

دليل المتكلم

إعداد وتأليف
د. طارق عطية

((حياة جديدة))

كتيب إرشادي لما بعد عملية التكميم لعلاج السمنة المفرطة

حقوق الطبع محفوظة

المملكة الأردنية الهاشمية
رقم الإيداع لدى دائرة المكتبة الوطنية
(2015/11 / 5439)

يتحمل المؤلف كامل المسؤولية القانونية عن محتوى مصنفه
ولا يعبر هذا المصنف عن رأي دائرة المكتبة الوطنية أو أي
جهة حكومية أخرى

فهرس المحتويات

- أ. فهرس المحتويات.....
1. المقدمة.....
2. عملية التكميم (45) دقيقة تغير حياتك.....
4. ماهي عملية التكميم (قصّ المعدة الطولي)؟.....
5. هل على المتكّم أخذ الفيتامينات مدى الحياة بعد التكميم ؟.....
5. هل أثبتت عملية التكميم فعاليتها ؟.....
6. هل تُعدُّ هذه العملية عمليّةً تجميليةً ؟.....
7. اليومين الأول والثاني بعد التكميم.....
9. في الأسبوع الأول بعد التكميم :.....
10. العلاجات والأدوية بعد التكميم.....
11. الفيتامينات.....
12. البروتين :.....
13. النمط الغذائي بعد التكميم.....
13. ما هي مدة البرنامج الغذائي بعد التكميم ؟.....
13. لماذا على المتكّم أن يتّبع البرنامج الغذائي ؟.....
14. كيف أبدأ بالبرنامج الغذائي؟.....
15. ماهي الطريقة الفضلى لتناول الطعام بعد التكميم؟.....
16. الجوع النفسيّ :.....

- 16.....نقاط تلخص طريقة الأكل بعد التكميم
- 18.....الأعراض التي يشعر بها المتكلم في الأسابيع الأولى بعد التكميم:
- 18.....1. الألم بعد العملية
- 19.....2- الغثيان والتقيؤ
- 20.....3- الاضطرابات المعويّة
- 22.....4- الحموضة
- 23.....5- التعب والكسل (الخمول)
- 25.....6- جفاف الحلق وانبعاث رائحة كريهة عند التنفس الفموي
- 26.....7- خروج الرغوة والزبد من الفم
- 26.....8- الخدران في الأطراف السفليّة
- 26.....9- آلام القدمين
- 27.....10- الغصّة وألم المعدة
- 28.....11- اضطراب الدورة الشهرية
- 29.....أسئلة وأجوبة للمتكمم
- 36.....العناية بالجروح بعد التكميم
- 38.....تساقط الشعر
- 38.....كيف نقلل من تساقط الشعر؟
- 39.....فوائد ممارسة الرياضة بعد التكميم :
- 42.....نصائح سريعة :

44	أمور تقلق المتكّم
44	1- الشعور بالجوع الشديد والسريع
45	2- الميزان و الوزن
47	3- الترهلات
48	4- تكوّن الحصوات
49	الحالة النفسيّة والاكتئاب بعد التكميم
53	الحمل بعد التكميم

المقدمة

عزيزي المتكّم

تم إعداد هذا الكتيب الإرشاديّ من قِبَل الدكتور طارق عطية، ليكون دليلاً للانتقال التدريجيّ إلى نمط الحياة الجديد، أي إلى ما بعد عملية التكميم (قصُّ المعدة الطولي) التي تُجرى لمعالجة السمنة المفرطة.

وقد تمَّ إعداده بناءً على تجارب وخبرة طويلة في جراحات السمنة، و هو قائم على أساس دراسات عالمية في هذا المجال.

يعدّ هذا الكتيب مصدر مساعد للمتكّم، يرشده لتخطي المرحلة الانتقالية لمابعد العملية، وغايته أن يجيب على العديد من الاسئلة والاستفسارات التي تهّم المتكّم فيما قد يتعرض له خلال المرحلة الانتقالية بعد العملية، **إلا أنه لا يُغني أبداً عن متابعة الطبيب الحثيثة لمابعد التكميم .**

نحن نؤمن أنّ سرّ نجاح هذه العملية يكمن بمتابعة المتكّم طبيبه واتباع تعليماته للحصول على أفضل النتائج في تنزيل الوزن، ومنع حدوث أيّة مضاعفات.

