

الدكتور نضال عمرو

استشاري الجراحة العامة و جراحة السمنة



المتكلم المثالي

كل ما تريد معرفته عن

عملية

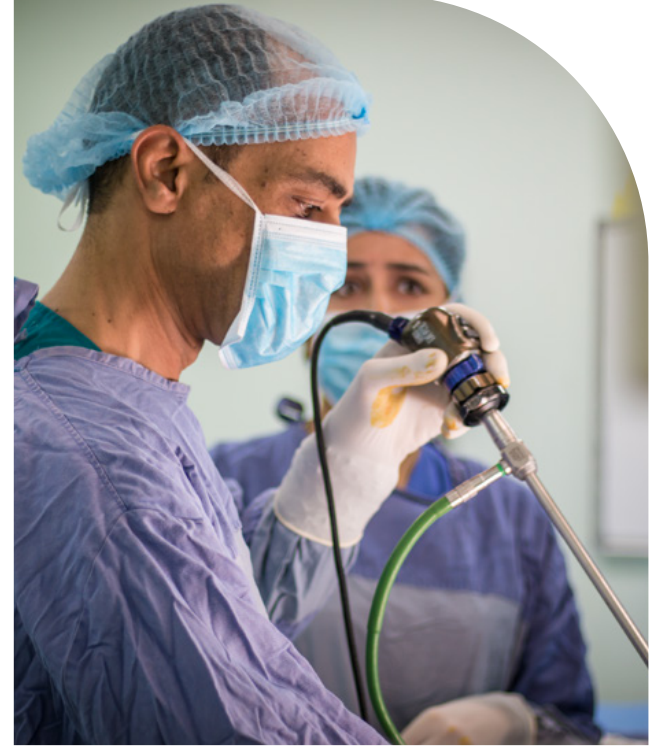
تكميم المعدة



رسالة إلى المتكمم / مقدمة	1
السمنة مرض العصر	2
متى يلجأ المريض إلى جراحات السمنة ؟	3
الفحوصات المخبرية والإجراءات الطبية التي يتم إجراؤها قبل العملية	4
التكميم باختصار	5
دور المريض في إنجاح العملية	7
ما هي الثمار التي يجنيها المتكمم بعد إجراء العملية ؟	9
ما هي المضاعفات التي قد يعاني منها المتكمم بعد العملية ؟	10
التدخين والتكميم	12
عمليات التكميم... ما بين التجميل والعلاج	13
ما بعد العملية الجراحية	14
التغذية السليمة بعد عملية التكميم	15
مرحلة السوائل الصافية	16
مرحلة السوائل الكثيفة	17
مرحلة الطعام المطحون (باستخدام الخلاط)	18
مرحلة الطعام الطري (المهروس)	19
مرحلة الطعام الرطب (قبل الانتقال لمرحلة الطعام الطبيعي)	20
مرحلة الطعام الطبيعي	21
التغذية السليمة بعد عملية التكميم	22
بعض النصائح والحيل لزيادة سرعة الشعور بالشبع وتقليل تناول كميات كبيرة من الطعام	23
الرياضة بعد التكميم	24
معلومات تهمك عن الطاقة والسعرات الحرارية	28
الأدوية والمكملات بعد عملية التكميم	30
الأعراض التي قد يشعر بها المتكمم بعد العملية	32
أمور تتبادر إلى ذهن المتكمم	38
الحياة الطبيعية بعد التكميم	46
الحالة النفسية للمتكمم	49
الخاتمة	50

قالوا: من يملك الصحة يملك الأمل... ومن يملك الأمل يملك كل شيء
وقالوا: الصحة تاج على رؤوس الأصحاء لا يراه إلا المرضى
وقالوا: حافظ على صحتك جيداً فهي الوسادة الناعمة التي تستند
إليها أيام الشيخوخة... قالوا وقالوا كثيراً
أمّا نحن فما نريد قوله لك عزيزي المتكلم: هنيئاً لك على اختيارك
للطريق الصحيح، هنيئاً لك على قوة الإرادة والعزيمة، هنيئاً لك
بداية حياة جديدة بعد التكميم، هنيئاً لك على الصحة والعافية
بإذن الله.

نحن هنا لخدمتك ومساعدتك، لذلك نضع بين يديك هذا الكتيب
ليكون دليلاً ومرشداً في سبيل تحول حياتك نحو الأفضل. حاولنا
قدر الإمكان أن نوّفر فيه كل المعلومات التي تهّمك عن هذه
العملية وما يتبعها من إجراءات عليك الالتزام بها بعد العملية،
ليوفّر لك الإجابة عن كل ما يجول في خاطرك من تساؤلات قبلها
وبعدها لتصل في النهاية إلى الهدف المنشود وهو التخلص من
السمنة الزائدة والتمتع بجسد رشيق وجميل وخالٍ من الأمراض
لتنعم بالصحة والعافية.



كثيراً ما كنّا نسمع أنّنا نعيش لزيادة الوزن، وأنّه كلما زاد الوزن دلّ ذلك على صحة الإنسان وحياته الرغدة، ولكن مع زيادة الوعي الصحي حول خطر زيادة الوزن والسمنة وضرورة تجنبها والوقاية منها أصبحت الأنظار الطبية موجّهة نحو السمنة بشكل كبير نظراً لارتباطها بالكثير من الأمراض الخطيرة، فلم تعد الأبحاث تُنشر فقط للوقاية من السمنة كونها تشويهاً لجمال الجسد فحسب، بل لتسليط الضوء على مخاطرها وارتباطها الوثيق بارتفاع معدلات ونسب حالات الوفاة خاصة في الأعمار المبكرة.

تُعتبر السمنة إحدى أهم المشكلات الصحية المنتشرة بشكل كبير على مستوى العالم بما فيه عالمنا العربي، وتشير الدراسات الحديثة إلى أنّ السمنة هي من أكثر المشكلات الصحية شيوعاً خاصة بين الفئات العمرية الصغيرة، وتعدّ واحدة من أكثر أمراض القرن الحادي والعشرين خطورة نظراً لارتباطها بالعديد من الأمراض المهددة لحياة الإنسان كأضرار القلب والشرابيين وارتفاع سكر الدم وأمراض الغدد الصماء وضعف الخصوبة لدى الرجال والنساء وتكيس المبايض والنقرس وأمراض العظام والمفاصل وأمراض الجهاز الهضمي والتنفسي وأمراض السرطان وغيرها، بالإضافة إلى مضاعفاتها النفسية والاجتماعية على الشخص الذي يعاني منها.

من هنا كان لا بدّ من دقّ ناقوس الخطر لكل مصاب بالسمنة لاتخاذ وسائل محاربتها والوقاية منها كاتباع النمط الغذائي السليم وممارسة الرياضة والأنشطة البدنية الكفيلة بحرق السعرات الحرارية والدهون الزائدة لتجنب تراكمها. ولا نغفل عن الأسباب الأخرى للسمنة كالأمراض ومحاولة تشخيصها وعلاجها وعدم إهمالها، خاصة تلك المرتبطة بالجينات والوراثة، وأمراض الغدد الصماء والسكري.

لو نظرنا إلى كبار السن حولنا ممن يتمتّعون بالصحة الجيدة أو الأشخاص المعقّرين بشكل عام قلّ ما نجد منهم أشخاصاً يعانون من البدانة، وهذه الملاحظة كفيلة بحد ذاتها أن توجّه من يعاني من السمنة إلى تخفيض وزنه باتباع الوسائل الصحية السليمة.



متى يلجأ المريض إلى جراحات السمنة ؟



في ظل الثورة العلمية المنتشرة على مستوى العالم، تعتبر جراحات السمنة من أحدث التقنيات المستخدمة من قبل الأطباء في علاج السمنة المفرطة لدى المصابين بها.

تعتبر هذه العمليات إحدى الخيارات التي تساعد المريض على إنقاص وزنه في حال عدم قدرة الأنظمة الغذائية والرياضة على ضبط الوزن والسيطرة عليه، ومن أكثر هذه العمليات انتشاراً عملية تكميم المعدة (قص المعدة) حيث يقوم الطبيب في هذه العملية الجراحية بتقليص حجم معدة المريض بشكل دائم إلى حوالي 75-85% من حجمها عن طريق قص جزء منها مما يؤدي إلى تقليل كمية الطعام التي يتم تناولها وسرعة الشعور بالشبع. وقد ازدادت نسبة إجرائها بشكل كبير نظراً لبساطتها وفعاليتها نتائجها لدى المرضى مقارنةً بالإجراءات الأخرى المتبعة سابقاً مثل عمليات ربط المعدة وعمليات تحويل مسار المعدة.

الفحوصات المخبرية والإجراءات الطبية التي يتم إجراؤها قبل العملية

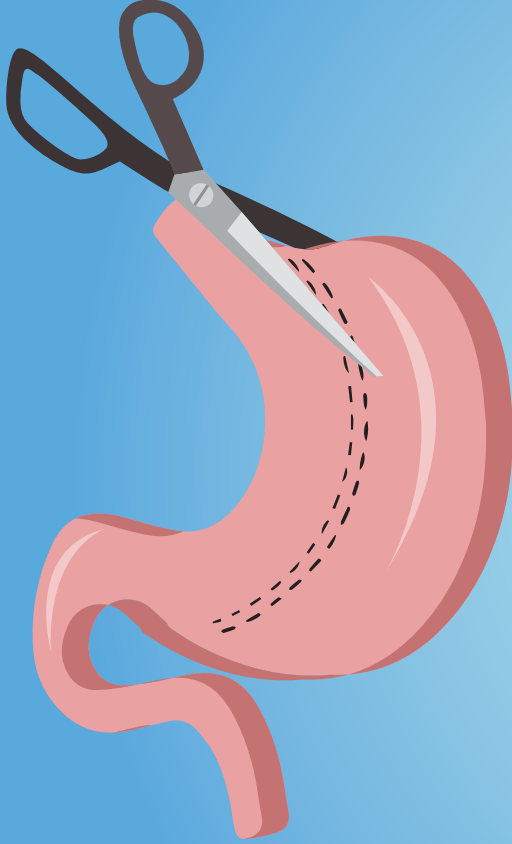
يخضع المريض لمجموعة من الفحوصات والإجراءات للاطمئنان على وضعه الصحي وإجراء العملية بأمان وأخذ الاحتياطات اللازمة في حال وجود أي مشكلة. وتختلف الفحوصات من مريض لآخر كل حسب حالته، ومن هذه الفحوصات



- فحص الدم الشامل
- فحص الدهون
- فحص الغدة الدرقية
- منظار المعدة - حسب الحاجة له
- فحص السكري والسكر التراكمي
- سيولة الدم
- تخطيط القلب وصورة أشعة لكبار السن
- صورة تلفزيونية للقلب للمرضى الذين يعانون من أمراض القلب

ويحتاج كل من الطبيب الجراح وطبيب التخدير إلى هذه الفحوصات لتقييم الوضع الصحي للمريض للاطمئنان على وظائف أعضاء الجسم كاملة وعدم إصابته بأمراض الضغط والقلب والسكري وارتفاع نسبة الدهون وأمراض الغدة الدرقية وغيرها الكثير، ويحتاج بعض المرضى أحياناً إلى فحوصات إضافية لتقييم الحالة

ملاحظة: في بعض الأحيان يحتاج المريض إلى السيطرة على بعض المشاكل الصحية قبل المباشرة بإجراء العملية مثل تنظيم هرمون الغدة الدرقية وارتفاع ضغط الدم والسكري.



