

جراحة أمراض السمنة، وإنقاص الوزن

North Memorial Health

نسخة الفيديو: العربية

المقدمة

مرحباً جميعاً. أنا الدكتور جوناثون جيبسون المدير
الطبي التنفيذي لبرنامج جراحة السمنة ، وإنقاص
الوزن

North Memorial Health.

اليوم، سيقوم فريقتي بتقديم لكم معلومات عن جراحة
، علاج السمنة و إنقاص الوزن. بنهاية هذا الفيديو
ستتوفر لديكم معلومات كافية لتقرير ما إذا كانت
الجراحة خياراً جيداً بالنسبة لك.

لكن أولاً، أود أن أشكرك على انضمامك إلينا. هذه
الخطوة الأولى مهمة في رحلة إنقاص الوزن. بنهاية
هذا الفيديو، ستعرف المزيد عن السمنة المفرطة و
ستعرف المزيد عن خيارات جراحة فقدان الوزن
المتاحة هنا في

وستعرف المزيد. North Memorial Health.

عما يمكن توقعه قبل الجراحة وأثناءها وبعدها. سوف
تتعرف على التغييرات في نمط الحياة اللازمة لفقدان

North Memorial الوزن والحفاظ عليه. في ستتعرف على النتائج المذهلة التي حققناها، Health، هنا، وهذا الأمر الأهم.

وأخيراً، ستحتاج إلى معرفة الخطوات التالية. ولكن قبل أن نبدأ، أود أن استغرق دقيقة لإخبارك عن برنامج جراحة إنقاص الوزن لدينا. تمت عمليات North Memorial جراحة إنقاص الوزن في Health منذ عام 2013. تم اعتمادنا حالياً من قبل Health برنامج اعتماد جراحة السمنة الأيضية وتحسين ويشمل هذا الاعتماد تقييماً عام 2015، الجودة صارماً وطوعياً من قبل الأقران وفقاً للمعايير المعترف بها على المستوى الوطني لجراحات، السمنة. وبهذا، نضمن تحقيق نتائج ذات جودة عالية فضلاً عن تمكيننا من تحقيق أعلى مستوى من الاعتماد.

مرض السمنة المزمن

تعريف السمنة هو مرض مزمن متفاقم ناتج عن عوامل بيئية ووراثية متعددة. دعونا نلقي نظرة فاحصة على ما يعنيه ذلك.

عند تعريف البدانة، غالباً ما يتم التركيز على شدة المرض. أحد المقاييس القياسية للبدانة هي مؤشر كتلة

وهو صيغة BMI، الجسم، المعروف أيضًا باسم
تعتمد على وزنك وطولك لتحديد ما إذا كنت تعاني من
السمنة أم لا. أسهل طريقة لمعرفة مؤشر كتلة جسمك
هي استخدام الآلة الحاسبة عبر الإنترنت. تمنحنا هذه
الطريقة القدرة على مقارنة الأشخاص ببعضهم
البعض ومراقبة تغيرات أوزانهم على مر الوقت
تظهر الدراسات عندما يزداد مؤشر كتلة الجسم
للشخص مع مرور الوقت، أنه يزداد أيضًا احتمالية
حدوث الأمراض المزمنة مثل مرض السكري
وأعراض القلب الأشخاص الذين يمتلكون مؤشر كتلة
الجسم 30 أو أعلى يصنّف في فئة الوزن الزائد
مع زيادة مؤشر كتلة الجسم ، تزداد مخاطر الإصابة
بالحالات المزمنة مثل السكري وارتفاع ضغط الدم
وأعراض القلب، بالإضافة إلى حالات مثل فقدان
التنفس في أثناء النوم ومرض الارتجاع المعدي
. المريئي وحتى بعض أنواع السرطانات .
عندما نتحدث عن السمنة، من المهم أن نتذكر أن زيادة
الوزن هي وظيفة طبيعية لجسمك، وعادة ما تكون
هناك العديد من العوامل التي يمكن أن تؤدي إلى
السمنة. يمكن أن تنتقل السمنة في الأسر نتيجة للوراثة
والسلوكيات الغذائية المكتسبة، بالإضافة إلى عوامل

أخرى تجعل الشخص عُرضة لزيادة الوزن يمكن أن تؤدي العوامل الطبية والعديد من الأدوية إلى زيادة الوزن. بالتأكيد، يمكن أن تؤدي ضغوطات الحياة وهرمونات التوتر إلى زيادة الوزن.

عندما يُصبح شخص مصابًا بالسمنة، عادةً يُعاني من مرض طويل الأمد ومتقدم معظم عملائنا يأتون إلينا ، بسبب معاناتهم مشكلة السمنة لعيده من السنوات حيث جربوا العديد من الحميات والخطط الغذائية وبرامج التمارين الرياضية.