من المعلوم أنه من الصعب على المتكّم أن يتذكر جميع التعليمات الواجب اتّباعها بعد العملية، وخلال مرحلة فقدان الوزن، وقد وضع هذا الدليل بين يديك لضمان حصولك على أغلب المعلومات اللازمه لنجاحك في التخلص من السمنة المفرطة .

لقد اجتزت خطوة جبارة بخضوعك لعملية التكميم ... وقام طبيبك بعمل كل مايمكن لإنجاح عمليتك ... غير أنّ المرحلة القادمة في حياتك (التي تلي العملية) تتوقف عليك وعلى مدى التزاماتك.

عملية التكميم (45) دقيقة تغير حياتك



- إنّ نجاح عملية التكميم لا يكون فقط بمجرد إجرائها، وإنما بالسعي والمثابرة لتغيير نمط الحياة والغذاء لدى المتكّم، وهذا أمر أساسي يعتمد عليك.
- عليك أن تكون على قدر كبير من المسؤولية، ومن المفروض عليك اتّباع التعليمات والتواصل معنا باستمرار .. وبدأ حياة جديدة مع السعي الجادّ للتأقّم على نمط الحياة الجديد.
- يقوم الطبيب بمساعدتك ويسهّل عليك كثيرًا من الأمور بإجراء هذه العملية، إلا أن 25% من نجاحها يتوقف عليك.
- عزيزي المتكّم عليك أن تراقب وزنك باستمرار وبشكل دوريّ.
- يحدث تغيير جذري في جسدك و مظهرك الخارجي في السنة الأولى بعد التكميم، الأمر الذي يهيوّك لتصبح شخصًا آخر وهذا سوف يؤثر على نفسيتك ... إنّ هذا التغيير يعدّ إيجابيًا للكثيرين، ولكن البعض يدخل في مرحلة

اكتئاب .. لذا عليك أن تُدرك أنّك قد تمرّ بأوقات من
الخوف والألم وعدم الثقة بأوقات من السعادة والتفاؤل.
- إنّ هذا التغيير في حياتك هو تغيير ميكانيكي؛ نتيجة فقدان
الوزن ولكن الأهم هو تغيير عقليتك ونمط حياتك السابق
فأنت مازلت أنت.

للانتقال إلى نمط الحياة الجديد عليك فهم ومعرفة أمور عدة عن العملية:

ماهي عملية التكميم (قصّ المعدة الطولي)؟

هي عملية يتم فيها تدبيس وقصّ المعدة بشكل طوليّ بالمنظار الجراحي، لتصبح أنبوبية الشكل، إذ يصغر حجمها بشكل كبير ويتم إزالة حوالي 75-80% منها وإخراجه من تجويف البطن.

والغاية من هذه العملية علاج السمنة وتخفيض الوزن؛ بتقليل سعة المعدة إلى حوالي (100) ملليمتر، ومن ثمّ تنخفض كمية الأكل للمتكمّم في كل وجبة بشكل كبير جدًّا، كما أن الجزء الذي تتمّ إزالته يحتوي على عدد هرمونية مسؤولة عن الشهية وعليه فإنّ شهيتك للطعام ستقلّ كثيرًا.



هل على المتكّم أخذ الفيتامينات مدى الحياة بعد التكميم ؟

- لا .. إنّ عملية تكميم المعدة تتميز عن تحويل المسار بأنها لا تؤثر على امتصاص المواد الغذائية في الجسم وما يحدث من نقص في بعض الفيتامينات والأملاح والبروتينات هي حالة مؤقتة نتيجة فقر التغذية في الشهور الأولى بعد التكميم .
- إنّ الغذاء الذي تتناوله بعد التكميم يصل للأمعاء مع عصارة المعدة بشكل طبيعي وهناك يتم امتصاص هذه المواد في الأمعاء الدقيقة بعد إفراز الأنزيمات لتفكيكها.

هل أثبتت عملية التكميم فعاليتها ؟

نعم ... إنها فعالة جدًا في تخفيف الوزن

من المعلوم أنّ السمنة المفرطة هي مرض وبائي فتأك مزمن يؤدي إلى صعوبة في الحياة اليوميّة، ويؤثر على صحة الإنسان بشكل عام ... إذ إنّها أحد أبرز الأسباب الرئيسية لمرض السكري والضغط، وارتفاع كوليسترول الدم، وضيق التنفس الليلي وغيرها من الأمراض، وهناك أكثر من (50) مرضًا متعلقًا بالسمنة .. كما أنها تؤثر على الحالة النفسيّة و الحياة الاجتماعية والزوجية، وتؤدي إلى فقدان الثقة بالنفس.