انتشرت عمليات قص المعدة (التكميم) بشكل كبير في الآونة الأخيرة، وأصبحت تعتبر إحدى أهم العمليات وأكثرها أماناً رغم وجود العديد من المضاعفات نادرة الحدوث، وتساعد هذه العملية المريض على خسارة جزء كبير من وزنه عن طريق القص الطولي لجزء من المعدة والذي يقارب حوالي 75-80 % من حجمها، ليصبح مماثلاً لحجم الأنبوب، والذي يختلف مقاسه حسب وضع المريض وغالباً يكون قياسه 36 فرينش وبالتالي تقل سعة المعدة بشكل كبير مما يؤدي إلى سرعة شعور المريض بالشبع، كما أن القص يؤدي إلى خسارة جزء كبير من الخلايا المبطنة لجدار المعدة والمفرزة لهرمون الغريلين المسؤول عن الشهية للطعام.

تتم العملية بواسطة المنظار الجراحي واستخدام شاشة تلفزيونية لتبين مراحل العملية والتي يقوم الجراح فيها بإحداث ثقب صغيرة في البطن (حوالي 4-5 ثقب) بحيث يتراوح طول الثقب الواحد (0.5-1.5 سم)، ثم يقوم بإدخال المنظار الجراحي إلى تجويف البطن وقص (75-80%) من حجم المعدة وإخراجه من أحد الثقوب فيصبح شكل المعدة مثل الأنبوب، ثم يتم تعقيم الجروح وتضميدها جيداً.

تستغرق العملية من 45 دقيقة إلى ساعة، ويمكن المريض يومين في المستشفى ثم يخرج بعد الاطمئنان على صحته، ويمكنه مواصلة عمله بعد الأسبوع الأول من التكميم.

أغلب الدراسات الحديثة في يومنا هذا تؤكد أن عمليات التكميم هي الخيار الأول لعلاج السمنة، متغلباً بذلك على عمليات ربط المعدة وتغيير المسار. وحتى يضمن الطبيب حصول المريض على النتائج المثالية في إنقاص الوزن عليه أن يحدّد بدقة نسبة القص اعتماداً على حالة المريض الصحية وتاريخه المرضي ووزنه ومؤشر كتلة الجسم والكثير من العوامل الأخرى. وفي الوقت نفسه من واجب المريض الالتزام بتعليمات الطبيب واتباع العادات الصحية بدقّة قبل وبعد العملية، واعتماد رأي الطبيب في تحديد نسبة القص المناسبة، فالطبيب هو الأقدر على تحديد مثل هذه الشروط. يتم تحديد نسبة القص عالمياً لتكوّن حوالي 75-80% من حجم المعدة، حيث يتبقى منه ما يقارب 15-20% فقط. ويعتمد أيضاً مقدار القص على حجم الأنبوب المستخدم أثناء العملية، ويتناسب معه طردياً، وكما أسلفنا فإن هذا المقدار لا يخضع لرغبة المريض بل لتقديرات الجراح وفقاً لحالة المريض، ولا يمكن للطبيب تخطي النسب العالمية بناءً على طلب المريض، حيث أن تجاوز هذه النسب قد يؤدي إلى عدم حصول المريض على النتائج المرضية.





لا يتوقف حصولك على النتائج المرجوة والوزن المثالي على جهود الطبيب في إجراء العملية فحسب، بل يعتمد ذلك بشكل كبير عليك عزيزي المتكّـم باستجابتك لتعليمات الطبيب بدقّة متناهية من خلال اتباعك للنظام الغذائي المتوازن والذي يحتوي على جميع العناصر المهمة بالكميات والسعرات الحرارية التي يتم تحديدها من قبل الطبيب وأخصائي التغذية، وكذلك بممارسة الرياضة والأنشطة البدنية التي تساعد بشكل كبير على حرق الدهون الزائدة، فالغاية من هذه العمليات هي مساعدة المريض على تغيير النمط السلوكي للتغذية.

يتفاوت معدل نقصان الوزن بين المرضى بعد عمليات التكميم اعتماداً على الكثير من العوامل مثل: العمر وجنس المريض والأمراض المصاحبة وكتلة الجسم، بينما يلعب اتباع المريض للتعليمات الصحيحة في التغذية والحركة دوراً مهماً وفعالاً في خسارته للوزن، حيث يصل الكثير من المرضى إلى الوزن المثالي خلال ستة شهور في حال التزامهم بالتعليمات، وعليه فإن إرادة المريض ورغبته في إنقاص وزنه تلعب دوراً كبيراً في نجاح عمليات التكميم واستمرار تأثيرها الإيجابي.

ولا بدّ من الإشارة إلى أن المعدة عضو قابل للتمدد مع زيادة مخزون الطعام داخلها، وفي حالة عدم التزام المريض بالكميات المحددة من الطعام قد تتمدد المعدة مع مرور الوقت. ومهما تمددت المعدة فهي لا تعود إلى حجمها السابق أبداً. ومن أهم أسباب تمدد المعدة هو إجبارها على استيعاب كميات أكبر من قدرتها بشكل متكرر.

من هنا فإنّ 25% من نجاح العملية يتوقّف عليك عزيزي المتكّم، فالطبيب بدوره ليس إلّا مرشداً ومستشاراً، ودورك أنت هو تطبيق التعليمات والالتزام بها والتواصل الدوري مع الطبيب، حيث أنّ الطبيب يقيم حالتك ومدى تحسنها ويساعدك في تأقلمك مع حياتك الجديدة بعد العملية.

ملاحظة: عزيزي المتكّم، لا تتوزن إلا مرة واحدة في الشهر حتى لا تدخل في دوامة الميزان لأن الوزن يثبت في بعض الأسابيع والذي يعد أمراً طبيعياً.

يمكننا القول بأنّ نتائج هذه العمليات تنعكس بصورة إيجابية على حياة المريض ككل، فبالإضافة إلى إنقاص الوزن وتحسّن الحالات المرضية المرتبطة بالسمنة فإن الحالة النفسية للمريض تتحسن فتزداد ثقته بنفسه مما يجعله أكثر قدرة على الاندماج في المجتمع المحيط به واكتساب المعارف والأصدقاء، إضافة إلى الشعور بالحيوية وسهولة الحركة والنشاط الذي يخلص الشخص من كل القلق والتوتر والاكتئاب والخجل فيصبح مقبلاً على الحياة بإيجابية لشعوره بالرضا عن نفسه وشكله وقدراته ليصبح بذلك إنساناً جديداً بنظام حياة جديد ومختلف كلياً.



ما هي الثمار التي يجنيها المتكّم بعد إجراء العملية؟

عزيزي المتكّم،

تعتبر عملية التكميم من أهم الحلول لمشكلة السمنة المفرطة، حيث أن هذا النوع من العمليات يضمن لك ما يلي:

- فقدانك لحوالي 70% من وزنك كحد أدنى خلال العام الأول من إجراء العملية، وبهذا تتخلص من الوزن الزائد بشكل تام وأبدي طالما التزمت بالتعليمات وثابرت عليها.
- يقل إحساسك الدائم بالجوع بشكل كبير بعد العملية، حيث أنّ هذه العمليات تؤدي إلى تقليل إفراز الهرمون المسؤول عن الشعور بالجوع (لأنه يتم استئصال الجزء المفرز لهذا الهرمون) ممّا يؤدي إلى فقدان الشهية للطعام وسرعة الشعور بالشبع.
- تعتبر هذه العملية علاجية للكثير من الأمراض المرتبطة بالسمنة، ومن هذه الأمراض: السكري وارتفاع ضغط الدم وانقطاع التنفس أثناء النوم والأزمة الصدرية والتهاب المفاصل والروماتيزم وارتفاع نسب الدهون والكوليسترول وتشحّم الكبد والسلس البولي وأمراض الغدد الصماء.
- وكما ذكرنا قبل قليل فإنّ الحالة النفسية ستتحسّن وتزداد الثقة بالنفس والشعور بالرضا ليتحوّل بعدها المتكّم إلى إنسان جديد متفائل مقبل على الحياة بدون أي مشاكل اجتماعية أو نفسية.



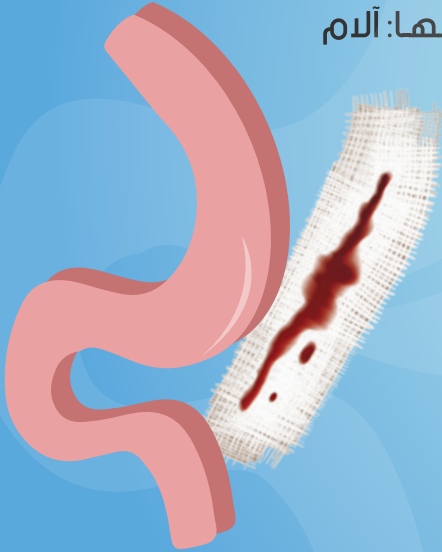
ما هي المضاعفات التي قد يعاني منها المتكّم بعد العملية؟

رغم أن هذه التقنية الحديثة فعّالة وبسيطة ومعتّدة بشكل كبير من قبل الأطباء والجراحين، إلّا أنّها تخفي وراء بساطتها بعض المضاعفات الجانبية نادرة الحدوث والتي يعلمك بها طبيبك قبل المباشرة بإجراء العملية من باب العلم وأخذ الحيطة والحذر والانتباه، حيث أنّها إن حصلت لا سمح الله يمكن علاجها، وهذه المضاعفات هي:

■ التسريب بعد التكميم

ويحدث بخروج محتويات المعدة إلى الأحشاء المجاورة من خلال خط التدبيس، ويعد هذا النوع من المضاعفات هو الأهم، وهناك العديد من المؤشرات التي تدل عليه ومنها: آلام البطن وارتفاع درجة حرارة الجسم وارتفاع معدّل ضربات القلب وصعوبة في التنفس. يحدث التسريب نتيجة لعدة أسباب أهمها:

- ارتفاع ضغط محتويات المعدة على جدارها وعلى خط التدبيس.
- عدم كفاءة الدباسات المستخدمة.
- عدم التزام المريض بالتعليمات وأهمها التغذية في أول فترة.
- جراحات سابقة على المعدة.
- نقص التروية الدموية على خط التدبيس.



ما هي المضاعفات التي قد يعاني منها المتكّم بعد العملية؟

■ النزيف

■ تجلطات الساقين

ولكن لا داعي للقلق عزيزي المتكّم، لأن عملية التكميم هي أكثر جراحات السمنة أماناً، فمضاعفاتها وآثارها الجانبية المذكورة أعلاه قليلة ونادرة الحدوث ويسهل السيطرة عليها إن حصلت وتم اكتشافها في حالات مبكرة. أكدت الكثير من الدراسات التي أجريت مؤخراً أمانها وفعاليتها في إنقاص الوزن بشكل ممتاز، وتتفاوت نسبة حدوث المضاعفات وفقاً للعديد من العوامل منها: الوزن والعمر والتاريخ المرضي وغير ذلك.

كما تجدر الإشارة إلى أن هذه العمليات لا تلائم المرضى الذين يعانون من ارتجاع الحمض المعدي إلى المريء.

ذكرنا في البداية ونعيد ونكرّر لنطمئن المتكّمين بأن المضاعفات نادرة الحدوث مع هذا النوع من تقنيات إنقاص الوزن الحديثة.