بشكل عام، يتطلب فقدان الوزن من الأفراد حرق سعرات حرارية بكمية أكبر مما يتناولونه. الأساس الضروري في الحياة الصحية هو اتباع عادات غذائية صحية وممارسة الرياضة بانتظام في كل يوم. فريقنا لعلاج السمنة يعمل على تعزيز العادات الصحية قبل وبعد الجراحة، ويساعد على الاستمرار في فقدان الوزن وتعزيز الصحة.

جراحة تكون ليوم واحد فقط تعتبر العملية جزءًا واحدًا فقط من رحلة علاج السمنة، مثاليا تسهم العملية في تعزيز العادات الغذائية الصحية وتحقيق التغييرات السلوكية المستدامة للتخلص من الوزن. يمكن أن تتسبب زيادة الوزن في آثار جسدية واجتماعية ونفسية

كبيرة، وقد تؤدي إلى مشاكل صحية مثل الإصابة بمرض السكري، وارتفاع ضغط الدم، والعقم، وتزيد من مخاطر الإصابة بالسرطان.

من المعلوم للجميع أن الوقاية هي الطريقة الأفضل لعلاج الأمراض، ومن الممكن تقليل احتمالية الإصابة بها إلى حد بعيد من خلال فقدان بشكل كبير إذا وجدت هذه الأمراض بالفعل، فمن الممكن غالبًا تحسينها عن طريق فقدان الوزن، وعادةً لا يمكن تحقيق هذا النوع من فقدان الوزن إلا بالتدخل الجراحي.

لقد جربت كل شيء. ماذا الآن؟

يمكن أن يكون فقدان الوزن صعبًا للغاية. كثير من الناس يكافحون معظم حياتهم وهم يحاولون إنقاص الوزن. إذا كنت قد حاولت إنقاص الوزن مرات عديدة، ولم تتمكن من الحفاظ عليه، فقد تكون جراحة إنقاص الوزن خيارًا لك.

North يتكون فريق جراحة إنقاص الوزن في من ممرضة متخصصة في Memorial Health علاج الوزن الزائد، واختصاصيين في الأنظمة الغذائية و علماء النفس، وأخصائيين في التمارين الرياضية، والصيادلة، وطب النوم، والمسعفين المجتمعين وفريقنا الجراحي نعمل جميعًا معك ومع

مقدم الرعاية الأولية الخاص بك لتحديد ما إذا كان التدخل الجراحي الأنسب لك. يعمل فريقنا بتنسيق لتوفير خطة رعاية ومساعدتك في تحقيق أهدافك الصحية وفقدان الوزن.

تظهر الدراسات الحديثة أن الجراحة هي الطريقة الأكثر فعالية ليس فقط لفقدان الوزن، ولكن لاستعادة صحتك. يمكن أن يكون لهذه العمليات تأثير عميق على جسمك، بما في ذلك تحسين صحة أجهزة الأعضاء المتعددة، وقلبك، ورتيتك، وكبدك، وكليتيك الذين North Memorial Health من بين عملاء خضعوا لجراحة إنقاص الوزن، شهد الكثير منهم نتائج مذهلة. لقد لاحظنا انخفاضًا بنسبة 40% في جميع أسباب الوفاة مقارنة بأولئك الذين لم يخضعوا لجراحة إنقاص الوزن. شهد ما يصل إلى 90% من المصابين بأمراض متعددة مثل مرض السكري وارتفاع ضغط الدم تحسنًا، حتى في بعض الحالات تم حل هذه الحالات. في الواقع، يمكن لعميلك الذي يعاني من السمنة المفرطة والمصاب بالسكري تحت سن الخمسين أن يتوقع أن يعيش في المتوسط سبع إلى عشر سنوات أطول إذا خضع لعملية جراحية.

الجراحة لإنقاص الوزن هي أقوى أداة لمساعدة
العملاء الذين يعانون من السمنة المفرطة والحالات
الصحية المزمنة على استعادة صحتهم وتحسين نوعية
..حياتهم، وهي دائماً على رأس أولوياتنا

أصبح المعهد الوطني للإرشادات الصحية المعيار
لتحديد المرشحين للتدخل الجراحي، وفيما يلي بعض
تلك الإرشادات. إذا كنت تعاني عموماً من السمنة
وتعاني من حالات صحية مزمنة مرتبطة بها، فربما
تكون الجراحة لإنقاص الوزن خياراً مثالياً لك. من
الضروري أيضاً أن لا يكون لديك إدمان على المواد
الكيميائية أو الكحول ، ويجب أن تتوقف عن التدخين
لمدة لا تقل عن ستة أشهر قبل الخضوع للجراحة
الأهم من ذلك، أنك تحتاج إلى نظام دعم قوي عند
إجراء جراحة السمنة، فهي ليست مهمة يمكنك القيام
بها بمفردك

الهدف من الجراحة هو تحسين صحتك، وذلك من
خلال تثقيفك والحفاظ على صحتك، وإجراء تغييرات
في سلوكك قبل الخضوع للعملية الجراحية. لهذا
،السبب من المهم أن تتوقف عن التدخين قبل الجراحة
.وأن تحصل على فحوصات السرطان المناسبة للعمر
عندما يحين يوم الجراحة، فإنك تكون في أحسن حال

صحية بفضل ممارستك الرياضة وتناولك لوجبات صحية بشكل مثالي، مما يساعدك على تحقيق أفضل النتائج. ربما الأهم من ذلك، هو أنك تلتزم، حيث أن الجراحة تعتبر مجرد خطوة واحدة في رحلتك نحو تحقيق أهدافك الصحية.