من هنا جاءت هذه العملية لتساعدك على حل هذه المشاكل فهي:

- 1- تخلصك من السمنة المفرطة والوزن الزائد وتحافظ عليه.
- 2- تسيطر على كثير من الأمراض المصاحبة للسمنة مثل الضغط و السكري وغيرها، وفي بعض الأحيان تقضي عليها.
- 3- تحسّن من نوعيّة الحياة، وتعيد الثقة بالنفس، وتحلّ كثيرًا من المشاكل الاجتماعية لمن يعاني منها.

هل تُعدُّ هذه العملية عمليّةً تجميليةً ؟

على عكس ما يتوقعه الكثيرون .. الجواب لا .. ليست تجميلية .. إن الهدف الأساسي من جراحة السمنة وعملية تكميم المعدة بشكل عام هو علاجي ... لعلاج وتخفيف معاناة الأشخاص الذين يعانون من السمنة المفرطة والأمراض المصاحبة لها، والمسألة الجمالية بعد العملية هي تحصيل حاصل .

اليومين الأول والثاني بعد التكميم



بعد خروج المتكّم من العملية
سالمًا - بمشيئة الله- يكون مازال
تحت تأثير البنج فلا يستعيد وعيه
الكامل إلا بعد عدة ساعات من
العملية .

- يستطيع المتكّم البدء بالحركة بعد 4-5 ساعات من
العملية والوقوف والمشي في نفس اليوم، ومن الجدير
بالذكر أنّ الحركة تساعد على التخلص من الألم
والغازات، وتعطيه شعورًا أفضل من الناحية الصحيّة -
النفسيه والمعنوية .

في اليوم الأول سيكون المتكّم تحت المراقبة الحثيثة من
قبل الطبيب للتأكد من العلامات الحيوية باستمرار.. وفي
اليوم الأول يكون المتكّم تحت تأثير المسكنات القوية إذ إنّهُ
سوف يعاني من الألم في منطقة العملية، وسيحصل على
المغذيات والأدوية عن طريق الوريد.

في اليوم الثاني من التكميم

سيكون المتكّم أفضل حالاً، فسيقلّ الشعور بالألم
وتتحسن حركته، وقد يكون بإمكانه مغادرة المستشفى
مساءً بعد التأكد من حالته الصحية وإعطائه الإرشادات
اللازمة.

- في اليوم الثاني يبدأ المتكّم مشواره فيسمح له بشرب السوائل الشفافة والبدا بتّابع البرنامج الغذائي.

في اليومين الأول والثاني لابد من



- الحركة والمشي في الغرفة وذلك لمنع التجلطات
- إجراء تمارين التنفس والتنفس العميق لمنع حدوث مضاعفات في الرئة

(لأنّ الألم سوف يمنعك من التنفس العميق) .

- في اليومين الأول والثاني يمكن أن تشعر بالألم الشديد في البطن عند الحركة ...
- لا تقلق عزيزي المتكّم لأنّ الألم سوف يقل تدريجيّاً يوماً بعد يوم .
- الشعور بالتقيؤ والاستفراغ وخروج الهواء من الفم والمخاط شيء متوقّع في الأيام الأولى بعد التكميم، لكن هذا سرعان ما يتلاشى تدريجيّاً
- الحركة والمشي والتنفس العميق يقلّ من حدوث الجلطات ويقلّ من الألم والغازات وتسخّ الظهر، ومن شأنها أن تُنعش الجسم.
- خروجك في اليوم الثاني من المستشفى هو قرار يعود للجراح .