وفي النهاية يبقى الاهتمام من قبل الطبيب والمريض بالمتابعة الدقيقة بعد عمليات التكميم هي أولى خطوات اكتشاف مضاعفات العملية (التسريب والنزيف) والتي تعتبر نادرة الحدوث.



يعد التدخين من العادات السيئة التي يجب التعامل معها قبل وبعد إجراء العملية. ولنا عندك رجاء عزيزي المتكّم إن كنت من الأشخاص المدخنين قبل إجرائك للعملية بأن تتوقف عن التدخين قبل شهر على الأقل من موعد العملية ولمدة لا تقل عن أسبوعين بعد العملية لكي تتجنب بعض المضاعفات. وهنا لا بد أيضاً من أن نلفت انتباهك إلى بعض الآثار السلبية المؤثرة على نجاح العمليات الجراحية بشكل عام والتي قد يسببها التدخين.

- صعوبة الإفاقة من التخدير إضافة إلى انزعاج المريض وشعوره بضيق التنفس
- زيادة نسبة المضاعفات التنفسية خلال وبعد إجراء العملية
- تأخير التئام جروح العملية وزيادة احتمالية التهابها
- قد يؤدي إلى زيادة احتمالية حدوث تجلطات الساقين
- قد يؤدي إلى حدوث تقرحات في المعدة بعد إجراء العملية
- بالإضافة إلى المضاعفات المذكورة أعلاه، يعتبر التدخين عاملاً مساعداً في حدوث التسريب

ومن واجبنا أيضاً نصيحتك بأن تنتهز فرصة إجرائك للعملية لتحاول التوقف عن التدخين بشكل دائم، وتكون بذلك قد أحدثت تغييراً جذرياً تعود آثاره الإيجابية على جسدك وتمنحك الصحة والرشاقة والحيوية.





قد يتبادر إلى ذهن المتكمم أن هذه العمليات هي مجرد عمليات تجميلية لتحسين المظهر والشكل الخارجي والحصول على جسم رشيق...
إلا أن الغاية الرئيسية منها هي علاج حالات مرضية أهمها السمنة المفرطة والتي كما ذكرنا سابقاً تعد سبباً رئيسياً للكثير من الأمراض، فينعكس علاجها على تحسين حالة المريض وشفائه من الأمراض المصاحبة للسمنة وتخفيف معاناته، ويأتي الجانب التجميلي كمرافق للعلاج.
وبإمكاننا اعتبار أن حصول المريض على الجسم الرشيق والوزن المثالي وتحسين المظهر الجمالي بمثابة مكافأة للمريض على صبره وقوة عزمته وإرادته، حيث أن اتخاذ هذا القرار المصيري يغير حياته نحو الأفضل.

كحال أي عملية جراحية، يقوم الطبيب بعد انتهائه من إجراء العملية بإيقاظ المريض ونقله إلى غرفة الإنعاش، ويستغرق بضع ساعات ليعود بعدها إلى وعيه بشكل كامل.

يظل المريض مائتاً في المستشفى لمدة يوم أو يومين ليكون تحت المراقبة، ويطلب الطبيب منه أن يتحرك خلال فترة وجوده في المستشفى كالمشي في الممر قليلاً أو في غرفته، وذلك ضروري لتجنب حدوث تجلطات الساقين وكسل الأمعاء ولسرعة الشفاء وطرء الغازات والتخفيف من الألم.

كما يجدر بالذكر أن المتكّم يُعطى العديد من المسكنات القوية نظراً لوجود ألم في منطقة العملية خصوصاً في اليوم الأول، ثم يبدأ بعدها الألم بالنقصان التدريجي، ويمكن السماح للمريض بمفادرة المستشفى في اليوم الثاني بعد التأكد من استقرار حالته وعدم حدوث المضاعفات الجانبية كالتهريب، وبعد إعطائه كل التعليمات التي عليه اتباعها بعد مفادرة المستشفى، يزيل الطبيب الضمادات ويسمح للمريض بالاستحمام.

وعادة فإن الالتزام بالتعليمات مهم في البدايات ففي الأسابيع الأولى بعد العملية قد يعاني المريض من عدم الراحة، لذلك فإن الالتزام بالأنظمة الغذائية في هذه الفترة الحرجة في غاية الأهمية وعلى المريض أن يكون ملتزماً بالتعليمات، حيث أن الإخلال في اتباعها قد يؤدي إلى حدوث بعض المضاعفات الجانبية كالإسهال والجفاف والإمساك والدوار والاستفراغ.



التغذية السليمة بعد عملية التكميم

تعد الحماية الغذائية من أهم عوامل نجاح المريض في إنقاص الوزن والوصول الى نمط حياة صحي بعد إجراء عملية التكميم. يجب أن تكون الحماية الغذائية ملائمة للتغير الجذري في سعة المعدة المتبقية من ناحية نوع الغذاء ونمط الحياة، لذلك يجب على المريض متابعة أخصائي تغذية.

ملاحظات هامة جداً:

- يمنع تناول العلكة (المستكة / اللبان) لمدة شهر على الأقل وذلك تجنباً لبلعها بالخطأ ولأنها تزيد من إفرازات المعدة.
- يفضل عدم شرب الماء مع الطعام حتى لا يؤدي ذلك الى توسيع المعدة.
- الابتعاد عن السكريات والدهون (الحلويات عموماً) والمشروبات الغازية والشيبسات.

تنظم الحماية بعد إجراء عملية تكميم المعدة على خمس مراحل أساسية يفصل بين كل مرحلة وأخرى منها أسبوع كما يلي:

نوع الطعام	الأسبوع
سوائل صافية باستخدام مصفاة السوائل	الأول
سوائل كثيفة	الثاني
طعام مطحون باستخدام خلاط كهربائي	الثالث
طعام طري جداً يتم هرسه وتناوله باستخدام شوكة الطعام	الرابع و الخامس
الطعام الرطب	السادس و السابع
الطعام الطبيعي	الثامن



الأسبوع الأول: تبدأ هذه المرحلة من اليوم الأول وتستمر لغاية أسبوع بعد العملية

الهدف منها تناول كمية كافية من السوائل لتجنب الجفاف وهبوط الضغط والسكري، وعلى المريض تناول السوائل الصافية والخفيفة بكميات قليلة في اليوم الثاني من العملية ثم زيادة كميتها بشكل تدريجي في الأيام التالية لتصل الى حوالي اللترين يومياً. جميع السوائل يجب أن تصفى بالمصفاة لتجنب العوالق على أن تكون درجة حرارتها طبيعية (شرب السوائل يكون باستمرار ومتقطعاً على فترات قصيرة وتزداد كميتها تدريجياً).

السوائل المسموح بها هي:

- الماء.
- عصير الفواكه الشفافة مثل: التفاح والتوت والارمان والعنب والكرز والبطيخ (حبيب) والفراولة الصافي الخالي من السكر ويفضل أن يكون طبيعياً محضراً في المنزل.
- الحليب المقشود الخالي من الدسم ومن اللاكتوز إذا كان المريض يعاني من الانتفاخ والحساسية.
- شوربة مرقة اللحوم مثل الدجاج واللحم الخالي من الشوائب والدهون المصفاة.
- يانسون وبابونج مخفف.
- آيس كريم دايت.



الأسبوع الثاني: وتبدأ من اليوم الثامن بعد العملية وتستمر أسبوعاً

السوائل الكثيفة هي تلك التي تكون أكثر كثافة من الماء والسوائل الصافية. يركز المريض في هذه المرحلة على استهلاك كمية أكثر من البروتينات على أن يكون تناول السوائل بطيئاً وعلى فترات قصيرة وتشمل:

- جميع أنواع العصائر المصفاة والخالية من البذور والقشور مثل: عصير الجوافة والمانجا والجزر المخفف والكوكتيل بدون قطع ولا قشور والموز والفيمتو - إضافة لما سبق في مرحلة السوائل الصافية.
- الحليب المقشود الخالي من الدسم واللبن والزبادي (الروب)، وحليب الصويا الخالي من السكر.
- شوربات شبه كريمية ممزوجة دون عوالق ويجب أن تكون مصفاة من الشوائب وخالية من الدهون مثل : شوربة العدس الصافي (بدون اضافات) الناعم الخفيف، وشوربة الكريمة قليلة الدسم (كريمة الفطر- كريمة الدجاج والخضار) ومرقة الدجاج واللحم والخضار المصفاة من العوالق.
- جيلو – كريم كراميل – آيس كريم دايت (بعد اذابته تماماً بالفم).
- المهلبية و الكاستر (دايت).

مرحلة الطعام المطحون (باستخدام الخلاط)

تبدأ من الأسبوع الثالث وتستمر مدة أسبوع

تتميز هذه المرحلة بطحن الطعام على الخلاط بحيث يكون ناعماً مع إضافة السوائل له بحيث يسهل بلعه دون مضغه بمعنى أنه لا يحتاج للمضغ وتشمل:

- شوربة الدجاج واللحم والخضار- مضروبة على الخلاط.
- السمك والدجاج المطهو جيداً والمضروب على الخلاط ويفضل تذويبه وإضافة مرقة له لتسهيل عملية بلعه.
- التونة مع الذرة الصفراء مضروبة على الخلاط بحيث تصبح ناعمة وسهلة البلع.
- بطاطا مسلوقة ومضروبة على الخلاط لتصبح ناعمة، ويفضل إضافة المرقة لها.
- جميع أنواع الفواكه دون بذور وقشور مضروبة على الخلاط.
- اللبن والجبنه السائلة منزوعة الدسم.
- حمص مسلوق ومطحون على الخلاط (ليصبح خفيف القوام).



مرحلة الطعام الطري (المهروس)

وتبدأ من الأسبوع الرابع وتستمر مدة أسبوعين

في هذه المرحلة يبدأ المريض بأكل الأطعمة الطرية التي يتم هرسها بالشوكة بحيث لا تحتاج لمجهود في المضغ مما يسهل بلعها. وفي هذه المرحلة يمكن للشخص أكل جميع أنواع الأطعمة الطرية المطبوخة جيداً - تقريباً - ولكن يجب أن تكون خالية من السكريات وأن تكون قليلة الدسم وغنية بالبروتينات. وفي حالة عدم تقبل المريض للأكل الطري يمكنه الرجوع مرة أخرى - لمدة أسبوع - لمرحلة الأكل المطحون. وتشمل مرحلة الطعام الطري :

- جميع أنواع العصائر.
- اللحوم البيضاء: الدجاج والتونة مسلوقة ومطهونة جيداً ومهروسة بالشوكة.
- الخضار المسلوقة والمهروسة بشكل جيد بعد إزالة القشور مثل الكوسا والجزر والبطاطا والبروكلي.
- بيض مسلوقة ومهروس جيداً.
- متبل باذنجان أو متبل كوسا أو متبل بطاطا.
- شوفان مطحون مع الحليب.
- السليق (حليب خالي الدسم وأرز مسلوقة مطحون) والجيلو والمهلبية وكريم كراميل.
- الأجبان الطرية بأنواعها واللبن واللبن ويفضل أن تكون خالية من الدسم أو قليلة الدسم.
- الفواكه المسلوقة المهروسة بجميع أنواعها.
- كورن فليكس مع حليب.



