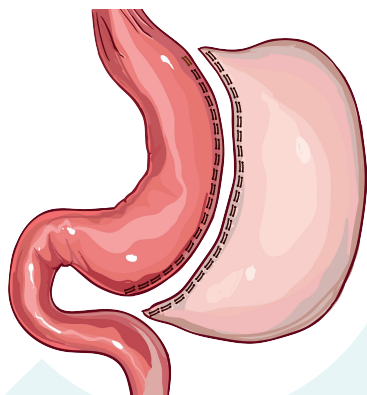


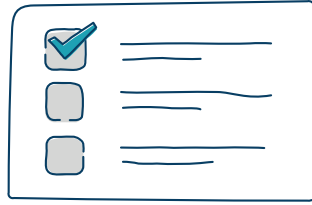
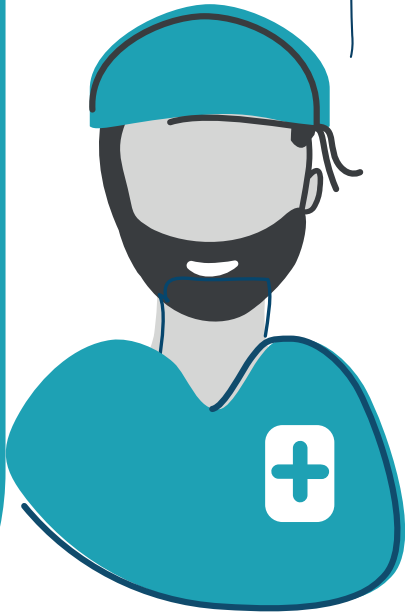


دکتر سامان محمدی پور



کتابچه راهنمای بیماران
جراحی اسلیو معده
یا اسلیو گاسترکتومی

SLEEVE GASTRECTOMY



موفقیت آینده شما را تبریک می گویم!
ما بر این باوریم که جراحی و تغییر سبک زندگی شما
منجر به زندگی طولانی تر، سالم تر و شادتر می شود.
موفق باشید!!

این کتابچه حاوی راهنمای جراحی کاهش وزن شما است.
اقامت شما در بیمارستان، رژیم غذایی بعد از عمل جراحی و
دستورالعمل های لازم برای بازگشت به خانه را توضیح می
دهد. همچنین حاوی کلیدهای موفقیت در کاهش وزن شما
است.

لطفاً این راهنما را چند بار قبل از جراحی بخوانید. همچنین، آن را
با افرادی که بعد از جراحی و در دوران نقاهت به شما کمک
خواهند کرد به اشتراک بگذارید.

فهرست مطالب

-
- ۰۱ معرفی جراحی اسلیو گاسترکتومی
-
- ۰۲ به درمان چه بیماریهایی کمک می کند؟
-
- ۰۳ فرایند ارزیابی واجد شرایط بودن
-
- ۰۴ شب قبل از جراحی و روز جراحی
-
- ۰۶ پس از جراحی اسلیو گاسترکتومی
-
- ۰۸ دستورالعمل های پس از جراحی و ترخیص
-
- ۰۹ مراحل بعد از جراحی
-
- ۱۱ از چه خوراکیهایی باید اجتناب کرد؟
-
- ۱۲ منابع

معرفی جراحی اسلیو گاسترکتومی

موفقیت آینده شما را تبریک می گوئیم !