- قبل خروجك نقوم بإزالة الضمادات ويسمح لك بالاستحمام

في الأسبوع الأول بعد التكميم :

- 1- عليك المشي والحركة بالتدريج .. تبدأ المشي (10) دقائق يوميًا إلى أن تصل في نهاية الأسبوع الأول إلى نصف ساعة يوميًا.
- 2- لا تنسَ تمارين التنفس وأخذ نفس عميق وباستمرار
- 3- سوف تعاني من الألم في مكان العملية لكن الألم سوف يقلّ تدريجيًا
- 4- سوف تحصل على البرنامج الغذائي قبل خروجك من المستشفى و عليك اتباع هذا الجدول
- 5- ممكن أن تعاني في الأسبوع الأول من الزعقة وزوفان المعدة والاستفراغ وخروج الهواء من الفم والنفخة، ولكنّ هذه العلامات سوف تقلّ تدريجيًا



... نحن لا نتوقع أيّة مضاعفات
-إن شاءالله- ولكن في حالة
شعورك فجأة بألم شديد بالبطن
وارتفاع درجة الحرارة، أو ضيق
في التنفس، أو تسارع نبضات
القلب، أو ألم بالقدم يجب عليك الاتصال فورًا بالطبيب.

العلاجات والأدوية بعد التكميم

- جميع الأدوية تكون إمّا سائلة أو حبوب يجب طحنها وتذويبها بشكل جيد قبل شربها لأنّ المعدة لا تتحمل الحبوب، وإنّ تناول الحبوب مباشرة دون تذويبها يمكن أن يؤدي إلى تسكير في مجرى المعدة وحدوث مضاعفات.
- ستبقى على الأدوية السائلة أو المطحونه والمذوبة مدة (4) أسابيع على الأقل .. وبعده يمكنك تناولها دون طحن .
- إن كنت تستعمل أدوية أخرى قبل عملية التكميم يجب عليك إعلام طبيبك بها قبل تناولها ..
- مرضى السكري والضغط عليهم مراقبة السكري والضغط لديهم قبل استعمال أدويتهم المعتادة.. إذ إنّ من المحتمل أن يتوقفوا عن تناول أدويتهم السابقة نتيجة لانخفاض معدل السكري والضغط
- لا تتناول أيّ دواء آخر على عاتقك .. غير المقرر لك .. ويجب إبلاغ طبيبك بذلك
- عند خروجك سنقوم بإعطائك وصفه طبية فيها الأدوية الآتية :

- 1- مضاد الحموضة ودواء المعدة حبة مرة واحدة يوميًا .. والذي يتمّ تذويبه وتناوله مدة (3) شهور..
- 2- حُقن مميّعة للدمّ، تستمر عليها مدة أسبوعين مرة يوميًا لمنع التجلطات.
- 3- مسكّن يمكن تناوله عند اللزوم بعد طحنه وتذويبه.
- 4- مضاد حيوي شراب لمدة أسبوع

عزيزي المتكّم عليك الحذر من تناول الأسبرين أو أخذ أي نوع من أنواع مضادات الالتهاب الأستيرونية مثل (الفولترين) على الأقل مدة (6) شهور بعد عملية التكميم.

الفيتامينات

- يبدأ تناول الفيتامينات تدريجيًا بعد أسبوع من العملية.
 - جميع الفيتامينات في الأسابيع الأربعة الأولى يجب أن تكون على شكل سائل أو حبوب يتم طحنها أو إبر تُعطى بالعضل.
 - مع العلم أنّ نقص الفيتامينات والحديد والأملاح يكون لفته مؤقّته، نتيجة لانخفاض شديد في التغذية وليس بسبب قلة الامتصاص، وسيتوقف المتكّم عن تناول الفيتامينات بعد حوالي (8) أشهر من التكّم.
- عزيزي المتكّم... لا تغالي في استعمال الفيتامينات

الفيتامينات المهمة هي:

- 1- الكالسيوم سيترات (1500) ملغ يوميًا
- 2- فيتامين B12
- 3- حديد مع فيتامين C
- 4- فيتامين D ومغنيسيوم
- 5- فيتامين A، D، E، K



البروتين :

أنت بحاجة إلى حوالي (80) غم يوميًا من البروتين ... وتبدأ به بعد الأسبوع الثاني من العملية ويمكن أن تجده في محلات الأغذية الرياضيّة على شكل سائل أو بودرة وهناك أنواع كثيرة منه .. يمكنك استعمال أي نوعيه تناسب مذاقك ... البروتين يساعد على الحفاظ على الكتلة العضلية ويقلل تساقط الشعر ويقوي المناعة .

النمط الغذائي بعد التكميم

ما هي مدة البرنامج الغذائي بعد التكميم ؟

البرنامج الغذائي بعد التكميم يبدأ من اليوم الأول من العملية ويستمر مدة (6) أسابيع.

