

السمنة :



تعرف على أنها تراكم مفرط أو غير طبيعي للدهون .

يعدّ السبب الرئيسي لزيادة الوزن

والسمنة :

اختلال توازن الطاقة بين السرعات الحرارية التي تدخل الجسم والسرعات الحرارية التي يحرقها.

المعايير التي يجب توفرها في المريض لإجراء عملية ربط

المعدة له :

1. ألا يقل مؤشر كتلة الجسم (BMI) عن ٤٠ كغم/م² ولا يعاني من أمراض مزمنة أو لا يقل مؤشر كتلة الجسم (BMI) عن ٣٥ كغم/م² ويعاني من أمراض مزمنة مثل أمراض القلب أو السكري أو الضغط .
2. ألا يقل عمر المريض عن ١٦ سنة ولا يزيد عن ٦٠ سنة.

أنواع جراحة السمنة :

1. **تحويل مسار :** المعدة بشكل حرف Y تُعد هذه العملية



الطريقة الأكثر شيوعاً لتحويل مسار المعدة. وهذه العملية عادةً غير قابلة للإصلاح. إذ تعمل من خلال تقليل مقدار الطعام الذي يمكنك تناوله في الوجبة الواحدة وتقليل امتصاص العناصر الغذائية .

2. **تكميم المعدة :** يتم استئصال ٨٠% من المعدة من خلال

تكميم المعدة مما يترك جيئاً طويلاً يشبه الأنبوب. وهذه المعدة المصغرة لا يمكن أن تحتفظ بالكثير من الطعام.

كما أنها تنتج كمية أقل من هرمون

غريلين المسؤول عن التحكم في الشهية،

ما قد يُقلّل الرغبة في الطعام .



تحدد نوع جراحات إنقاص الوزن المناسبة بناءً على :

- 1) مؤشر كتلة الجسم (٢) العادات الغذائية (٣) عمليات جراحية أجريت سابقاً (٤) المشاكل الصحية الأخرى
- 5) المخاطر التي تنطوي عليها كل عملية.

النظام الغذائي بعد جراحة المعدة :

في السنوات الأخيرة أصبحت جراحة تصغير المعدة من طرق معالجة السمنة المفرطة، وهذا يؤثر على عمل المعدة أما بشكل مؤقت أو بشكل دائم ، لذلك يجب اتباع نظام غذائي يتناسب مع الحالة الصحية للشخص، و التدرج بالحمية حسب الاتي :

1. **الايام الاولى بعد العملية :** يمكن

تناول كمية قليلة من الماء أو

بعض قطع الثلج.



2. **الاسبوع ١- ٤ بعد العملية:** يمكن تناول السوائل التالية :

* ماء

* مرقة دجاج او لحم مصفى

* مرقة خضار صافية

* عصير فاكهة طبيعي مصفى و بدون سكر مضاف

3. **الاسبوع ٥- ٦ بعد العملية:** يمكن تناول الأطعمة المطحونة مثل قوام طعام الأطفال وابدأ بتناول البروتينات مثل اللحوم والدجاج والسّمك ثم الانتقال للخضار و الفواكه المطحونة.

يمكن تناول الاطعمة التالية :

* لبن (قليل دسم)

* لحمة أو دجاج أو سمك مطحون ناعماً على الخلاط

* مهلبية بدون سكر (تحضر من حليب خالي الدسم و يمكن استخدام محلي صناعي)

* كسترد بدون سكر (تحضر من حليب خالي الدسم ويمكن استخدام محلي صناعي)

* شوربة خضار مطحونة بالخلاط

* بطاطا مهروسة

4. **الاسبوع السابع بعد العملية:** يمكن اضافة الطعام الطري والمطحون مثل كفتة السمك الكفتة الدجاج .

تعود على مضغ الطعام جيداً لتجنب حدوث الاستفراغ او تهيج المعدة او الانتفاخ او تسكير الفتحة.

إذا أدى تناول الطعام الجامد الى شعور بالغثيان او استفراغ يمكنك تناول السوائل و بالتدريج اضع الطعام الطري ومن ثم الطعام الجامد .