مرحلة الطعام الرطب (قبل الانتقال لمرحلة الطعام الطبيعي)

وتبدأ من الأسبوع السادس وتستمر مدة أسبوعين

في هذه المرحلة ينتقل الشخص إلى الطعام الرطب غير الصلب مدة أسبوعين قبل الانتقال إلى مرحلة الطعام الطبيعي. ويجب أن لا ننسى أهمية التأني في تناول الطعام ومضغه جيداً. وعلى الشخص تجنب المأكولات القاسية والصلبة مثل المكسرات مدة ثلاثة أشهر بعد العملية. كما يجب أن يتذكر دائماً حساب السعرات الحرارية التي لا يجب أن تزيد عن 1000 سعرة حرارية يومياً. وعليه أن يتجنب وجبات العشاء المتأخر.

وأطعمة هذه المرحلة تشمل:

- جميع ما ذكر في السابق من مرحلة الأسبوع الأول حتى الأسبوع الخامس.
- (جميع أنواع الشوربات (عدس، خضار، فريكة، شعيرية، وغيرها.
- طابخ المرق بأنواعه مثل يخنة البازلاء والجزر والملوخية والبامية والفصولياء الخضراء والبيضاء والفاول الأخضر والسبانخ مع اللحم المفروم.
- أرز مندي وبرياني وكبسة وأوزي مع إضافة اللبن أو المرققة لتكون رطبة القوام والسليق والجريش.
- كفتة طرية مع لبن.
- توست غير محمص يضاف إليه الحليب.



تبدأ هذه المرحلة من الأسبوع الثامن

في هذه المرحلة ينتقل الشخص من الطعام الرطب إلى الصلب. ويجب الأخذ بعين الاعتبار أهم الملاحظات لطريقة الأكل:

- مضغ الطعام جيداً
- (أكل الطعام ببطء (خذ وقتك
- كمية الأكل في اللقمة الواحدة يجب أن تكون قليلة
- الجلوس عند الأكل وتناول الطعام بهدوء
- عدم الإسراع في تناول الطعام فهذا يؤدي إلى الفصّة وألم في المعدة أو الاستفراغ
- توقف عن الأكل مباشرة عند الشعور بالشبع
- لا تنتظر حتى يشدّ عليك الجوع، بل ابدأ بالأكل بمجرد شعورك بالجوع
- ابتعد عن الأطعمة التي تسبب لك أية مشكلة وتعلم من أخطائك

في العادة يقوم الطبيب الجراح بعد إجراء العملية وخروج المريض من المستشفى بتحويله إلى أحد أخصائيي التغذية ليقوم بدوره بتحديد أنواع وكميات الطعام وتدوينها في جداول منظمة يتم إعطاؤها للمتكّم لتكون بمثابة نظام غذائي عليه اتباعه بحرص ودقة في المراحل الأولى بعد العملية، ومن ثم على المريض الالتزام بالمتابعة المستمرة مع عيادات التغذية لحين وصوله إلى الوزن المثالي وتعافيه التام وعودته إلى نظام حياته الطبيعي. وننصح بالمدّومة على مراجعة هذه العيادات لمدة سنة تقريباً بعد إجراء العملية لضمان إنقاص الوزن أكبر قدر ممكن خلال هذه السنة والتي تعتبر للمريض أكبر فرصة يمكنه من خلالها تغيير نظامه الغذائي وعاداته الغذائية بشكل كامل.

في العادة يقوم الطبيب الجراح بعد إجراء العملية وخروج المريض من المستشفى بتحويله إلى أحد أخصائيي التغذية ليقوم بدوره بتحديد أنواع وكميات الطعام وتدوينها في جداول منظّمة يتم إعطاؤها للمتكّم لتكون بمثابة نظام غذائي عليه اتباعه بحرص ودقة في المراحل الأولى بعد العملية، ومن ثم على المريض الالتزام بالمتابعة المستمرة مع عيادات التغذية لحين وصوله إلى الوزن المثالي وتعافيه التام وعودته إلى نظام حياته الطبيعي. وننصح بالمداومة على مراجعة هذه العيادات لمدة سنة تقريباً بعد إجراء العملية لضمان إنقاص الوزن أكبر قدر ممكن خلال هذه السنة والتي تعتبر للمريض أكبر فرصة يمكنه من خلالها تغيير نظامه الغذائي وعاداته الغذائية بشكل كامل.

ملاحظة هامة:

لا تفرط عزيزي المتكّم في تناول الطعام في أي مرحلة من المراحل التي تتبع العملية، نظراً لعدم تحمّل المعدة لأي ضغط زائد قد يحدث بسبب كميات الطعام الزائدة، وكذلك عليك أيضاً الالتزام بكميات محدّدة من الطعام حتى بعد مرور الفترة الأولى بسلام بعد العملية، لأن أي زيادة قد تؤدي إلى حدوث قيء لا إرادي وإن تكرّر حدوثه قد يؤدي إلى توسع المعدة.

بعض النصائح والحيل لزيادة سرعة الشعور بالشبع وتقليل تناول كميات كبيرة من الطعام

- استخدم الأطباق والملاعق صغيرة الحجم عند تناول الطعام لما لها من تأثير نفسي في حدوث الشبع بسرعة.
- حيث أن الأطباق الصغيرة تمتليء بكميات طعام قليلة مقارنة بالأطباق الكبيرة فيحدث نوع من الخداع البصري للشخص والذي يجعله يكتفي بكميات طعام أقل. أما بالنسبة للملاعق صغيرة الحجم فإن الشخص سيحتاج لوقت أطول لتناول طعامه باستخدامها وبالتالي سيشعر بالشبع بسرعة مما يقلل كميات الطعام.
- امضغ طعامك ببطء وباستمتاع، حيث أثبتت الدراسات العلمية أن الدماغ يرسل إشارات الشبع للمعدة بعد مرور حوالي 20 دقيقة من تناول الطعام، وينصح بمضغ كل لقمة حوالي 10 مرات قبل ابتلاعها، كما أن تناول الطعام ببطء يجنبك الشعور بالغثيان والاستفراغ وآلام المعدة.
- حاول الجلوس أثناء تناول طعامك، مع تجنب الجلوس أمام شاشات التلفاز والكمبيوتر لما لها من دور في تناول كميات أكبر من الطعام وبسرعة وبدون سيطرة.
- حاول إبعاد الأطعمة المضرة والغنية بالسعرات الحرارية عن أنظارك حتى لا تثير شهيتك.
- قم بتقسيم وجباتك إلى كميات صغيرة، وتناولها على فترات بدلاً من تناولها مرة واحدة.
- بمجرد شعورك بالجوع عليك أن تأكل حتى لا يشتد الجوع وتكون مضطراً لتناول كميات كبيرة من الطعام.
- شرب الماء قبل تناول كل وجبة بحوالي نصف ساعة، حيث تعمل على سرعة الشعور بالشبع، وكذلك تجنب شرب الماء أثناء تناول الطعام مباشرة حيث أن المعدة لا تتسع للماء والطعام معاً في الفترة الأولى.
- أحياناً قد يختلط شعور العطش بالجوع، فيظن الشخص أنه بحاجة لتناول الطعام ولكنه سرعان ما يشعر بالشبع بمجرد تناوله لكوب أو كوبين من الماء، وعندها يكون شعور الجوع خاطئاً بالنسبة له خاصة إن كان قد تناول طعامه قبل فترة قصيرة من هذا الشعور.
- حاول إدخال الأطعمة الغنية بالألياف إلى وجبات طعامك لما لها من دور كبير في الشعور بالشبع واستمراره لفترات أطول، كما يعيق وجودها امتصاص الجسم للدهون.

تعتبر الرياضة من أهم الممارسات التي على المتكّم الالتزام بها بشكل دائم ومستمر بعد إجرائه للعملية وهي أحد أهم العوامل التي تساهم في إنجاحها لما لها من دور كبير في المساعدة على نزول الوزن بشكل سريع والحفاظ على الوزن ثابتاً بعد فقدانه وكذلك فإن ممارسة الرياضة تساعد على شد الجسم وتجنب ترهله بعد فقدان الوزن فلا يكون هناك أي داعٍ لاجراء جراحات الشد بعدها.

وتجدر الإشارة إلى أن هناك العديد من الملاحظات التي عليك الانتباه لها والالتزام بها عند ممارسة الرياضة، فهي لا تتم بشكل عشوائي بل وفق مراحل تدريجية كما هو الحال في النظام الغذائي

ومن هذه الملاحظات:

- يعتبر المشي من أوائل الرياضات التي تستطيع عزيزي المتكّم البدء بممارستها بعد العملية وتبدأ بمدة قصيرة لا تتجاوز العشر دقائق في الأيام الأولى ثم تزداد بشكل تدريجي إلى نصف ساعة في الأسبوع الثاني إلى أن تصل إلى ساعة يومياً بعد ذلك.



- ومع بداية الشهر الثالث و بعد التئام جروح العملية بشكل كامل تستطيع السباحة في البركة. وتعتبر السباحة أفضل أنواع الرياضات على الإطلاق نظراً لأن مقاومة الماء تؤدي إلى بذل جهد عضلي معتدل مما يجعل العضلات أكثر قوة ومرونة فتخفف الضغط على المفاصل والقلب كونها تحتاج إلى جهد معتدل.
- بعد مرور شهر على إجراء العملية تستطيع عزيزي المتكمم ممارسة المشي السريع والهرولة وركوب الدراجة الهوائية.
- أما تمارين الشد للبطن والعضلات والتمرين في النوادي الرياضية وممارسة الأيروبيكس فتستطيع المباشرة بها بعد مرور ثلاثة أشهر على الأقل تكون بها في كامل عافيتك ونشاطك.
- يعتبر شرب الماء ضرورياً قبل وبعد وأثناء التمارين الرياضية لتعويض السوائل المفقودة من خلال التعرق وتجنب حدوث الجفاف.
- حاول الحركة قدر الإمكان واختر الطرق التي تبذل بها مجهوداً بدنياً يساهم في حرق السعرات الحرارية وتنشيط الدورة الدموية كالسير على الأقدام بدلاً من استخدام السيارة في حال أردت الذهاب إلى أماكن قريبة وتجنب الجلوس لفترات طويلة ومحاولة الحركة كل ساعة.
- تذكر عزيزي المتكمم بأن السنة الأولى بعد العملية هي أفضل فرصك لإنقاص الوزن بشكل كبير عن طريق اتباع الأنظمة الغذائية الصحية وممارسة الرياضة لتصبح بذلك نمط حياتك الدائم للأبد، والأمر المشجع هو انخفاض شهيتك للطعام بشكل لافت وملحوظ، الأمر الذي يساعدك على الاستمرار في إنقاص الوزن.



بعض الطرق التي ستشجعك على ممارسة الرياضة بشكل مستمر

■ هذه الطريقة ذكرناها في بداية حديثنا عن الرياضة وسنكررها للمرة الثانية لأهميتها ألا وهي **"البدء بممارسة الرياضة ببطء"**، حيث أن البرنامج الرياضي العنيف في البدايات والذي يستهلك مجهوداً عالياً من الشخص سيتعب المفاصل والعضلات، خاصة عضلة القلب، الأمر الذي قد يدفع الشخص الى الانقطاع المفاجيء وصعوبة العودة مرة أخرى. أضف إلى ذلك أنها قد تؤثر على سرعة التئام جرح العملية. من هنا كان لا بد من زيادة الأنشطة الرياضية بشكل تدريجي ومدرّوس لتجنب الإجهاد والتعب والشعور بالملل.