،أرغب في شكرك على قضاء وقتك معي. وبعد ذلك أرغب في تسليم الأمور إلى زميلتي العزيزة، الدكتورة سارة ليبرت، لنناقش بتفصيل أكبر أنواع جراحات North Memorial Health إنقاص الوزن التي ننفذها هنا في

ما هي أنواع الجراحة المتاحة؟

هناك نوعان من العمليات الجراحية التي نجريها في لفقدان North Memorial Health مستشفى الوزن: تحويل مسار المعدة وجراحة تكميم المعدة يتم تنفيذ كلا الإجراءين بواسطة تقنية المنظار أو الروبوت مع فتحات صغيرة، مما يسمح لعملائنا بتجربة أقل ألماً بعد الجراحة والتعافي بشكل أسرع سنفحص عن كثب كل عملية جراحية وتأثيرها على الهضم في دقيقة واحدة. لكن أولاً من الضروري فهم طريقة هضم جسمك للطعام حالياً، لتحصل على فهم أفضل لتغيرات عملية الهضم بعد الجراحة. أثناء

عملية الهضم الطبيعية، يتم مضغ الطعام وخلطه مع اللعاب في الفم، فتبدأ عملية الهضم. يتوجه الطعام المبتلع إلى المريء والمعدة. يتم تطبيق ضغط على الجزء السفلي من المريء، المعروف بالعضلة العاصرة السفلية للمريء، لمنع الطعام من العودة إلى المريء.

كما يستمر الهضم في المعدة، حيث يتحد الطعام مع حمض المعدة، ثم يتم إخراج الطعام من المعدة عند العضلة العاصرة البوابية وينتقل عبر الأمعاء الدقيقة في هذه الأمعاء، يتم هضم الطعام بشكل أكبر بواسطة صفراء الكبد وإنزيمات البنكرياس. تتم عملية امتصاص السعرات الحرارية من الطعام بشكل فعال ثم تُفرغ محتويات الأمعاء الدقيقة في القولون، الذي يقوم بامتصاص الماء والفيتامينات المذابة فيه بكفاءة أول جراحة نود مناقشتها هي تكميم المعدة، حيث تتضمن إزالة الجزء المطاطي من المعدة المعروف بقاع المعدة. هذه الجراحة تعمل على إنشاء معدة أنبوبية ضيقة. تُمنحك هذه المعدة التي أصغر حجمًا وأقل ظاهريًا شعورًا بالامتلاء بعد تناول وجبة صغيرة جدًا. تُقلل هذه العملية أيضًا من إفراز هرمون محفّز للشهية يُعرف بـ "جريلين". أفاد الأشخاص

الذين خضعوا للجراحة بأن الرغبة الشديدة في الطعام تقل. يتم بعد ذلك هضم الطعام بشكل طبيعي في الأمعاء الدقيقة وبقية الجهاز الهضمي. ونظرًا لاستئصال جزء من المعدة بشكل نهائي، فإن هذه العملية الجراحية لا يمكن عكسها يفقد العملاء الذين أجروا عملية تكميم المعدة 60% من وزنهم الزائد الجراحة الثانية لفقدان الوزن وهي جراحة تحويل مسار المعدة. في هذه الجراحة، يتم قطع المعدة لإنشاء كيس معدة صغير المعروف بكيس المعدة، ويتم الاحتفاظ بالجزء الأكبر من المعدة في الجسم دون أن يشارك في عملية الهضم. ثم يتم تقسيم الأمعاء الدقيقة وتتم إيصال جزء منها إلى جيب المعدة الجديد. بعد البلع، يتحرك الطعام من خلال المريء إلى الحويصلة المعدية الصغيرة، ثم ينتقل فورًا إلى الجزء السفلي من الأمعاء الدقيقة. بطول مسافة تقدر بأربعة أو خمس أقدام، يتحد معها الجزء الثاني من الأمعاء الدقيقة. هنا تمتزج إنزيمات الجهاز الهضمي من البنكرياس والصفراء من الكبد مع الطعام، ويتم امتصاص السعرات الحرارية.