وفيها يبدأ المتكّم بالسوائل الصافية ومن ثم الانتقال التدريجي للسوائل الكثيفة ثم الأكل المطحون ومن ثم الأكل الطري إلى أن يصل لمرحلة الأكل الطبيعي. ويفصل بين كل مرحلة ومرحلة حوالي أسبوع .

لماذا على المتكّم أن يتّبع البرنامج الغذائي ؟

ذلك لأنّ المعدة تحتاج من(6-8) أسابيع حتى تلتئم وخلال هذه الفترة يكون جدار المعدة المقصوص ضعيف ولا يحتمل الضغط المفاجئ ... وتحتاج المعدة لفترة للتأقلم على حجمها الجديد و سعتها الصغيرة ... و عليك عزيزي المتكّم التدرّج في نوعيّة التغذية .



كيف أبدأ بالبرنامج الغذائي؟

- تبدأ بالبرنامج من اليوم الأول بعد التكميم بشرب السوائل.
- تبدأ بالماء بطريقة رشقات متباعدة ومن ثمّ تزيدها تدريجيًا.
- عليك عزيزي المتكّم أن تعلم أن شرب السوائل أساسي لاسترداد عافيتك.
- ليس عليك الاستعجال في شرب السوائل، فلا تقم بإجبار نفسك على شربها وتوقف عند الشعور بالامتلاء.
- يجب زيادة كمية السوائل تدريجيًا من (500) ملل في اليوم الأول إلى أن تصل إلى لترين في اليوم الثالث والرابع بعد العملية.
- بعد أسبوع من التكميم عليك البدء بشرب البروتين السائل قبل الانتقال للمراحل الأخرى.
- الانتقال من مرحلة إلى مرحلة (مثلًا الانتقال من مرحلة الأكل المطحون إلى الأكل الطري) يكون أحيانًا صعبًا، وقد يسبب الغثيان والتقيؤ، وفي هذه الحالة عليك الرجوع مرة أخرى للمرحلة السابقة إلى أن تتأقلم معدتك.
- لا تتخذ قرارًا بالقفز عن مرحلة من مراحل التغذية.

ماهي الطريقة المفضلة لتناول الطعام بعد التكميم؟

عندما تبدأ بمرحلة الأكل المطحون ومن ثمّ الطري وبعدها الأكل الطبيعي عليك عزيزي المتكّم تذكر مايلي :

- طعامك يجب أن يكون في أجواء هادئة، وخذ وقتك الكافي في تناول الطعام
- عليك التعود على عدم شرب السوائل في أثناء تناول الطعام وبعده، لأنّ ذلك قد يؤدي أحياناً للاستفراغ.
- اشرب السوائل الكافية بين الوجبات وليس في أثناءها.
- لا تجبر نفسك على تناول الطعام وتوقف مباشرة عند شعورك بالشبع.
- في (الأسبوع السادس) تقريباً ستبدأ بالأكل الطبيعي. وخلال المرحلة الانتقالية للأكل الطبيعي عليك بتعويد نفسك على المأكولات والمشروبات قليلة الدسم والخالية من السكر كي تقلل من اضطرابات المعدة وتتمكن من فقدان الوزن بشكل جيد.
- عليك الاهتمام بنوعية الأكل والتركيز على الأكل المفيد الغني بالبروتينات والفيتامينات
- يجب عليك أن تتعوّد على قراءه محتويات الطعام والعناصر الموجوده فيه .

الجوع النفسي

عليك التفريق بين الجوع النفسي والفعلي ؟
أنت تأكل لتعيش ولا تعيش لتأكل
عليك سؤال نفسك عند الشعور بالجوع
هل أنا فعلياً أحتاج إلى الطعام ؟
هل تناولت طعاماً قبل ساعتين ؟
هل رأيت إعلاناً لأطعمة شهية ؟
هل اشتممت رائحة طعام ؟
إذا كان الجواب نعم.. فهذا جوع نفسي.