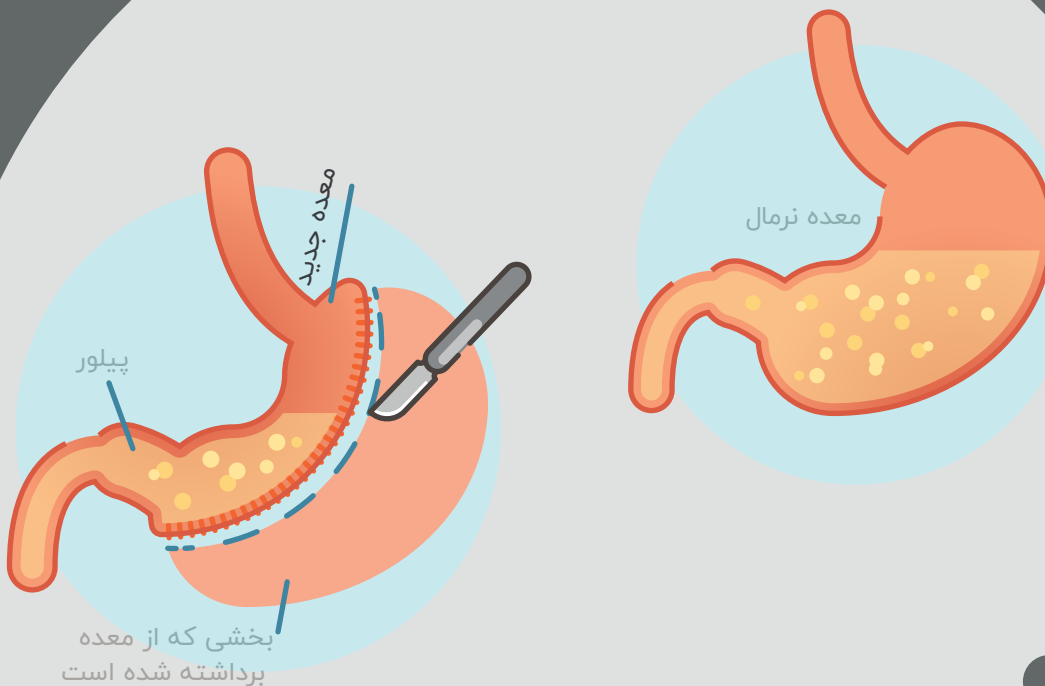
جراحی اسلیو معده که به نام اسلیو گاسترکتومی نیز شناخته می‌شود، به انتخابی محبوب برای بیمارانی تبدیل شده است که به دنبال کاهش وزن عالی به روشی ساده هستند که نیازی به نگهداری های خاص و مدارا با عوارض طولانی مدت نداشته باشد.

طی جراحی اسلیو بخش عظیمی از معده به صورت عمودی برش خورده و برداشته خواهد شد، و معده ای لوله ای شکل به اندازه و شکل یک موز باقی می گذارد.

بخش برداشته شده معده شامل خمیدگی بزرگ معده ، مسئول ترشح گرلین (هورمون گرسنگی) می باشد. اغلب بیماران تا ماهها بعد از جراحی، احساس گرسنگی نمیکنند. حتی برخی از بیماران باید به خود یادآوری کنند که غذا بخورند. (البته به این معنی نیست که سطح گرلین برای همیشه پایین خواهد ماند).

کوچک شدن اندازه معده مقدار غذایی را که می توانید مصرف کنید محدود می کند. علاوه بر این، باعث تغییرات هورمونی می شود که خود به کاهش وزن همچنین به تسکین شرایط مرتبط با اضافه وزن، مانند فشار خون بالا ، دیابت غیر وابسته به انسولین یا استئوآرتریت مفاصل کمک می کند.

و از همه مهمتر اینکه باید بدانید اعصاب معده و پیلور (دریچه خروجی معده) در این جراحی دست نخورده می ماند و عملکرد معده بصورت کاملا طبیعی را حفظ خواهند کرد.



جراحی اسلیو معدده

به درمان چه بیماری هایی کمک می کند؟

اسلیو گاسترکتومی علاوه بر کمک به کاهش وزن و به درمان و کاهش ریسک ابتلا به بیماری های زیر کمک میکند.

خطرات جراحی اسلیو معدده به مراتب کمتر از خطرات چاقی و بیماری های مرتبط با آن است. همچنین نسبت به سایر عمل های رایج، از جمله برداشتن کیسه صفرا و تعویض مفصل ران، میزان عوارض کمتری دارد. اکثر روش های اسلیو معدده با تکنیک های جراحی کم تهاجمی انجام می شوند که به معنای درد کمتر ناشی از برش ها و بهبودی سریع تر است.