■ بعد مرور ثلاثة أشهر على إجراء العملية يصبح بإمكانك اختيار أي نوع تشاؤه من الأنشطة الرياضية كما ذكرنا في السابق. ولتجنب الشعور بالملل وبالتالي الإقبال على ممارسة الرياضة بهمة ونشاط عليك **"اختيار نوع تمارينك المفضلة والتتويج في الرياضات"**. ويساعدك الاشتراك في الأندية الرياضية على ممارسة أنواع مختلفة من الرياضة، وقد تتعرف على أنواع جديدة وممتعة لم يسبق لك ممارستها من قبل.



■ حاول "أن تمارس الرياضة حسب نمط معيشتك ورغباتك"، فعلى سبيل المثال إن كنت من محبي ممارسة الرياضة بمفردك فيمكنك ممارسة المشي أو ركوب الدراجة الهوائية أو السباحة، وإن كنت من محبي الرياضات الجماعية فيمكنك الانضمام الى مجموعات رياضة الأيروبيكس، أما إن كنت من محبي ومتابعي التلفاز ونشرات الأخبار بشكل كبير ولفترات طويلة مثلاً فيمكنك اقتناء جهاز المشي المنزلي لتمارس الرياضة أثناء مشاهدتك للتلفاز أو حتى القيام بتمارين التوازن ورفع الأثقال أثناء متابعتك للبرامج التلفزيونية.

■ عندما لا تجد الوقت الكافي لممارسة الرياضة لمدة ساعة متواصلة مثلاً، فحاول إنجاز نصف الوقت على الأقل بممارسة أي نشاط حركي بديل كصعود الدرج مثلاً بدلاً من استخدام المصعد، أو الاصطفاف في مكان بعيد لتمضي جزءاً من طريقك سيراً على الأقدام، أو الاستغناء عن السيارة في قضاء بعض الحاجات إن كان بإمكانك الذهاب إليها مشياً، وكذلك يمكنك ممارسة بعض الأنشطة الرياضية الأرضية السريعة مثل تمارين البطن، المهم هو "تجنب فكرة كل شيء أو لا شيء" بمعنى إن لم تكن قادراً على ممارسة الرياضة في الوقت الكامل المخصص، حاول أن تجد أي بديل ولو لفترة بسيطة.

■ حدد لنفسك مكافأة تحددتها مسبقاً عند تحقيق هدف من الأهداف لجعله حافزاً للاستمرار في التمرين وبذل الجهد وزيادة الحماس.

■ ابحث عن الأصدقاء المحفزين لتوفير الدعم المعنوي لك وتشجيعك عند إحرازك تقدماً في تخفيض وزنك خصوصاً إن كان بإمكانهم مشاركتك في ممارسة الرياضة أيضاً.

معلومات تهمك عن الطاقة والسعرات الحرارية

الطاقة هي كمية الحرارة الناتجة عن احتراق الطعام في جسم الإنسان، ويختلف مقدار الطاقة الناتجة عن الاحتراق حسب العناصر التي تحتويها الأغذية، فمثلاً نسبة الطاقة الناتجة عن احتراق الكربوهيدرات تختلف عن تلك الناتجة عن احتراق البروتينات والدهون.

تُقاس الطاقة الناتجة من حرق الغذاء بالسعرة الحرارية **الكالوري**.

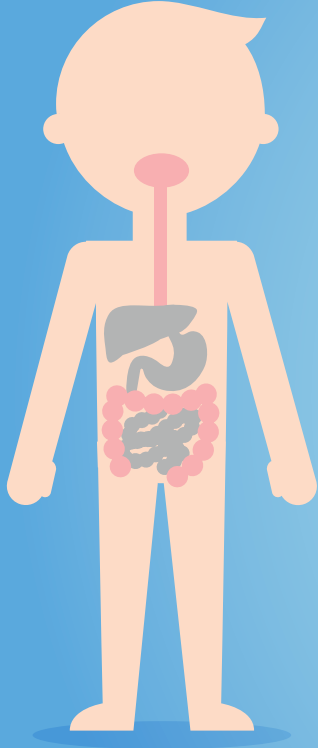
وأبسط تعريف يمكننا أن نعرف به السعرة الحرارية هو: وحدة قياس الطاقة "أو كمية الحرارة" التي يحتاجها الجسم لحركته وقيامه بالوظائف الأساسية لحياته. ويحتاج الإنسان لكميات محددة من السعرات الحرارية يومياً، وتزداد هذه الكمية حسب نشاط الشخص ووزنه وطوله وعمره.



معلومات تهمك عن الطاقة والسعرات الحرارية

الطعام هو المصدر الرئيسي لإمداد الجسم بالطاقة، ويحتاج الجسم العناصر التالية جميعها

- الكربوهيدرات: وتمد الجسم بـ 50% من طاقته
- الدهون: وتمد الجسم بـ 35% من طاقته
- البروتينات: وتمد الجسم بـ 15% من طاقته



التوازن بين كمية السعرات الحرارية التي يأخذها الجسم من الطعام والكميات التي يحرقها هام جداً للحفاظ على وزن الجسم المثالي، فالجسم يخزن السعرات الحرارية الزائدة على هيئة شحوم وفي حالة التقليل من كميات الطعام يقوم الجسم باستخدام هذه الشحوم وحرقها للحصول على الطاقة.

وعليه فإنه لا بد أن تكون عزيزي المتكلم على دراية بالسعرات الحرارية التي تحتويها الأطعمة المختلفة وكذلك تلك التي يحرقها الجسم عند ممارسة أنواع الرياضة المختلفة. وهنا يأتي دور أخصائي التغذية بمساعدتك في تنظيم طريقة تناولك للطعام وأنواعه وكمياته. ونشدد هنا عزيزي على ضرورة المتابعة مع عيادات التغذية خاصة في الشهور الأولى بعد إجراء العملية لما لهم من دور هام وتكميلي لدور الأطباء الجراحين في الحصول على النتائج المرجوة من عمليات التكميم.

الأدوية والمكملات بعد عملية التكميم

بعد خروجك من المستشفى غالباً ستُصرف لك الأدوية التالية

- أدوية الحموضة، وتصرف لمدة ثلاثة إلى ستة شهور.
- أدوية مسكنة يتناولها المريض عند الشعور بالألم خصوصاً في الأيام الأولى من العملية، وهنا يقوم الطبيب باختيار النوع المناسب من المسكنات حسب ملاءمته لحالة المريض.
- إبرة تجلط (السيولة) وتصرف لمدة عشرة أيام بعد الخروج وذلك للحماية من تجلطات الساقين
- مجموعة فيتامينات ومكملات غذائية متعددة "فيتامينات A, B, C, D, E, K, مغنيسيوم، كالسيوم، وحديد" ويحددها الطبيب لكل شخص حسب حاجته من النوع والمدة والكمية، وتظهر حاجة الشخص للفيتامينات بعد أول شهر أو شهرين من العملية نظراً لنزول الوزن وقلة التغذية، وبعد تحسن المريض واستعادته لصحته وحيويته كما كان في السابق يتوقف عن تناولها.
- بودرة الألياف والتي تكون غالباً دون طعم. يقوم الشخص بتناولها مع أي مشروب وتصرف حسب الحاجة.
- بروتين على هيئة سائل أو بودرة لتعويض نقص البروتين الذي يحدث في الأشهر الأولى ويرافقه نقصان في المناعة والتعب وتساقط الشعر في بعض الأحيان ونقصان الكتلة العضلية إذا لم يتم تعويضه بمصادر خارجية.



الأدوية والمكملات بعد عملية التكميم

ملاحظات هامة في موضوع تناول الأدوية:



- بعد العملية يفضل عدم تناول أي نوع من أنواع الأدوية دون استشارة الطبيب حتى لو كانت بسيطة.
- تؤخذ جميع الأدوية بشكل سائل أوحبوب مطحونة ومذابة بشكل جيد قبل تناولها، ويمنع منعاً باتاً ابتلاع الحبوب بهيئتها الصلبة في الشهر الأول بعد العملية لتجنب انسداد مجرى المعدة وحدوث استفراغ و غثيان.
- إذا كان المتكمم من مرضى ضغط الدم أو السكري قبل إجرائه للعملية، فمن الضروري مراقبة حالته بانتظام ومتابعته طبياً حيث أن بعض المرضى تتحسن حالتهم بشكل كبير بعد إجراء العملية فلا يكون هناك أي داعٍ لتناول الأدوية بعد ذلك.

الأعراض التي قد يشعر بها المتكّم بعد العملية

كحال أي عملية جراحية قد يشعر المتكّم بعد إجرائها بالعديد من الأعراض والتي قد تحدث خلال الأسابيع الأولى من العملية، ولكنها سرعان ما تزول بعد مرور هذه الفترة، وسنقوم بطرحها في هذا الكتيب لتكون على دراية ووعي كاف بها إن حصلت، علماً بأنه ليس بالضرورة حدوثها مجتمعة، فقد تكون من الأشخاص المحظوظين ولا تعاني إلا من بعضها فقط ولفترات قصيرة:

■ الغثيان والقيء

ويحدث بسبب تغير حجم المعدة حيث أصبحت أصغر بكثير من السابق ولم تعد قادرة على استيعاب إلا كميات قليلة من الطعام، الأمر الذي يستدعي تغيير عادات الأكل واعتماد نظام غذائي جديد قد يحتاج المتكّم وقتاً في التعود عليه. وفي حال تناول أي كميات زائدة من الطعام أو السوائل قد يشعر المتكّم بالغثيان وفي بعض الأحيان قد يتقيأ أي كميات تزيد عن قدرة تحمل المعدة. كما تجدر الإشارة إلى أن السبب الرئيسي للغثيان في أول يومين بعد العملية قد يكون بسبب تأثير أدوية التخدير التي أعطيت للمريض أثناء العملية حيث أن هذه العمليات تكون تحت تأثير التخدير العام.

عزيزي المتكّم: عليك التواصل مع الطبيب في حال شعورك بالغثيان الشديد والألم أثناء تناولك للطعام أو في حالة التقيؤ الشديد، كما يجب عليك الاحتفاظ بسجل تدوّن فيه باستمرار أسماء الأطعمة التي تتناولها، الأمر الذي يساعد في معرفة سبب الغثيان والتقيؤ في حالة حدوثه. وتعتبر المتابعة مع طبيبك إحدى أهم الحلول للسيطرة على هذه الأعراض.



■ الشعور بالألم

يعتبر الشعور بالألم بعد إجراء العملية أمراً طبيعياً خاصة في الأيام الثلاثة الأولى. وفي الغالب تكون الآلام في داخل المعدة وتلك ناتجة عن جروح العملية. في الفترة التي يكون فيها المتكّم مأكثاً في المستشفى سيعطى مسكنات عبر الوريد إلى أن يبدأ الألم بالتناقص التدريجي كل يوم، وفي الغالب يختفي الشعور بالألم بعد اليوم الثاني. وكما أسلفنا، فإن الطبيب يصف للمتكّم عند خروجه من المستشفى الأدوية المسكنة المناسبة لحالته ليتناولها عند اللزوم وحسب تعليمات الطبيب.