نقاط تلخص طريقة الأكل بعد التكميم

- امضغ جيداً مدة دقيقة.
- كل ببطء وتلذذ.. خذ وقتك.
- كمية الأكل في اللقمة الواحدة يجب أن تكون قليلة.
- اجلس عند الأكل.. وتناول الطعام بهدوء.
- لا تُسرع في تناول الطعام فهذا قد يؤدي إلى الغصة،
وألّم في المعدة أو استفراغ.
- توقف عن الأكل مباشرة عند الشعور بالشبع.
- لا تنتظر حتى يشتد عليك الجوع، وابدأ بالأكل بمجرد شعورك بالجوع.
- ابتعد عن الأطعمة التي تسبب لك آية مشكلة.. وتعلم من أخطائك.

- عليك الامتناع عن شرب السوائل في أثناء الطعام..
- وبعد الطعام بساعة واحدة على الأقل لأن ذلك قد يؤدي إلى دفع الطعام من المعدة قبل شعورك بالشبع.
- اشرب كمية كافية من السوائل بين الوجبات.
- تأكد أن تأكل الطعام الصحيّ المليء بالبروتينات والفيتامينات.
- ابتعد عن السوائل الغازية، السوائل المحلاة، الصلصات، الطعام المقلي والدسم.

إنّ السنة الأولى بعد التكميم هي سنة حرجة، و عليك استغلالها في تخفيض وزنك ... في الشهور الستة الأولى بعد التكميم تنخفض شهيتك بشكل كبير، وتكون لديك فرصة ذهبية لتغيير نمط التغذية وفقدان الوزن.

ستعتقد في البداية أنّ هذا النظام الغذائي محصور، لكن في الحقيقة يمكنك أن تتعود عليه بسهولة بعد التكميم. وستجد أنّه صحيّ ومفيد، إلا أن هذا لا يمنعك من مكافأة نفسك أحياناً بكسر الجمود في النمط الغذائي، والمشاركة بتناول الطعام مع الأصدقاء والأقارب في الحفلات وخارج المنزل، والاستمتاع بالطعام الشهيّ من حين لآخر.

الأعراض التي يشعر بها المتكّم في الأسابيع الأولى بعد التكميم:

يمكن أن يشعر المتكّم بهذه الأعراض، وهي ليست مضاعفات بالمعنى الدقيق، ولا تشكّل أيّ خطر على العملية. ومنها:

1. الألم بعد العملية

إنّ الألم بعد العملية يبلغ أوجه في اليوم الأول مباشرة ولا سيّما في الساعات الأولى .. وعندها سيتمّ إعطاؤك مسكنات ومخدرات وريدية في المستشفى، حتى يخفّ الألم تدريجيّاً، وسيقلّ بشكل كبير في اليومين الثاني والثالث، ويصبح شبه معدوم في نهاية الأسبوع بعد التكميم ...

عزيزي المتكّم .. بضع ساعات من الألم المحتمل تغيير حياتك كن قويّاً ، قاوم الألم وتقاتل...

- إن تحمل الألم أمر نسبيّ يتفاوت من شخص لآخر، إلا أنّ آلام البطن بعد التكميم تُعدّ آلاماً محتملة بشكل عام.
- المشي والحركة بعد العملية يخفف من الآلام.
- التفاؤل والصبر يخفف من الألم.
- لا يحتاج المتكّم عادة إلى مسكّنات قوية في اليوم الثالث بعد التكميم.

2- الغثيان والتقيؤ

يكون الشعور بالغثيان عادة في اليوم الأول ويمكن أن يمتد لغاية أسبوعين .

سببه في الأيام الأولى الخضوع للعملية ولتأثير الأدوية والبنج وقد يستمر أحياناً نتيجة زيادة الحموضة المعدية، الجفاف، وزيادة الحساسية للروائح، أو تناول السوائل أو الأكل بشكل سريع وبكمية تفوق قدرة المعدة على التحمل، لأن معدتك أصبحت صغيرة جداً وسوف تشعر بالامتلاء والشبع بسرعة لذلك عليك :

- البدء بشرب رشقات رشقات في الأيام الأولى بعد العملية (كما لو أنك تشرب القهوة الساخنة)
- التوقف عن الشرب أو الأكل مباشرة في حالة شعورك بالامتلاء أو الغثيان.
- لا تنتظر حتى تعطش كثيراً أو تجوع كثيراً، واسأل نفسك: هل شربتُ أو أكلتُ بسرعة؟ هل ملأتُ معدتي زيادة عن حاجتي؟
- ابتعد عن السوائل أو المأكولات التي تشعر أنها تسبب لك حالة الغثيان والتقيؤ.
- ابتعد عن الحوامض والأكل الحارّ.
- تناول دواء المعدة باستمرار.
- في حالة التقيؤ عند الانتقال من مرحلة إلى مرحلة، عندها عليك العودة للمرحلة التي سبقت.
- احذر!! إنّ الاستفراغ المستمر يؤدي للجفاف وهبوط الضغط والسكري.

