144237653