وإليك عزيزي بعض الطرق المجربة التي قد تساعدك على التغلب على الألم:

- الإكثار من الحركة والمشي لمدة نصف ساعة يومياً.
- عند شعورك بالألم، قم بالتركيز على التنفس ببطء وعمق فيساعدك ذلك على التحكم بإحساسك بالألم لتبقى مرتاحاً.
- معظم الآلام في اليوم الثاني من العملية سببها كسل الأمعاء وتجمع الغازات، والمشي يساعدك على طرد هذه الغازات و تخفيف الألم.



■ الحموضة والارتجاع المريئي

قد تحدث هذه الأعراض بشكل متكرر خلال الأشهر الأولى من إجراء العملية بسبب صغر حجم المعدة والضغط المتزايد عليها فترتد السوائل الموجودة في المعدة إلى المريء والبلعوم وأعلى الحلق (وتكون عبارة عن اللعاب المختلط بعصارات المعدة الهاضمة) فيشعر الشخص بالحرقة والانزعاج. لكن لا تقلق عزيزي فهذه الحالة مؤقتة ولن تستمر لفترات طويلة حيث أنها تتناقص تدريجياً بمرور الوقت خاصة بعد أن ترتخي المعدة وتتمدد قليلاً.

وتعتبر الحموضة من الأعراض التي يمكن السيطرة عليها عن طريق

- المداومة على تناول مضادات الحموضة التي يصفها لك الطبيب عند خروجك من المستشفى ولمدة ثلاثة شهور بعد العملية
- ترك مدة لا تقل عن ثلاث ساعات بين تناول وجبة الطعام والنوم
- استخدام الوسائد العالية لتكوين وضعية نصف الجلوس أثناء النوم، كما ينصح أيضاً بمحاولة النوم على الجانب الأيسر
- تجنب الأطعمة الحارة والساخنة جداً والباردة جداً
- تجنب تناول القهوة والشاي بكثرة
- تجنب شرب كميات كبيرة من السوائل بما فيها الماء قبل النوم خصوصاً بعد وجبة العشاء
- تجنب تناول كميات كبيرة من الطعام لعدم حدوث الامتلاء في المعدة وبالتالي حدوث الارتجاع والحموضة

ملاحظة: يساعدك طبيبك على التحكم في حالة الحموضة والارتجاع المريئي والتقليل منها قدر الإمكان من خلال تحديد أنواع وكميات الطعام المناسبة والتي تستطيع تناولها دون حدوث أي انزعاج أو مشاكل.



■ (بعض مشاكل الأمعاء (الإسهال، الإمساك، الغازات

تعتبر هذه الأعراض شائعة الحدوث لدى المتكّمين والسبب هو اختلاف النظام الغذائي من حيث نوعية الطعام وكمياته، ولكن سرعان ما تعود المعدة والأمعاء لتعود بعدها إلى وضعها الطبيعي خلال فترة بسيطة.

يحدث الإسهال في الأيام الأولى من العملية، أما الإمساك ومشاكل الإخراج فتبدأ بالحدوث خلال الشهر الأول وغالباً ما يرافق هذه الحالات تكوّن الغازات



- للتقليل من حدوث الإسهال عليك الانتباه إلى أنواع الأطعمة والمشروبات التي تزيد من هذه الحالة لديك لتجنبها، ففي بعض الأحيان مثلاً قد تظهر حساسية اللاكتوز لدى الأشخاص بعد إجراء العملية فيصاب بالإسهال بعد تناوله للحليب وبعض مشتقاته وهنا لا بد من تجنب تناولها واستبدالها بخيارات أخرى مثل حليب الصويا. كما يجب الإكثار من شرب الماء والسوائل لتعويض ما يفقده الجسم في حالة الإسهال، مع الانتباه لتجنب شرب الماء أثناء تناول الطعام
- يحدث الإمساك بسبب بطء حركة الأمعاء والذي يسببه نقص التغذية في الفترات الأولى بعد العملية، وكذلك قلة تناول السوائل. وللدّ من الإمساك، يُنصح بالإكثار من تناول السوائل والحد من تناول الكافيين، وتناول الأغذية المحتوية على الألياف، كما ينصح بالحركة والمشي لزيادة حركة الأمعاء
- أما الغازات فهي شائعة الحدوث وفي الغالب تكون مرافقة للإمساك، فعند تجنب الإمساك تقل الغازات بشكل كبير. وكذلك يساعد المشي والحركة على طرد الغازات، وقد يلجأ المتكّم أحياناً إلى استشارة الطبيب في تناول بعض الأدوية المضادة للغازات إذا استمرت لفترات طويلة

■ الدوخة والخمول العام في الجسم وزيادة عدد ساعات النوم

وتحدث بسبب قلة تناول الطعام والسوائل بعد التكميم الأمر الذي يفقد الجسم الطاقة، ولكن سرعان ما تتحسن هذه الحالة مع تحسن تغذية المريض بعد البدء بتناول الأغذية التي تمدّه بالطاقة، كما تساهم الحركة، خاصة المشي، في تنشيط الجسم وتقليل حالة الكسل والخمول المسيطرة على الشخص بعد العملية. ولا ننسى أهمية الفيتامينات والمكملات الغذائية في تنشيط الجسم وإعادة حيويته

■ الجفاف

ويحدث لعدة أسباب أهمها عدم التزام المريض بتناول كميات كافية من الماء والسوائل، ويحدث أحياناً بسبب الإسهال والقيء الذي قد يعاني منه المريض بعد العملية، وإذا استمر الجفاف لفترة طويلة قد يؤدي إلى الصداع والإجهاد والدوخة. لتجنب الجفاف ينصح بالإكثار من تناول الماء "لتر ونصف إلى لترين تقريباً"

■ خروج الإفرازات المخاطية من الفم

ويحدث بسبب زيادة عصارة المعدة وإفرازاتها عندما تبدأ المعدة بالالتئام، ولا داعي للقلق حيث أن هذه الحالة سرعان ما تنتهي بعد التئام المعدة بشكل كامل



■ رائحة النفس الكريهة أحياناً

وتظهر بسبب جفاف الحلق الناتج عن نقص تناول السوائل. وللحد من هذه الحالة المؤقتة ينصح بالإكثار من تناول السوائل، كما يجب الحفاظ على نظافة الفم والأسنان واستخدام غسول الفم باستمرار. وهنا ننصح بعدم تناول العلكة والساكر لتجنب بلعها عن طريق الخطأ ومن الممكن استعمال شرائح خاصة توضع في سقف الحلق لتعطير رائحة الفم.

■ تأخر الدورة الشهرية واضطرابها عند الإناث

وتحدث غالباً في الأشهر الأولى التي تلي العملية بسبب نقصان وزن الجسم السريع والحالة النفسية للمريضة بعد العملية لما يرافقهم من اضطرابات هرمونية تؤثر على الدورة، ولكن هذه الحالة لا تستمر طويلاً لتعود بعدها إلى الوضع الطبيعي، علماً بأن مشاكل الدورة الشهرية في الغالب تتحسن كثيراً بعد إجراء المريضة للعملية. ويتحسن تكيس المبايض عند النساء و بالتالي تزداد خصوبتهن. لذلك ننصح بأخذ الحيطة حتى لا يحصل حمل غير متوقع في هذه الفترة



■ متى يكون من الواجب التواصل مع طبيبك؟

عندما تشعر بأن وزنك بعد إجراء العملية لا يتغير أو أنه بدأ بالزيادة التدريجية فعليك التواصل مع الطبيب، وكذلك الحال عندما تلاحظ الأعراض التالية

- الشعور بالتعرق المستمر والدوخة
- التقيؤ المستمر بعد الأكل أو الإسهال المستمر
- إذا تغير لون الجرح إلى الأحمر أو أصبح ساخناً أو متورماً أو خرجت منه أي إفرازات
- ازدياد الألم في البطن
- ارتفاع حرارة الجسم إلى أكثر من 83 درجة مئوية
- الشعور بأي آلام غريبة أو غير معتادة

■ ما الذي يجب على المريض اتباعه للتسريع في شفائه؟

كحال أي عملية جراحية عليك عزيزي المتكّم الالتزام بما يلي في الفترات الأولى بعد إجرائك للعملية

- عدم القيام بأي مجهود بدني بعد العملية إلا بعد استشارة الطبيب وكذلك عليك عدم رفع أوزان تتجاوز الأربعة كيلوغرامات
- الالتزام بعدم قيادة السيارة إلا بعد موافقة الطبيب. و يفضل أن يكون بعد أسبوع
- تجنب الاستحمام في وضعية الجلوس أو في أحواض المياه الساخنة لمدة أسبوعين من إجراء العملية



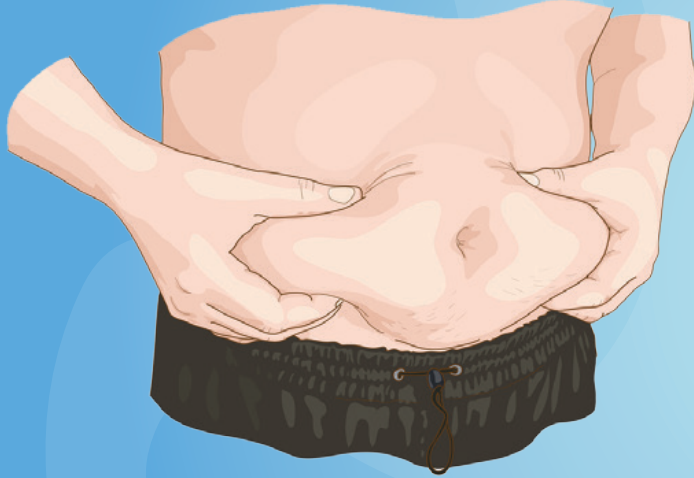
■ ترهل الجلد بعد إجراء العملية وفقدان الوزن

يعتبر ترهل الجلد أحد الأعراض الشائعة بعد إنقاص الوزن سواء بالعمليات أو بالأنظمة الغذائية. ولتجنب حدوثه عليك الالتزام بممارسة الرياضة بشكل مستمر طيلة فترة إنقاص الوزن وبعد الحصول على الوزن المثالي لتجنب الاضطرار إلى إجراء عمليات الشد والتي أنت في غنى عنها في حال التزامك بالتمارين

ملاحظة هامة: في حال حدوث الترهلات، لا سمح الله، والتي تكون احتمالياتها أكبر كلما ازدادت كتلة الجسم، يجب الانتباه إلى عدم اللجوء إلى إجراء عمليات شد الجسم التجميلية إلا بعد مرور سنة إلى سنة ونصف من إجراء عملية التكميم، وذلك للوصول إلى أقل وزن يمكن الحصول عليه، حيث أنه في حال إجراء الشد واستمرار الوزن بعدها بالنزول، فإن الترهل قد يحدث مرة أخرى.

■ متى يمكن للمريض أن يستحم بعد إجراء العملية؟

يمكن الاستحمام بشكل اعتيادي وباستخدام الماء والصابون والشامبو ثاني أيام العملية دون أن يسبب ذلك حدوث الالتهابات حول الجروح الموجودة.