- مقاومت به انسولین و دیابت نوع ۲
- فشار خون بالا
- هیپرلیپیدمی یا کلسترول بالا
- بیماری کبد چرب غیرالکلی و استئاتوهپاتیت
- وقفه تنفسی در خواب یا آپنه خواب
- سکنه
- ناباروری
- درد مفاصل و آرتروز



فرایند ارزیابی

واجد شرایط بودن شما برای این جراحی

ارزیابی دقیق سلامت شما قبل از جراحی مورد نیاز است.

اگر دیابتی هستید، باید اقدامات خاصی برای کنترل قند خون انجام دهید. از آنجایی که جراحی استرس قلبی را افزایش می دهد، قلب شما به طور کامل ارزیابی می شود. این آزمایشات مشخص می کند که آیا شما دچار اختلال در عملکرد کبد، مشکلات تنفسی، مایع اضافی در بافت ها، ناهنجاری املاح در مایعات بدن یا سطح غیر طبیعی چربی خون هستید یا خیر.

پس از اخذ نتایج آزمایشات مذکور شما برای اخذ تاییدیه جراحی به پزشک متخصص قلب، پزشک متخصص غدد، متخصص تغذیه، متخصص ریه و روانپزشک ارجاع خواهید شد.

هنگامی که تمام آزمایشات لازم را تکمیل کردید و موفق به اخذ کلیه تاییدیه فوق الذکر برای جراحی شدید. جهت ویزیت قبل از عمل به مرکز مراجعه خواهید کرد. در طول این ویزیت دکتر ضمن تعیین تاریخ جراحی در مورد آنچه که باید قبل، حین و بعد از جراحی انتظار داشته باشید، صحبت خواهد کرد.

تیم جراحی ما باید تایید کنند که شما دچار چاقی شدید (کلاس III) هستید. این موضوع با BMI (شاخص توده بدنی) تعیین می شود که با وزن و قد شما محاسبه می شود. چاقی کلاس III به معنای حداقل BMI ۳۵ یا BMI ۴۰ و بالاتر است.

در طول ویزیت اولیه توسط دکتر محمدی پور لیستی از آزمایشات مورد نیاز برای ارزیابی شامل آزمایش خون، سونوگرافی، آندوسکوپی جهت تایید اینکه شما کاندید مناسبی برای جراحی هستید، تحویل خواهید گرفت.

نکات مهمی

که باید

رعایت شود

- در صورت استفاده از

دخانیات، مواد مخدر یا هر

گونه داروی جایگزین آن، حتما در

ویزیت اولیه به پزشک خود اطلاع دهید

تا با راهنمایی درست، خطر درگیری با

عوارض بعد از عمل را کاهش دهید.

- اطلاعات کامل در رابطه با سابقه پزشکی خود را به

مسئول مربوطه در کلینیک جراحی چاقی ارائه دهید.

شب قبل از جراحی

از شما خواسته می شود تا از ۱۲ ساعت قبل از عمل چیزی نخورید یا ننوشید. این برای اطمینان از خالی بودن معده شما در طول عمل است. باقی ماندن غذا یا مایعات در معده در طول جراحی می تواند عوارض جانبی ناخوشایند یا حتی خطرناکی ایجاد کند.

پیشنهاد میکنیم موارد زیر را در هنگام بستری در بیمارستان همراه خود بیاورید:

۱- لوازم بهداشتی شخصی از جمله دهانشویه یا اسپری تنفس. همانطور که به تازگی سیستم گوارش خود را تغییر داده اید، حتی اگر مستعد ابتلا به بوی بد دهان نباشید، احتمالاً بوی بد دهان خواهید داشت و می خواهید این مشکل را به راحتی حل کنید.

۲- هر دارویی که در دوران اقامت خود نیاز دارید با بسته بندی اصلی و برچسب.