يمنح الحجم الصغير لجيب المعدة العملاء الشعور بالشبع بعد تناول وجبة صغيرة. تُحدث جراحة تحويل

مسار المعدة تغييرات هرمونية تحسن أو تعالج مرض السكري، وتساعد على إنقاص الوزن، ويمكن أن تساعد هذه العملية في تحسين حرقه المعدة المزمنة أو مرض الارتجاع. يمكن أن تساعد هذه العملية في تحسين حرقه المعدة المزمنة أو مرض الارتجاع بعد فهمك لنوعية الجراحة، قد تتساءل الآن عن النوع المناسب لك، وسيقوم فريقنا بمساعدتك خلال عملية الاستشارة في اتخاذ هذا القرار المهم.

أدرك تمامًا أن جراحة السمنة هي قرار كبير، وأود أن أؤكد لكم بأنها آمنة. تشير الدراسات الحديثة إلى أن جراحة علاج البدانة آمنة بنفس مستوى جراحة المرارة، وأن المخاطر المرتبطة بها محدودة ونادرة. تتزايد نسبة خطر الموت أو الوفاة في غضون 30 يومًا من 0.1% لعملية تكميم المعدة إلى 0.2% لعملية جراحة تحويل مسار المعدة، أي أنه يحدث لشخص واحد تقريبًا من كل ألف شخص. بالنسبة لعملية تكميم المعدة، يكون خطر حدوث تسرب من خط المعدة الرئيسي 0.76%، وخطر إعادة العملية 1.2%. أما بالنسبة لجراحة تحويل مسار المعدة، فإن الخطر المرتبط بحدوث تسرب من الجيب أو الأمعاء يصل إلى 1.5%، وخطر إعادة العملية هو 3.19%. قد

لاحظنا في عملائنا أن فوائد جراحة السمنة تعدّ أكثر من المخاطر المحتملة المرتبطة بها. في الواقع، يُعتبر خطر السمنة أكثر تهديداً للحياة من خطر الجراحة إحصائياً، تُعد الجراحة الطريقة الأكثر فعالية لعملائنا في تحقيق أهدافهم في فقدان الوزن والحفاظ على الوزن المنخفض عموماً، تُعدّ جراحة فقدان 50% الوزن ناجحة إذا تمكنت من فقدان ما لا يقل عن 50 من الوزن الزائد لفترة لا تقل عن خمس سنوات، الآن بعد أن فهمت أكثر عن جراحة إنقاص الوزن، ستتحدث لك زميلتي الدكتورة مونيا عن كيفية الاستعداد للجراحة وكيف تبدو عملية التعافي كيف أستعد للجراحة؟

قد تسأل عن الخطوات التالية التي يجب علي اتخاذها قبل إجراء جراحة السمنة، بعد أن تعرفت على فوائدها، وأنواعها التي نقدمها. بعد مشاهدتك لهذا الفيديو، الخطوة الأولى هي تزويدك بمعلومات مهمة حول هذا البرنامج، ونتوقع أن تخضع لتقييم طبي. بعد ذلك ستكون الخطوة التالية استشارة فريق علاج السمنة. وأخيراً، ستصل إلى أهدافك المرجوة قبل العملية. هيا لنلق نظرة تفحصية متأنية على كل خطوة من هذه الخطوات الأخيرة. لنبدأ بعملية تقييم طبيّة شاملة

لنحصل على فهمٍ أعمق لصحتك العامّة ولنتأكد من أننا نتعامل مع أي مشاكل طبية بحرص، قد تستدعي تجنب المضاعفات.

خلال هذا التقييم الطبي، ستحظى باستشارة طبية وتنظير داخلي، وفحص بالموجات فوق الصوتية للمرارة، إضافةً إلى تنفيذ الفحوصات المطلوبة في المختبر.

كجزء لا يتجزأ من خطوة الاستشارة، ستلتقي بفريق علاج السمنة لدينا، الذي يتكون من منسق تمرير، السمنة، وطبيب نفساني، وأخصائي تغذية، وصيدي وجراح. هؤلاء هم فريق علاج البدانة المكرس لخدمتك ويعملون يوميًا مع عملاء مشابهين لك بعد الجراحة، ستتعرف على تغييرات نمط الحياة وتعديلات في الأدوية التي تساعد في الحفاظ على فقدان الوزن.

في النهاية، نتمنى أن تعمل على تحقيق بعض الأهداف قبل إجراء الجراحة، وذلك سيساعد على تقليل حدوث المضاعفات. سيقوم فريق علاج السمنة الخاص بك بمناقشة أهداف محددة ومخصصة لك، والتي تتعلق بفقدان الوزن وممارسة الرياضة، بالإضافة إلى

عادات الأكل. سنعمل على تحديد تلك الأهداف
المحددة التي تناسب احتياجاتك
ماذا يمكنني أن أتوقع بعد الجراحة؟
لنتحدث عما يمكن أن تتوقعه بعد الجراحة. نحن نعتمد
على طريقة استثنائية في الجراحة. فنحن نستخدم ثقباً
صغيرة لا شقوق كبيرة نحن لا نستخدم الأنابيب
الروتينية أو القسطرة، بالتالي ستكون لديك حرية
الحركة. هذا أمر مهم جداً في عملية تعافيك؛ حيث
يمكن أن يساعدك في الاستيقاظ باكراً والتعافي
بسرعة