طعامك بعد الأشهر الأولى من إجراء العملية

ما يجب عليك إدراكه عزيزي المتكمم هو أن حجم المعدة بعد إجراء العملية واستقرار حالتك بعد مدة سيصبح أنبوبياً وبسعة الكوب تقريباً وهذا بحد ذاته دافعك للالتزام بنمط غذائي سيستمر معك ويلزمك طيلة حياتك لتجنب عودة وزنك إلى ما قبل العملية. إن أكبر تحدي قد يواجهك بعد مرور الأشهر الأولى من إجراء العملية هو الالتزام بالنظام الغذائي والحركي الدائم، فتغيير السلوكيات الغذائية يحتم عليك تقليل كمية الطعام لتناسب حجم المعدة الجديدة، هذا بالإضافة إلى أن استساغتك لبعض الأطعمة قد تتغير عما كانت عليه قبل العملية، بمعنى أنك من الممكن أن تحب أطعمة لم تكن تحبها قبل العملية والعكس صحيح بعدم استساغتك لأطعمة كنت تحبها قبل العملية ويحصل أحياناً بأن يعود بعض المرضى نظراً لضعف إرادتهم لأنماطهم الغذائية السيئة التي كانت سبباً في زيادة أوزانهم ولجؤهم للعملية، ومن هنا عزيزي المتكمم نذكرك بالإرادة ثم الإرادة ثم الإرادة، بمعنى أنه إن ضعفت إرادتك للحظة تذكر تعبك ومعاناتك قبل العملية وبعدها بفترة حيث أنك تعبت للوصول إلى النتائج المرجوة فلا تخسر إنجازاتك لمجرد ضعف إرادتك أمام الطعام أو كسل في ممارسة الرياضة.

يمكنك تناول ما تريد من طعام بعد مرور حوالي 6-7 أسابيع من إجراء العملية حيث أن المعدة تعود لتتقبل جميع أنواع الأطعمة بلا استثناء، ولكنك ستلاحظ شعورك السريع بالشبع بمجرد أكل كمية بسيطة من الطعام وسيساعدك هذا في التوقف عن الأكل والاكتفاء بالوجبات الصغيرة. تعود على هذا النمط واستفد من هذه الميزة لتحافظ على وزن مثالي. التزم بتناول 5-6 وجبات صغيرة خلال اليوم مع تثبيت مواعيد هذه الوجبات ليتم تناولها في نفس الوقت كل يوم ليعتاد جسمك، مع الالتزام بالغذاء المتوازن المحتوي على جميع العناصر الغذائية الضرورية وتجنب الأغذية الغنية بالسعرات الحرارية (مثل الحلويات والغازيات والشيبس)، وفي حال انتهت أحد أنواع هذه الأطعمة يمكنك تناول كميات بسيطة جداً تشبع رغبتك وممارسة الحركة بعدها لتجنب تخزينها في الجسم.



■ أنسب وضعية للنوم بعد العملية

يمكن النوم بالطريقة التي تريح المتكلم بعد مرور أسبوع على العملية، لكن في الأيام الثلاثة الأولى لن يستطيع سوى النوم على ظهره نظراً لشعوره بالآلام في منطقة البطن، وبعد ذلك سيستطيع تدريجياً النوم على الجنبين ومن ثم النوم بأي وضعية يريدتها بعد أسبوع ودون الشعور بأي ألم أو عدم راحة.

كما أسلفنا ذكره في هذا الكتيب، في حالة معاناة المريض من الحموضة والارتجاع المريئي بعد العملية فإن الوضعية المثلى للنوم تكون على الجانب الأيسر وباستخدام وسائد عالية تحت الرأس لتكوين وضعية نصف الجلوس أثناء النوم للتقليل من الارتجاع الذي قد يمنع من النوم في حال كان شديداً

■ هل من الممكن أن يعلق الطعام في مجرى المريء أو في المعدة أثناء تناوله؟

الجواب: نعم، ولكن لا تقلق عزيزي المتكلم فهذه الحالة نادرة الحدوث في حال تناولك لطعام طيب جداً في الفترة الأولى من إجراء العملية، أو تناول كميات كبيرة من الطعام، أو البلع السريع للطعام دون مضغه جيداً. هذه الحالة إن حصلت ستكون مزعجة بالنسبة لك وقد تسبب ألماً في المعدة وقيء، ولتجنب حدوثها عليك الالتزام بالتعليمات الغذائية التي نصحك بها الطبيب وأخصائي التغذية في كل مرحلة من مراحل النظام الغذائي التي تلي العملية وعدم الاستهتار بها وتجاوزها. ويجب الانتباه في حال علق الطعام في جدار المريء أو المعدة لا سمح الله أن تحافظ على هدوئك وتتنفس بعمق وتقوم بشرب رشقات متباعدة من الماء وبشكل تدريجي لحين نزول الطعام العالق، وإذا استمرت المشكلة عليك التواصل مع طبيبك.

ملاحظة: ننصحك عزيزي المتكلم بتجنب مضغ العلكة خلال الشهر الأول من إجراء العملية إذ أنها تؤدي إلى زيادة إفرازات المعدة، وابتلاعها عن طريق الخطأ يسبب انسداد مجرى المريء والمعدة، هذا إلى جانب تسببها في دخول الهواء بكثرة عن طريق الفم مما قد يسبب زيادة الغازات المزعجة في البطن.



■ جروح العملية والعناية بها

لا داعي للقلق والتخوف من جروح عملية التكميم نظراً لكون العملية تُجرى بالمنظار وبعمل 3-5 شقوق صغيرة يتراوح طول الواحد منها 0.5-1.5 سم باستثناء جرح واحد يكون بطول 2 سم ويقع فوق السرة وهو الجرح الذي يتم إخراج الجزء المقصود من المعدة من خلاله.

تعتبر العناية بهذه الجروح سهلة وبسيطة مقارنة بجروح العمليات الأخرى، ففي اليوم الثاني من العملية يزيل الطبيب الضمادات عن هذه الشقوق ويعقمها ويتركها مكشوفة لتلتئم بعد ذلك خلال مدة لا تتجاوز الثلاثة أسابيع. ويمكن للمريض الاستحمام بشكل معتاد دون الخوف من حدوث الالتهابات نظراً لصغر حجم هذه الجروح وكونها محكمة الإغلاق من الخارج.

كل ما على المريض فعله بشأن هذه الجروح خلال فترة التئامها هو المحافظة على نظافتها والاستحمام بشكل يومي وتجفيفها جيداً بعد الاستحمام. وفي بعض الأحيان يطلب الطبيب من المريض استخدام بعض المراهم والكريمات التي تمنع التهابها وتسارع في شفاؤها وتخفف على المريض شعور الحكّة أو الألم الخفيف حول هذه الجروح.

في حال خروج بعض الإفرازات الصفراء أو الإفرازات التي تشبه الدم في بعض الأحيان، لا تقلق، حافظ على هدوئك وحاول مسحها وتعقيمها وتغطيتها بالشاش أو الضمادات الطبية والانتظار لفترة قصيرة، وفي حال استمرارها لفترة وخروجها بكميات كبيرة عندها عليك التواصل مع الطبيب واستشارته.

قد يحتاج الجرح الذي تم إخراج المعدة منه إلى عناية زائدة عن باقي الجروح في حال ظهور الإفرازات منه بتعقيمه باليود أو أنواع أخرى من المطهرات التي ينصحك الطبيب باستخدامها، وفي بعض الأحيان قد يلجأ الطبيب إلى تغطيته خوفاً من التهابه، وهذا يختلف من مريض لآخر بحسب تقييم الطبيب.

ملاحظة: قم بالتواصل مع الطبيب في حالة ظهور تلون واضح حول منطقة الجروح أو وجود آلام شديدة أو ارتفاع درجة الحرارة في تلك المنطقة أو انتفاخها بشكل مفاجئ أو خروج إفرازات مستمرة وبكميات كبيرة.



■ ماذا عن الندب الجلدية في مكان العملية؟

في العادة تختفي آثار هذه الجروح خلال مدة أقصاها ستة شهور من إجراء العملية. كونها جروحاً صغيرة، وعادة يقوم الطبيب بإعطاء المريض مراهم تجميلية تساعد في إخفاء هذه الندب في حال وجودها لتختفي تماماً بعد ذلك.

■ المدة المثالية لنزول الوزن بعد إجراء العملية

تذكر دائماً عزيزي المتكّم بأن الوزن الزائد الذي رافقك لسنوات طويلة قبل العملية لن تفقده بفترة قصيرة ودون بذل أي مجهود حتى بعد إجرائك للعملية، فالعملية ليست بمثابة سحر يظهر تأثيره خلال يوم واحد.

ستلاحظ خلال الأسابيع الأولى من إجراء العملية خسارة كبيرة وواضحة في وزنك وذلك بسبب نقصان الشهية والنظام الغذائي الشحيح الذي يتبعه المريض في الفترة الأولى والذي يقتصر على السوائل. ولكن بمجرد بداية تناول الأطعمة الصلبة سيصبح نزول الوزن بمعدل أبطأ وهذا أمر طبيعي، ومن هنا يبدأ دور الشخص المتكّم في بذل المجهود لإنقاص وزنه من خلال الالتزام التام بالتعليمات وممارسة الرياضة بالطريقة التي فصلناها في هذا الكتيب.

ونذكر بأن العملية ما هي إلا وسيلة مساعدة في إنقاص الوزن، أما الدور الأكبر فيقع على عاتق المريض، وكلما زادت دقة التزامه وقوة إرادته كلما شعر بأن وزنه ينقص بشكل أسرع.

في العادة، يحتاج معظم المرضى إلى معدل سنة وفي أحيان قليلة قد يحتاج إلى سنتين بحد أقصى للوصول إلى الوزن المثالي، وتتفاوت هذه المدة بين المرضى وفق عوامل كثيرة أهمها العمر والحالة الصحية ومؤشر كتلة الجسم وغيرها الكثير. ولوحظ بأن نزول الوزن كان أسرع بكثير لدى الأشخاص ذوي كتلة الجسم الكبيرة جداً مقارنة بمن هم أقل منهم في الكتلة.

نصحتنا لك بالصبر وعدم التذمر وليكن ببالك دائماً بأنك ستخسر الوزن بإذن الله بمثابرتك وقوة إرادتك ولكن الأمر يحتاج إلى القليل من الوقت فلا تستعجل.



■ هل من الممكن أن يشعر المتكّم بالجوع في بعض الأحيان؟

بعد مرور فترة من إجراء العملية قد يمر المتكّم بأوقات يشعر فيها بالجوع، رغم أننا ذكرنا بأن هذه العملية يرافقها إزالة الغدد المسؤولة عن إفراز هرمون الغريلين المسبب للجوع وفتح الشهية. ولتجنب المرور بهذه الحالة عليك بتناول كميات بسيطة من الطعام مباشرة عند الشعور بالجوع وأحياناً يمكنك شرب كوب من الماء والانتظار قليلاً فقد تشعر بالشبع بعدها وعندها تكون هذه حالة عطش مختلطة بشعور الجوع.

أعد قراءة ما ذكرناه في هذا الكتيب من نصائح وحيل للشعور بالشبع.

■ ما هي الدبابيس المستخدمة في تدبيس المعدة؟

يستخدم الأطباء في تدبيس المعدة دبابيس مصنوعة من مادة التيتانيوم تلتحم عليها أنسجة المعدة بعد إجراء العملية دون أي آثار سلبية. وقد أثبتت الدراسات أمانها على جسم الإنسان، فهي تستخدم منذ زمن طويل في العمليات الجراحية دون إحداث أي مشاكل أو تفاعلات مع الجسم، ولا تتعارض مع أي إجراء طبي مثل أشعة الرنين المغناطيسي أو حتى أجهزة الكشف عن المعادن في المطارات.