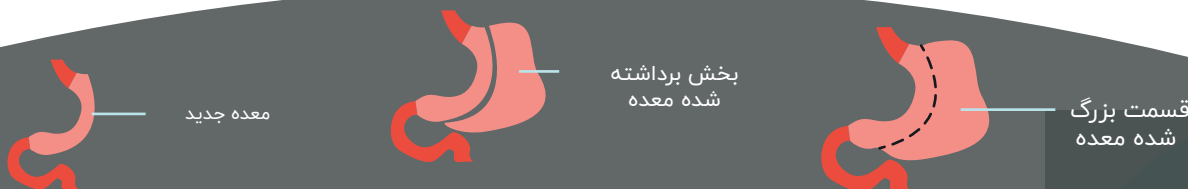


روز

جراحی

در طول جراحی اسلیو معده چه اتفاقی می افتد؟

بعد از بیهوش کردن، جراح ابتدا برشی کوچک در شکم شما ایجاد می کند و یک پورت را وارد می کند از طریق همان پورت گاز دی اکسید کربن را داخل محیط شکم پمپ میکنند تا شکم باد کند و فضای مناسبی برای جراحی ایجاد شود. سپس یک دوربین فیلمبرداری کوچک با نور (لاپاراسکوپ) را از طریق پورت به داخل میفرستند تا دوربین درون شکم شما را روی صفحه نمایش نشان دهد. از طریق چند برش دیگر، مابقی پورتها را وارد می کند و با استفاده از ابزارهای باریک و بلندی، جراحی را تکمیل می کند. پس از اتمام کار داخل شکم جراح قسمت جدا شده معده را از طریق یکی از برش های ایجاد شده روی شکم خارج میکند، در انتها همه برش ها بخیه خواهند خورد. جراحی معمولاً بین ۷۰ تا ۹۰ دقیقه طول می کشد. ولی میتواند برحسب شرایط زمان طولانی تر شود.



درد

روز اول معمولاً میزان متوسطی از درد را تجربه خواهید کرد. شما هنوز سرم میگیرید و در صورت نیاز، به راحتی می توانید درخواست کنید تا داروی ضد درد تجویز کنند. حتماً آنچه را که نیاز دارید با پرستار یا جراح خود در میان بگذارید، زیرا که واکنش افراد به درد متفاوت است و اطلاعاتی که شما میدهید بسیار مفید خواهد بود.

شما چند برش کوچک روی شکم خود خواهید داشت که بخیه شده و برای تسریع بهبودی پوشانده می شود. برشی که معمولاً بیشترین درد را ایجاد می کند، محلی است که جراح بخش بزرگی از معده شما را برداشته است. این برش اغلب در ربع پایین سمت چپ شکم شما قرار دارد. گاهی هم می تواند در سمت راست باشد. ولی همیشه بزرگترین برش خواهد بود.

روز جراحی شما اکثراً روی تخت بیمارستان دراز خواهد کشید، بنابراین ممکن است احساس دردی کلی در سراسر شکم خود داشته باشید. تا چند ساعت بعد از عمل احتمال دارد حالت تهوعی را تجربه کنید که از عوارض روتین بیهوشی میباشد، اما این حالت به سرعت بهبود خواهد یافت.

رژیم غذایی

روز جراحی

در این مقطع هیچ نوع مواد خوراکی در رژیم غذایی شما وجود ندارد. معمولاً در این زمان احساس تشنگی و کم آبی خواهید داشت، اما تا روز بعد نباید هیچ نوع خوراکی از راه دهان مصرف کنید. پزشک فقط اجازه می دهد تا با گاز مرطوب روی زبان و داخل دهان را نمدار کنید، را انجام دهید. البته که ، گلوئید شما در اثر لوله تراشه (لوله تنفسی در حین جراحی) کمی آزرده و متورم خواهد بود، بنابراین خوردن یا نوشیدن با این شرایط خیلی خوشایند هم نخواهد بود. از لحاظ احساس گرسنگی هم اصلاً نگران نباشید، زیرا بخشی از معده شما برداشته شده است و سطح هورمون گرسنگی شما (گرلین) پایین است و همین موضوع سبب خواهد شد که احساس گرسنگی نداشته باشید.