دعنا الآن نتطرق إلى بعض الأسئلة الشائعة التي
..يطرحها الناس

متى يمكنني تناول الطعام؟
،نتوقع منك أن تبدأ بتناول الطعام فوراً بعد الجراحة
بدءاً من نظام غذائي سائل صافٍ
ماذا عن الألم؟

بسبب طبيعتها الأقل تدخلاً للجراحة، يتم التحكم بشكل
كبير في الألم عن طريق استخدام الأدوية غير
كما نستخدم الحزام الرابطة Tylenol المخدرة مثل
والكمادات الساخنة والباردة كأساليب أخرى
متى يمكنني التحرك؟

نتوقع أن تبدأ في التحرك فوراً بعد الجراحة هل يوجد أي أدوية جديدة يجب أن أتوقعها؟ هناك عدد قليل من الأدوية التي يتم استخدامها للحد من الغثيان بعد جراحة المعدة. وبسبب ذلك، أعطينا هذه الأدوية للجميع في الأيام الأولى . سوف يتم وصف لك دواء وهو مثبط لمضخة ، Omeprazole يسمى البروتون ومعروف أيضاً باسم مضاد للحموضة. يتم تناوله من قبل العملاء لمدة ثلاثة أشهر للسماح بالشفاء.. المناسب للمعدة، وليس لعلاج الحموضة المعوية متى يمكن لي أن أعود إلى المنزل؟ إذا كنت تشرب جيداً وتتحكم في ألمك، ستتم إخراجك من المستشفى في نفس يوم الجراحة أو في اليوم التالي. وهذا هو ما يجعل برنامجنا فريداً ومميزاً الذي يمكنني أن أنتظره عندما أعود إلى المنزل؟ الآن سأقدم لكم برنامجاً خاصاً في مجتمعنا، ويطلق عليه اسم برنامج المسعفين المجتمعين. نريد ألا تكون وحدك في هذه الرحلة، ونحن ملتزمون بدعمك في ،وتعافيك المبكر بمجرد أن تخرج من المستشفى ستحصل على تقييم مهني ورعاية مريحة في منزلك من قبل مسعف يزورك. هذا الدعم والرعاية يساعداك ..في التعافي بسرعة

ماذا عن المتابعة؟ سنقوم بتنظيم زيارات مع فريق العلاج للسمنة في مواعيد محددة، وسيتضمن الفريق أخصائي التغذية والمرضى والجراح. إن المواعيد المتابعة ضرورية جداً لضمان نجاح رحلتك. العملاء الذين يحجزون ويحضرون مواعيد المتابعة هم الأكثر نجاحاً في فقدان الوزن والاحتفاظ به. قم بالتحضير للنجاح من خلال حضور كل موعد.

ماذا عن العودة إلى العمل؟

يعود معظم المرضى لممارسة أعمالهم بعد أسبوعين من العملية، ولكن هناك بعض القيود. يجب على المرضى أخذ فترة راحة لمدة أسبوعين لتناول السوائل بكمية كافية للوقاية من الجفاف. السبب وراء استمرار هذه الفترة هو الحاجة لراحة المرضى.

بعد الجراحة، سيكون عليك اتباع نظام غذائي محدد، دعنا نتحدث عن ذلك لحظة. في المرحلة الأولى، الهدف هو الحفاظ على مستوى السوائل في جسمك. يجب عليك شرب حوالي ثمانين أوقية من السوائل Crystal Light الشفافة يومياً، مثل الماء والمرق في هذه المرحلة، يجب عليك أن تشرب السوائل بشكل مستمر. إذا لم تكن تشرب الماء بشكل جيد بالفعل

فننصحك بالبداية الآن في تدريب نفسك على شرب ثمانين أوقية من الماء يومياً

، عندما تكون جاهزاً للانتقال من نظام غذائي سائل ، فإنك تنتقل إلى نظام غذائي كامل السوائل، وهذه هي المرحلة التالية. ففي هذه المرحلة، يمكنك الحصول على مثل هذه الأشياء مثل الحليب الخالي من الدسم والماء ومخفوقات البروتين. هدف المرحلة الثانية هو بدء إضافة مزيد من البروتين في نظامك الغذائي هذه المرحلة، يمكنك الحصول على أشياء مثل الحليب الخالي من الدسم والماء ومخفوقات البروتين، على سبيل المثال. الهدف من المرحلة الثانية هو البدء في إدخال المزيد من البروتين في تناولك. البروتين يلعب دوراً مهماً في عملية الشفاء بعد الجراحة. ومع ذلك نريد أن نذكرك أنه يجب عليك الحرص على البقاء مترطباً من خلال شرب الكثير من السوائل وتناول هذا البروتين الجديد.