■ ماذا عن مشكلة تساقط الشعر بعد العملية؟

تعتبر هذه المشكلة إحدى المضاعفات الشائعة التي قد يعاني منها المتكلم بعد العملية، وتؤرق النساء عادة أكثر من الرجال، ولكن هذه المشكلة تعتبر مؤقتة تبدأ عادة بعد الشهر الثالث من إجراء العملية وتستمر لعدة أشهر، وتحدث بسبب نقصان الوزن بشكل كبير بعد العملية وما يرافقه من نقصان في الفيتامينات والبروتينات والمعادن المهمة لصحة الشعر وفروة الرأس، بالإضافة إلى التوتر والاضطراب النفسي الذي يعاني منه المريض خلال فترة إجراء العملية وبعدها. وعلاج هذه المشكلة يكون من خلال الالتزام بتناول المكملات الغذائية التي يصفها لك الطبيب بدقة مثل "الحديد والزنك وحمض الفوليك وفيتامينات A , E , B12 , D الخ.....

والالتزام بالأنظمة الغذائية المتكاملة والمحتوية على جميع العناصر المهمة. وهناك الكثير من الخطوات التي يمكن اتباعها للمساعدة على الحد من هذه المشكلة وتوقفها بسرعة ومنها استخدام الزيوت التي توضع على الشعر وفروة الرأس أسبوعياً بالإضافة إلى استخدام الشامبوهات الطبية المساعدة على نمو الشعر وإيقاف تساقطه، كما ويمكن اللجوء إلى عيادات الجلدية للحد من هذه المشكلة بتوجيه من طبيبك الجراح إن لزم الأمر وكان تساقط الشعر شديداً لدرجة تقلق المريض.

كما يجب الإدراك بأن هذه الحالة مؤقتة قد تحتاج إلى بعض الوقت ليعود بعدها الشعر إلى صحته وحيويته السابقة.



العودة للعمل

تختلف المدة التي يستطيع بها المتكمن العودة لممارسة عمله من شخص لآخر حسب طبيعة عمله، ولكن في الوضع الاعتيادي فإن الغالبية العظمى من المتكمنين يعودون لممارسة العمل بشكل طبيعي بعد مرور أسبوع على العملية إن كانت طبيعة عملهم مكتبية ولا تحتاج إلى بذل مجهود بدني. أما من كانت أعمالهم تحتاج إلى مجهود بدني وحركة مستمرة فننصح بالراحة لمدة ثلاثة أسابيع قبل العودة إلى عملهم حيث أنه يجب تجنب إرهاق الجسم بالحركات العنيفة وحمل الأشياء الثقيلة وغيرها من الأنشطة البدنية. كما يجب أخذ قسط من الراحة من فترة لفترة خلال ساعات العمل لتجنب الإرهاق.

قيادة السيارة

بشكل عام قد تكون قيادة السيارة ممكنة في الأسبوع الثاني بعد إجراء العملية، ولكن يجب القيادة بهدوء لتجنب تعريض الجسم لحركات واهتزازات قوية ومفاجئة من شأنها أن تؤثر بشكل سلبي على الجروح الخارجية. كذلك حاول أن تقود سيارتك في الأوقات التي تكون فيها مرتاحاً ولا تشعر بأي ألم، مع الانتباه إلى تجنب القيادة في حال كنت تحت تأثير أية أدوية أو مسكنات مسببة للنعاس والارتخاء في الجسم.



الحياة الزوجية والخصوبة والقدرة الجنسية بعد العملية

في العادة يستطيع المتكّم ممارسة حياته الزوجية بعد الأسبوع الأول من إجراء العملية وذلك بمجرد شعوره بالتحسن، إن استطاع المتكّم ذلك، حيث من الممكن حدوث ألم في البطن قبل مرور أسبوع على إجراء العملية، وبشكل عام فإن المتكّم هو الشخص الوحيد القادر على تقييم قدرته على ذلك حسب وضعه الصحي وشعوره بالتحسن.

كما تجدر الإشارة إلى أن معظم حالات العقم والضعف الجنسي تتحسن بشكل كبير بعد إجراء عملية التكميم، ففي كثير من الأحيان تكون السمّة هي العائق للعملية الجنسية والخصوبة، كما أن الكثير من حالات اضطرابات الدورة الشهرية وتكيس المبايض تتحسن وتشفى بعد إجراء عمليات التكميم ونزول الوزن.

ويجب الاهتمام بالتغذية الصحية الجيدة بعد الشهر الأول والالتزام بالمكملات الغذائية لزيادة الخصوبة حيث أنه في بعض الأحيان قد يصاب البعض بالعجز الجنسي بعد العملية ليس بسبب العملية ذاتها بل بسبب نقص التغذية والفيتامينات المؤقت و الذي يستمر من ستة شهور إلى سنة، وفي حال تحسن التغذية سيستعيد المتكّم نشاطاته وقدرته الجنسية الطبيعية.



الحمل والولادة

بشكل عام لا تمنع عملية التكميم من الحمل بعدها، ولكن إن أرادت المتكمنة الحمل بأمان ودون حدوث مضاعفات لها ولجنينها عليها تجنب الحمل قبل مرور 12 شهراً على إجراء عملية التكميم، حيث أن جسم المرأة بعد إجراء العملية يكون ضعيفاً نظراً لفقدان الوزن الكبير وفقدان الكثير من العناصر الغذائية كالفيتامينات والبروتينات والمعادن مما يجعل الحمل قبل مرور ستة أشهر على العملية ذو مردود سلبي على كل من الأم والجنين.

اسمحي لجسمك باستعادة عافيته بعد العملية والتأقلم على الوضع الجديد وثبات الوزن قبل الحمل، لتضمني استعادة كل الفيتامينات والعناصر اللازمة للحمل الصحي. استشيري أخصائيي النسائية في حالة أردت الحمل لتقييم حالتك الصحية، وكما ذكرنا فمن الأفضل مرور 12 شهراً على العملية قبل التفكير بعملية الحمل. عزيزتي المتكمنة: الصبر والانتظار لتحسن حالتك الصحية هو الخيار الأسلم لك ولطفلك، وما عليك فعله هو استخدام موانع الحمل بعد استشارة الطبيب والتي على الأغلب تكون إما بالواقعي أو اللولب أو حبوب منع الحمل.

ملاحظة: في حال حدوث الحمل المفاجئ سيحتاج الوضع إلى رعاية خاصة وحرص تام، وعلى الطبيب الجراح التعاون مع طبيب النسائية لتمر فترة الحمل بسلام وبأقل نسبة خطورة. ويجب الالتزام التام والمستمر بفحص الفيتامينات والمعادن والعناصر الغذائية والمحافظة على مستواها الطبيعي وتناول المكملات باستمرار، ومن هذه العناصر نذكر حمض الفوليك وفيتامين A وفيتامين D وغيرها



عليك أن تدرك عزيزي المتكمّم بأنك ستمر باضطرابات نفسية قبل العملية وبعدها وهذا يعتبر أمراً طبيعياً يمر به البعض. وفي حال إدراكك لهذه الاضطرابات سيسهل التعامل معها وتخطيها بسهولة.

من الطبيعي أن يشعر المتكمّم بالخوف قبل إجراءاته للعملية بفترة، حيث أن قص واستئصال جزء من المعدة وإخراجه من جسمك هو أمر ليس من السهل عليك تقبّله، هذا بالإضافة إلى الخوف من حدوث الآثار الجانبية بعد العملية. ولكن نطمئنك عزيزي المتكمّم بأن شعور الخوف طبيعي في أي عملية جراحية سواء كانت عملية تكميم أو غيرها، وليسهل عليك تقبّل الأمر يجب أن تتحدث مع طبيبك الجراح ومع عدد من المرضى الذين نجحت عملياتهم وحصلوا على النتائج المرجوة، ونحن هنا نطمئنك بأن كون هذه العملية تتم بالمنظار فإنها تعتبر من أقل العمليات خطورة وأكثرها سهولة، كما أن التعافي من الجروح والعودة لممارسة الحياة الطبيعية لا يستغرق وقتاً طويلاً مقارنة بالعمليات الأخرى. أما بالنسبة للمضاعفات الجانبية فإنها لا تحدث مع الجميع ولا تحدث مجتمعة وإن حدثت يسهل السيطرة عليها في حال الالتزام بالتعليمات.

نصيحة: ثق باختيارك الصحيح لطبيبك الجراح والتزم بالتعليمات، وتوكل على الله وثق بقدرته على الأخذ بيدك ويد الطبيب في إنجاح العملية، هذه الأمور الإيمانية والروحانية من شأنها طمأنتك للتغلب على الخوف، وكن متأكداً بأنها مرحلة مؤقتة وستمر بسلام بإذن الله لتحقيق النتائج التي تطمح لها.

قد يحدث بأن يشعر بعض المتكمّمين بالاكتئاب بعد إجراء العملية، وذلك لأن الطعام كان صديقاً للمتكمّم، ونظراً لشعورهم بالألم والتعب في الأيام الأولى وصعوبة التأقلم مع الوضع الجديد والنظام الغذائي القائم على تناول السوائل فقط. ولكن سرعان ما يختفي هذا الشعور بعد البدء بتناول الطعام وتحسن الحالة الصحية وفقدان الوزن الملحوظ في الأسابيع الأولى.



عزيزي المتكّـمّم نقدّم لك نصيحتنا الأخيرة، ضعها نصب عينيك دائماً وتذكّرها كلما شعرت بالاكتئاب أو الندم أو قلة الإرادة ونفاذ الصبر.

هدفك الأول والأخير ودافعك لإجراء عملية التكميم هو فقدان الوزن الزائد وتحسن حالتك الصحية والحصول على الوزن المثالي. اجعله تحديّاً، اجعله هدفاً، تخيّل واقعاً وستحصل عليه بإذن الله.

عانيت من السمنة في السابق والتي كانت معيقاً للكثير من النشاطات التي لطالما حلمت بممارستها، سببت لك الكثير من الأمراض والكثير من الإحراج، والكثير من الانعزال عن المجتمع بسبب شكلك الذي لطالما أخرجك.

تذكّر عزيزي المتكّـمّم بأن شهوراً معدودة من الصبر بعد العملية وقوة إرادتك ستجعلنك تقول: وداعاً للسمنة، وداعاً للأمراض، وداعاً للكثير من الأدوية، وداعاً للشكل المحرج بين الناس، وداعاً للعزلة... وأهلاً بالصحة والعافية، أهلاً بالجسد الرشيق، أهلاً بالوزن المثالي، أهلاً بالحيوية والنشاط، أهلاً بالمزيد من الأصدقاء، أهلاً بالحياة الاجتماعية الرائعة، أهلاً بالثقة بالنفس.

نهنئك عزيزي المتكّـمّم على قوة الإرادة والعزيمة والحياة الجديدة ونسأل الله تعالى أن يوفقك ويعينك على تخطي كل العقبات للوصول إلى جسد رشيق وصحي وخالٍ من الأمراض.

وتذكّر: نحن هنا لمساعدتك فلا تتردّد في طلب الاستشارة والنصيحة متى احتجتها، وفي حال شعرت بأن إرادتك ضعفت، لا تتردّد بالتواصل معنا.





الدكتور نضال عمرو

استشاري الجراحة العامة وجراحة السمنة

  +962-795165740

 dr.namro@gmail.com

 drnamro.com

 **Istiklal Hospital, 1st Floor,
Al Istiklal St., Amman, Jordan**