تحرک روز جراحی

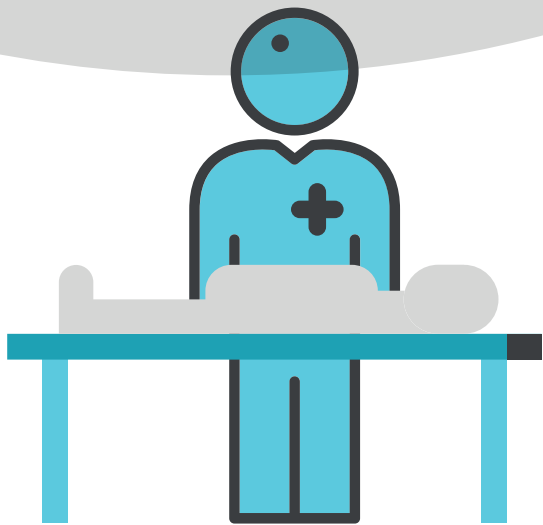
عصر روز جراحی دکتر از شما میخواهد بلند شوید و راه بروید، پیاده روی به کاهش درد ناشی از CO₂ مورد استفاده در جراحی لاپاراسکوپیک کمک می کند. در زمان هایی که راه نمی روید، بیشتر به پشت و با حالتی که سر شما ۳۰ درجه بالاتر از سطح بدن قرار گرفته باشد روی تخت بیمارستان خواهید بود.

تمرین های تنفس

روز جراحی

پس از جراحی، باید حداقل ۱۰ بار در هر ساعت از اسپرومتر تشویقی خود استفاده کنید. این کار به همراه سرفه و تنفس عمیق به جلوگیری از ذات الریه و سایر مشکلات تنفسی کمک می کنند. **هنگام سرفه یک بالش را روی محل برش خود نگه دارید. درد کمتری خواهد داشت.** حداقل تا ۲ هفته پس از خروج از بیمارستان باید از اسپرومتر تشویقی استفاده کنید. اگر از دستگاه CPAP یا BiPAP استفاده می کنید، در بیمارستان به استفاده از آن ادامه خواهید داد. باید آن را همراه با تنظیمات توصیه شده به بیمارستان بیاورید. اگر آسم دارید، دستگاه های استنشاقی خود را با خود به بیمارستان بیاورید.

پس از جراحی اسلیو گاسترکتومی



روز اول بعد از جراحی

به احتمال زیاد شبی بی قرار، پشت سر گذاشته اید، امروز برای شما آزمایش بلع را انجام می دهند تا مطمئن شوند قبل از اینکه جراح به شما اجازه نوشیدن آب بدهد، نشستی وجود ندارد! برای انجام این آزمایش، نوشیدنی آبی رنگی در اختیار شما قرار خواهد گرفت که طبق راهنمایی پرستار باید بنوشید و چند ساعت منتظر بمانید که مطمئن شوید مایع درون درن شما آبی رنگ نخواهد شد.

لازم است بدانید تا چندین روز بعد از ترخیص ادرار شما سبز رنگ خواهد بود جای هیچ نگرانی نیست و دلیل آن همین نوشیدنی میباشد.

روز دوم تا هفته دوم بعد از جراحی

درد - هنوز برای اکثر بیماران قابل تحمل است. اغلب بیشترین درد بین روزهای ۳ تا ۶ تجربه می شود، زیرا شما بیشتر روی پاهای خود می ایستید، بدن خود را بیشتر می چرخانید و به صورت کلی فعال تر از قبل خواهید بود.

معمولاً ، بیماران محدوده درد را از بین اعداد ۰ تا ۱۰ در حد ۵ گزارش میکنند ولی باز هم این تجربه در افراد مختلف میتواند متفاوت باشد.

در صورتیکه درد غیر قابل تحملی را تجربه

کردید، یا با آن چیزی که دکتر قبلاً برا شما توضیح

داده است، متفاوت است باید به ایشان اطلاع دهید.