بعد حوالي شهر من الجراحة، تدخل المرحلة الثالثة. هذا وقت مثير عندما تبدأ في تناول الأطعمة الصلبة هذا سيكون طعمه رائعاً بعد شهر من الشرب أو الأكل، إذا رغبت، يمكنك اتباع نظام غذائي سائل، بما أن معدتك الآن جاهزة لاستيعاب الوجبات الثقيلة

يمكنك الآن تناول أطعمة مثل الزبادي العادي وزبادي الفاكهة واللحوم المهروسة في هذه المرحلة. يظل هدفك كما هو في المرحلة السابقة: الحفاظ على الترطيب وزيادة تناول البروتين.

بعد مرور حوالي ستة أسابيع من العملية الجراحية، تصل إلى المرحلة الرابعة وهي آخر مرحلة تقدم في هذه المرحلة، تكون معدتك قد تعافت إلى حد بعيد. وجاهزة لاستيعاب المزيد من الأطعمة الصلبة. الأطعمة الموصى بها في هذه المرحلة تشمل البيض وسلطة التونة. مع ذلك، لا يزال تناول الماء والبروتين مهمين للنجاح في عملية الشفاء وفقدان الوزن بعد جراحة علاج البدانة. ربما تتساءل الآن عن شكل التعافي على المدى الطويل؟ وما هي التغييرات في نمط حياتي التي سأحتاج إلى اتخاذها؟ يسعدني أن أقدم لكم إليزابيث بيكر، ممرضة محترفة، التي ستوجهكم في هذه المواضيع. أود أن أختتم كلامي بأخذ دقيقة، لتهنئتك على اتخاذكم خطوة نحو حياة صحية أفضل. وأتمنى لكم التوفيق في هذه الرحلة.

ما هي التغييرات التي سأحتاج إلى إجرائها؟ سأحدث معك عن التغييرات التي يجب إجراؤها على مدى الحياة للحفاظ على فقدان وزنك وحياة صحية.

وطويلة، وتتضمن ذلك تغييرات في نظامك الغذائي
وآدويتك ونمط حياتك

في البداية، سنناقش طرق تغيير النظام الغذائي على
المدى الطويل. من الضروري أن تدرك أنه بعد
الجراحة، لن تتمكن من تناول نفس كمية الطعام كما
كنت تفعل، وربما ستحتاج إلى تبني علاقة مغايرة مع
الطعام فكر في أن الطعام يعمل كوقود لجسمك
،للمساعدة في الحفاظ على صحتك وتحسينها
ويساعدك أيضًا في خسارة الوزن بشكل صحي. إليك
بعض النصائح التي سنتحدث عنها

:إليك بعض النصائح التي نتحدث عنها

- أقيس حصصك وكن على دراية شاملة بجودة
..وكمية الطعام الذي تتناوله طوال حياتك
- تناول الطعام ببطء وامضغ كل قضة عشرين إلى
ثلاثين مرة قبل البلع سيساعد على تسهيل هضم
وامتصاص الطعام الخاص بك
- افصل الأطعمة الصلبة والسوائل لمدة عشرين إلى
ثلاثين دقيقة، قبل وبعد تناول الطعام. بعد حوالي عام
من الجراحة، يأكل معظم المرضى ثلاثة أرباع كوب
واحد من الطعام في الوجبة

• سيكون البروتين مهمًا، ويجب تناوله في كل وجبة •
ركز على تناول جزء من البروتين في وجبتك أولاً
من الضروري والمهم جدًا ضبط كمية الطعام •
طوال العمر. عادةً، يتم تناول ثلاث وجبات في اليوم
وتجنب تناول الوجبات الخفيفة

• كما تعلمت من قبل، الماء جزء مهم من حياتك •
اليومية. أربع وستون أوقية أو ثمانية أكواب في اليوم
هي الحد الأدنى من كمية الماء التي تحتاجها للبقاء
،رطبًا بعد الجراحة. عندما تبدأ ممارسة الرياضة
يصبح الماء ضروريًا جدًا، ويوصى بشرب ثمانين
أوقية يوميًا

إذا كنت تخطط لوجباتك باستمرار، وتعرف ما تأكله
كل يوم، وتحصل على تمارينك اليومية، فستحصل
على أفضل النتائج لفقدان الوزن على المدى الطويل
نحن نعلم أن إجراء تغييرات في عاداتك الغذائية قد
يكون صعبًا. نحن هنا لدعمك على طول الطريق
دعونا نتحدث عن التمارين الرياضية، فهو وسيلة
رائعة للحفاظ على وزنك ودعم أسلوب حياتك
الصحي. نود منك أن تجعل التمرين جزءًا من روتينك
اليومي المعتاد، وهذا يعني أنه يجب ممارسة
التمارين الهوائية في معظم أيام الأسبوع، وأيضًا دمج