5. **الانتقال للطعام العادي :** يتم تحديد برنامج غذائي خاص للمريض بالاعتماد على احتياجاته و عمره ونشاطه الحركي .



الخدمات الطبية الملكية

شعبة الخدمات العامة و التغذية

الرقابة الغذائية والتغذية السريرية

جراحة السمنة



تحتاج لأن تأخذ فيتامينات لتعويض الجسم عند فقدانها لأن كمية الطعام قليلة غير كافية لتعطي الاحتياج اليومي من الفيتامينات.

إذا كنت تأخذ عدة أنواع من الأدوية يفضل أن تجعل بين كل علاج تتناوله ٥ - ١٠ دقائق .

الإمساك هو احد المشاكل التي يواجهها الشخص بسبب قلة الطعام المتناول ولمعالجته أشرب الماء بين الوجبات، وحاول ممارسة بعض التمارين الرياضية البسيطة لأنها تزيد من حركة الامعاء.

يمكن الاستعاضة عن الخبز العادي بخبز توست او كعك بدون السكر اذا شعر المريض بعدم الراحة، كذلك الاستعاضة باللحوم المسلوقة بدل المشوية اذا شعر بصعوبة في هضمها.

من اهم المشاكل التي يواجهها المريض اعتماده على تناول الوجبات السريعة سهلة التناول الغنية بالسكريات مثل البسكويت و الشوكولاتة و البطاطا المقلية و التي تسبب زيادة في الوزن حتى مع وجود الحلقة لذلك يجب الانتباه لهذه الاطعمة وتجنبها.

مارس رياضة المشي ٢/١ ساعة يومياً على الأقل.

تجنب ما يلي :

السكر ، العسل، القطر، الدبس.

حليب كامل الدسم(سائل أو بودرة أو مركز)، حليب بالشوكلاته، الكريمة.

عصائر الفواكه المحلاة و التي تحتوي على لب الفواكه.

المشروبات الغازية.

مكعبات اللحوم (مكعبات الماكي أو ما يشابهها).

الأطعمة المقلية و الدسمة و المبهرة (خضار مقلية مثل البطاطا أو لحم أو دجاج أو سمك مقلي) ، الذرة (خاصة البشار).

المكسرات و البذور والفواكه الطازجة مثل العنب و الأناناس و الفواكه المجففة أو أي طعام تدخل فيه.

الحلويات العربية و السكاكر و الشوكولاتة.

توصيات وتعليمات يجب مراعاتها مبينه كالتالي :

عدم الاعتماد الكلي على السوائل والاطعمة الطرية والانتقال تدريجياً للأطعمة الصلبة.

مضغ الطعام يجب أن يكون ببطء

١. اجعل لكل وجبة ٣٠ دقيقة من الوقت

٢. امضغ كل لقمة ٣٠ مرة قبل بلعها

٣. تناول لقم صغيرة جداً أو استخدام ملعقة صغيرة وقطع الطعام قطعاً بحجم حبة البازيلاء حتى تكون أسهل للمضغ.

توقف عن تناول الطعام عند الشعور بالامتلاء. إذا تناولت كمية أكبر من اللازم ستشعر بالتعب لأن حجم المعدة اصبح أصغر .

لا تأكل وتشرب في نفس الوقت

يجب أن تتوقف عن الطعام :

١. عندما تشعر بالامتلاء أو بضغط في منطقة الوسط من البطن تحت الأضلاع.

٢. إذا شعرت بالغثيان.

٣. ألم في أعلى الصدر أو الكتف.

عندما يصبح تناول الطعام أسهل التزم بثلاث وجبات رئيسية متوازنة فقط لتحافظ على وزنك.

تناول المشروبات و السوائل ببطء وبين الوجبات وليس خلالها .

١. يفضل أن تتناول الماء والحليب خالي الدسم أو قليل الدسم أو الشاي بدون سكر

٢. لا تشرب أي شيء قبل ٣٠ دقيقة قبل الوجبة أو بعدها.

٣. يمكن ان تحمل زجاجة ماء طيلة الوقت .

٤. تجنب المشروبات الغازية لأنها تسبب تكون الغازات والانتفاخ.