در مجموع دردها باید به آرامی هر روز بهبود یابند. دردی که با استفراغ، تب، دردهای

جدید در شانه یا کمر همراه باشد و یا دردهایی که به داروهای ضد درد خوراکی

پاسخ نمی دهند، همگی دلایلی هستند که باید با جراح خود تماس بگیرید.

دستورالعمل های پس از جراحی و راهنمای ترخیص

حرکات روده

حرکات روده ممکن است دشوار یا دردناک باشد. این کاملاً طبیعی است. با این حال، در صورت داشتن مشکل، از تماس با جراح خود دریغ نکنید. یبوست نیز در هفته اول طبیعی است.



نوشیدنی مداوم

به آرامی و جرعه جرعه

از دست دادن آب بدن آسان است. هفته اول بعد از جراحی هیچ مایعی از طریق غذا دریافت نمی کنید. به آرامی ولی به مقدار زیادی آب بنوشید. زمان نوشیدن ۱۸۰ سی سی مایع باید حدود ۳۰ تا ۴۰ دقیقه باشد.



فعالیت

تا می توانید راه بروید. این به روند بهبودی کمک می کند. چیز سنگین بلند نکنید، این کار فشار بر بخیه ها و نیم تنه شما وارد میکند و باعث درد می شود.



تا یک ماه پس از جراحی احساس خستگی و بیحالی خواهید کرد. این به دلیل کاهش مصرف کالری است. بدن شما در حال تنظیم شدن است.

بازگشت به کار.

بسته به شرایط فیزیکی شغلتان، معمولاً می توانید در عرض ۱ هفته بازگردید. اکثر افراد پس از ۱ هفته با قدرت کامل به کار برمی گردند.

داروها

- وسواسی نباشید و داروهای مسکن خود را در صورت نیاز مصرف کنید.
- پنتوپرازول - جهت کاهش اسیدیته معده برای شما تجویز شده که به بهبود التهاب و سوزش سر معده کمک میکند.
- مگر در مواردی که جراح شما توصیه دیگری کرده باشد، می توانید مصرف داروهای خود را از سر بگیرید.
- کلیه قرص های سریع الاثر قبل از مصرف احتمالاً باید خرد شوند، و دارویی هایی که آهسته رهش هستند، در صورت امکان باید به نوع سریع الاثر تغییر یابند. در رابطه با مصرف داروهای دیابت خود حتماً با پزشکتان مشورت کنید.



مرحله اول

هفته اول بعد از جراحی

همیشه رژیم غذایی که جراح به شما داده است را دنبال کنید. تا پس از اولین ملاقات بعدی خود، در رژیم غذایی کاملاً مایع بمانید.

تنها مایعات شفاف. این موارد عبارتند از:

- آب
- چای بدون کافئین
- آبمیوه های صد در صد طبیعی بدون قند افزودنی، بصورت صاف شده، ترکیب نصف نصف با آب
- آب گوشت قرمز یا مرغ صاف شده، ترکیب نصف نصف با آب
- در طی ۲۴ ساعت باید ۱.۷ تا ۲ لیتر مایعات بنوشید بهتره با قاشق مریاخوری و با فاصله باشد، اگر ادرار شما تیره است، مایعات بیشتری بنوشید

شما به ۶۰ تا ۷۵ گرم پروتئین در روز نیاز دارید (یا بیشتر، طبق دستور متخصص تغذیه). رسیدن به این عدد یک فرایند زمان بر است. یک شبه اتفاق نمی افتد. بهترین کاری که می توانید را انجام دهید. **ولی بیاد داشته باشید هیدراته ماندن از اهمیت بیشتری برخوردار است.**

همه نوشیدنی ها باید بدون قند باشند. ارزش های غذایی را بخوانید و به دنبال اقلام پر پروتئین و بدون قند باشید. مایعات را به آرامی میل کنید. به محض اینکه احساس سیری کردید متوقف شوید. اگر حالت تهوع یا استفراغ زیاد دارید، حجم مایع در هر جرعه را کاهش دهید و آب ترکیب را افزایش دهید. در صورت رفع نشدن آن با از داروهایی که به شما داده شده استفاده کنید و پزشک خود تماس بگیرید.