نوع من تمارين الوزن. نحن ندرك صعوبة الاستمرار في ممارسة التمرينات والحفاظ عليها. سنساعدك في البناء تغييرات صغيرة لتحقيق هذه الأهداف، حيث يبدأ الجميع من مكان ما عندما يتم إجراء تغييرات في النظام الغذائي، ينبغي استبدال بعض الفيتامينات والمعادن، فإن مكملات الفيتامينات تكون ضرورية للحفاظ على الصحة. والوقاية من النقص والمشاكل الصحية في المستقبل بتناول كميات صغيرة من الطعام وتغيير عملية الهضم بعد الجراحة، ستحتاج إلى تناول مكملات غذائية يوميًا للحصول على بعض الفيتامينات والمعادن الأساسية، سنتلقى خطة المكملات الغذائية الموصى بها عادة، هذا عبارة عن فيتامينات متعددة مع الحديد، ب 12 الكالسيوم، وفيتامين د. من المهم جدًا الاستمرار في تناول هذه المكملات مدى الحياة ما لم يوجهك أحد أعضاء فريق الرعاية الصحية الخاص بك بخلاف ذلك. سنلتقي بانتظام لنقدم لك توصيات يرجى أخذ النظر في أن المكملات الغذائية قد تحتاج إلى دفع مصاريف إضافية وقد لا تتم تغطيتها بواسطة التأمين الصحي. ومع ذلك، من الممكن أن تحتاج إلى تناول أقل كمية من الأدوية عندما يكون لديك صحة جيدة

وهذا يمكن أن يساعد في تعويض تكاليف المكملات ،الإضافية. يمكن أن تحتاج إلى تعديل بعض أدويةك سواء كان ذلك مؤقتًا أو مدي الحياة. وربما يتضمن ذلك التوقف عن تناول بعض الأدوية اليومية للحالات الصحية المزمنة، وهذا هو هدفنا طويل المدى. سيعمل فريق علاج السمنة الخاص بك بالتعاون مع مقدم الرعاية الأولية والصيدلي لمساعدتك في تخطيط هذه التغييرات، وقد يتضمن ذلك تحويل بعض الأدوية من صيغة ممتدة المفعول إلى صيغة سائلة أو قابلة للكسر. أو للمضغ، لتسهيل عملية البلع. سيكون عليك أيضاً تجنب الأدوية المضادة للالتهابات حيث يمكن أن تقلل ، Ibuprofen and Aleve مثل ،من البطانة الواقية في المعدة وتسبب القرحة. عادةً آمنًا لمعظم الأشخاص، ويوصى Tylenol يُعتبر .. باستخدامه إذا لزم الأمر. بهدف تفادي زيادة الوزن على المدى الطويل، نرغب في تجنب استخدام الأدوية التي قد تسبب ذلك. يُرجى مناقشة أي دواء جديد مع مقدمي الرعاية الصحية الخاصين بك، حيث يُعتبر ذلك من الآثار الجانبية الشائعة

يُمكن لعملاء تكميم المعدة عادةً أن يبتلعوا الحبوب الدوائية بعد مرور بضعة أشهر من الجراحة. سنقدم لك النصيحة حول متى يكون آمنًا البدء في تناول هذه الأدوية مرة أخرى عادةً، يحتاج عملاء المجازة المعدية إلى أدوية بأحجام أصغر من سنتيمتر واحد أو بحجم ممحاة قلم الرصاص. وذلك للسماح للدواء بالمرور بأمان من المعدة الجديدة. عندما تذهب لزيارة طبيب جديد، احرص على إضافة جراحة علاج البدانة في سجلك الطبي لتكون كجزء أساسي من رعايتك الصحية. يجب أن نأخذ في الاعتبار تغييران مهمين في نمط الحياة ومن بين تلك التغييرات تجنب استهلاك الكحول والنيكوتين. بشكل عام، يحتوي الكحول على سرعات حرارية فارغة، وقد يقلل من فعالية جهود فقدان الوزن. من الأفضل تجنب شرب الكحول في السنة الأولى بعد الجراحة وحتى يستقر وزنك. بعد ذلك، يمكن تناول كميات صغيرة من الكحول، وخاصة لعملاء تحويل مسار المعدة، حيث يتم امتصاص الكحول بسرعة في مجرى الدم بعد الجراحة، وهذا يعني أنه يمكن أن تسمم بكمية قليلة جدا من الكحول إذا كنت تستخدم الكحول للتخفيف من الضغوط أو

التأقلم بطرق غير صحية، يرجى التحدث إلينا لكي
نتمكن من مساعدتك

يجب أن يكون جميع عملائنا خاليين تماماً من التبغ
والنيكوتين قبل الجراحة، بما في ذلك مضغ التبغ
وتدخين السجائر والسيجار والسعوط وحتى استخدام
السجائر الإلكترونية. تجنب التبغ والنيكوتين سيساعد
في تحسين صحتك العامة قبل الجراحة، وهذا هو
الهدف النهائي وسيساعد في عملية الشفاء بعد إجراء
عملية جراحة لعلاج البدانة، قد يؤدي استهلاك التبغ
والنيكوتين إلى تقليل تدفق الدم إلى المعدة أو الأمعاء
التي تمت خضوعها للجراحة. وهذا قد يعرضك لخطر
الإصابة بجلطات الدم أو العدوى أو التهاب الرئة أو
تأخر الشفاء. أنت الآن تعرف عن المراحل
التحضيرية لعملية إنقاص الوزن وما هي الخيارات
الجراحية المتاحة وماذا يمكن توقعه بعد إجراء
العملية؟ عندما تقرر أن تأخذ الخطوة التالية الكبيرة في
رحلة فقدان الوزن. أريدك أن تتذكر أننا هنا لدعمك
على طول الطريق، ونحن ملتزمون بتوفير رعاية
شاملة مدى الحياة. هذا ما يجعل برنامج جراحة
إنقاص الوزن لدينا فريداً من نوعه

كجزء من برنامجنا، سنلتقي بك لوضع خطة رعاية فردية تهدف إلى فهم توقعاتك قبل وبعد العملية الجراحية. كل شخص مميز بطريقته الخاصة، وسنقدم لك خطة مخصصة لك فقط لتخسر الوزن. الآن دعونا نستمع إلى قصة أحد عملائنا وكيف تغيرت حياتها بعد جراحة إنقاص الوزن. مرحبًا، أنا جاكى كيتلر، وقد أجريت عملية جراحية للسمنة قبل أربع سنوات في قبل North Memorial Health مستشفى الجراحة، كنت أبلغ من العمر ثمانية وأربعين عامًا ووزني مائة رطل. أصبحت الأشياء التي كنت أرغب في القيام بها صعبة بشكل متزايد، وأشعر بصعوبة في التنفس. ، عندما كنت مع الأصدقاء، لاحظت عند ذهابي إلى حديقة الكلاب وأشياء مماثلة وبسبب زيادة وزني وطولي البالغ خمسة أقدام واثنتين، لم أستطع المشي أو التحدث في نفس الوقت ..كنت سريعة ومتحمسة، وبعد اتخاذ القرار، رغبة في تنفيذه فوراً. ذهبت وحضرت الدرس، ثم قمت بزيارة الدكتور جيبسون قبل الجراحة سألوني مثلاً عما إذا كنت جاهزة حقاً، وذلك بسبب الوقت الطويل الذي استغرقته للوصول إلى هنا. وأجبتهم بأنني جاهزة الآن، وأعلنت بثقة أنني مستعدة جدًا للتخلص

من الوزن الزائد وجهازه للتغيير، وأنا على استعداد
". لعيش حياة سعيدة ومتجددة

يمكنني مطاردة أحفادي الآن. أنا جزء من العالم
عوضاً عن الجلوس على الهامش ومشاهدته يمر
بصراحة، أنت تستحق ذلك، وأعني أن الجميع
يستحقونه أيضاً. وأود أن أخبر الجميع بأنني سأقوم
بهذا مجدداً غداً، وسأقوم بذلك مجدداً في اليوم
التالي، لأن هذا الأمر يستحق ذلك. أعتقد أن الدكتور
جيبسون أعاد لي حياتي. شاهدنا نتائج مذهلة في جميع
حالات المرض الخاصة بنا. فيما يلي بعض
الإحصائيات التي أود التركيز عليها. تمكن أكثر من
من مرضانا المصابين بالسكري من تقليل 90%
، الجرعات الدوائية التي يتناولونها للتعامل مع حالتهم
وفي غضون عام واحد، توقف أكثر من 87% عن
استخدام أي دواء. تخفض جراحة علاج البدانة خطر
الوفاة من أسباب مرتبطة بالسمنة بنسبة تصل إلى
وتقلل من مخاطر الإصابة بأمراض السرطان، 89%،
%. المرتبطة بالسمنة بنسبة 60
تُعدُّ جراحة إنقاص الوزن ناجحة عموماً إذا فقدت ما
لا يقل عن 50% من وزنك الزائد لمدة خمس سنوات
أو أكثر.

فيما يتعلق بارتفاع ضغط الدم، لاحظنا تراجعًا بنسبة
في استخدام الأدوية المستخدمة لعلاج المرض 83%
وأكثر من 50% من المرضى يتوقفون عن تناول
جميع أدويتهم.

لتأكد من أنك قد شاهدت الفيديو بالكامل، نرجو منك
استكمال النموذج وإرساله عند انتهاء الفيديو. سيتصل
بك أحد أعضاء فريقنا لمساعدتك في العمل عبر
الخطوات التالية في العملية.

تهانينا على إكمال هذه الخطوة الأولى في رحلة
إنقاص وزنك. أنت في طريقك إلى صحة أفضل

North Memorial Health
Bariatric & Metabolic Weight Loss

Robbinsdale Medical Building
3366 Oakdale Ave. N, Suite 200

Robbinsdale, MN 55422

هاتف: (763) 5355-581

فاكس: (763) 5371-581

northmemorial.com/specialty/bariatric-metabolic-weight-loss/