مرحله دوم

هفته دوم بعد از جراحی

رژیم غذایی کامل مایع با شیک های پروتئینی.

شیک ها باید صاف شده و خیلی رقیق باشند.

مرحله سوم

هفته سوم و چهارم بعد از جراحی

پوره نرم و رقیق شده . این موارد عبارتند از:

- سوپ کاملا له شده بدون سیب زمینی و نان، رقیق شده با آب گرم.
- تخم مرغ همزده و رقیق شده با شیر
- پوره میوه ها (غذای کودک) بدون قند یا شکر اضافه

مرحله چهارم

هفته پنجم بعد از جراحی

غذاهای نرم - عبارتند از:

- مرغ آب پز
- ماهی ها
- پوره میوه ها (غذای کودک) بدون قند یا شکر اضافه
- پوره سبزیجات و صیفی جات



مرحله پنجم

هفته ششم و پس از آن



شروع مصرف غذایی واقعی

- مقدار غذا باید خیلی کم باشد
- خوب بجوید و آهسته بخورید.
- روزانه ۳ وعده غذایی کوچک بخورید.
- در صورت نیاز مقداری خوراکی خیلی کوچک، سالم و غنی از مواد مغذی را به عنوان میان وعده بخورید.
- پروتئین روزانه خود را دریافت کنید، اما سبزیجات و میوه ها را فراموش نکنید.

بعد از جراحی اسلیو (تا شش ماه)

از چه غذاها و نوشیدنی هایی باید اجتناب کرد؟



- گوشت قرمز سفت یا خشک
- غذاهای سرخ شده در روغن زیاد و چربی بالا
- غذاهای پرادویه یا تند.
- الکل قندها ، مانند اریتریتول، گلیسرول، مانیتول، سوربیتول و زایلیتول.
- نوشیدنی های گازدار / شیرین شده با شکر مانند نوشابه ها
- غذاهایی با شاخص گلوکوز یا شاخص قندخونی بالا، مانند نان، برنج و سیب زمینی که می توانند باعث افزایش سریع قند خون شوند.
- جویدن آدامس و مصرف غذاهایی که باعث نفخ معده می شوند، مانند لوبیا...
- نوشیدنی های الکلی
- مصرف هم زمان غذا و نوشیدنی
- از داروهای ضد التهابی غیراستروئیدی (NSAIDs) مانند ایبوپروفن، آسپرین و ناپروکسن خودداری کنید. این نوع از داروهای مسکن بدون نسخه ممکن است پوشش طبیعی و محافظ معده شما را کاهش دهند.
- سبزیجات نشاسته ای شامل سیب زمینی، ذرت، نخود و عدس .
- ذرت بو داده و ذرت لیوانی (مکزیک)
- خوراکی های ترد مانند چوب شور، چیپس، دانه ها و مغزها و میوه های خشک.
- مواد خوراکی و نوشیدنی حاوی کافئین



**UCHEALTH POWDRE VALLEY HOSPITAL
BARIATRIC CENTER OF THE ROCKIES**

[https://uchealth.org/locations/u-
chealth-bariatric-cen-
ter-of-the-rockies/](https://uchealth.org/locations/u-
chealth-bariatric-cen-
ter-of-the-rockies/)

OBESITY COVERAGE

<https://www.obesitycoverage.com/>



TULANE UNIVERSITY SCHOOL OF MEDICINE

<https://medicine.tulane.edu/>

SBH HEALT SYSTEM (BRONX)

<https://www.sbhny.org/>

CLEVELAND CLINIC

<https://clevelandclinic.org>

**UNIVERSITY OF CALIFORNIA
SAN FRANCISCO(UCSF)**

<https://www.ucsfhealth.org>



دکتر سامان محمدی پور