- عندما تبدأ بمرحلة الأكل الطبيعي تأكد من كون الأكل رطباً كفاية، بحيث يسهل بلعه
- لا تشرب وتأكل في الوقت نفسه.

3- الاضطرابات المعويّة

يحدث تغيير جذري في كمية ونوعية الطعام بعد عملية التكميم، ولذلك فمن البديهي حدوث اضطرابات معويّة متوقعة مثل: الإسهال أو الإمساك، وتكوّن الغازات، وهذه الاضطرابات تحتاج لبعض الوقت إلى أن تتأقلم المعدة والأمعاء على نمط التغذية الجديد.

* الغازات

عليك أخي المتكّم المشي و الحركة بعد العملية مباشرة لطرّد الغازات، و قد يُعاني المتكّم أحياناً من تحبّس الغازات، وهو أمر مرتبط بالإمساك؛ لذلك عليك التخلص من الإمساك لعلاج تحبّس الغازات... وفي حالة تحبّس الغازات الطويل بعد مدة من العملية يمكن استعمال الأدوية المضادة للغازات.

إنّ اللكتوز الموجود بمشتقات الحليب –(عند بعض الأشخاص)- يزيد من تكوّن الغازات؛ لذلك إذا شعرت بذلك .. ابتعد عنه و عوض ذلك بأخذ جرعات من الكالسيوم.

* الإمساك

نتيجة فقر التغذية في الأسابيع الأولى .. فمن الطبيعي أن تكون حركة الأمعاء بطيئة فيحدث التبرز كل يومين أو ثلاثة أيام.

- ينتج الإمساك عن الجفاف وقلة السوائل؛ لذا عليك شرب السوائل الكافية ما بين الوجبات وأفضل أنواع السوائل لعلاج الإمساك على الإطلاق هو الماء.

- المشي والحركة المستمرة تساعدان كثيرًا على تحفيز حركة الأمعاء، والتخلص من الغازات والإمساك.

- إذا استمر الإمساك أكثر من ستة أسابيع بعد التكميم، فعلى المتكمم بالإضافة إلى ما سبق زيادة كمية الطعام عالي الألياف مثل الفواكة والخضرة ، طحين الشوفان والموز.

* الإسهال

يحدث الإسهال نتيجة لتغيير في نوعية وكمية الطعام بعد التكميم؛ لذلك عليك اتباع الآتي للتقليل من حدوثه:

- عدم شرب السوائل في أثناء الطعام.

- ابتعد عن الكافيين والشاي الأحمر و النسكافيه وتوقف عن التدخين.

- ابتعد عن السكريات والدهون والدسم والوجبات الحارة.

- إذا ظهر الإسهال بعد الانتقال من مرحلة إلى مرحلة في برنامج التغذية فعليك الرجوع للمرحلة السابقة حتى يتأقلم الجسم عليها.

- قد ينشأ الإسهال نتيجة عدم تحمُّل المعدة لمادة اللكتوز الموجودة في مشتقات الحليب.

- تذكر دائماً أنّ عليك الأكل ببطئ ومضغ الطعام جيداً .

- إذا استمر الإسهال مدة طويلة فعليك التأكد من عدم وجود جرثومة في الأمعاء عندك، لذا عليك إجراء فحص للبراز . والاتصال بالطبيب.

* القرقرة في البطن

لا تقلق عزيزي المتكلم. القرقرة مصدرها ليس المعدة. وإنما سببها حركة الأمعاء، وهذا أمر طبيعي نتيجة التغيير الجذري في نمط التغذية. وهو لا يعني أمراً مقلّماً.

4- الحموضة



إن كثيراً من المتكلمين يعانون من الحموضة بعد العملية، لذا:

- عليك أخذ دواء المعدة (مضاد الحموضة) كل صباح مدة ثلاثة أشهر على الأقل بعد

التكميم فدواء المعدة مهمٌ جدًا لأنه يقلل من عصاره المعدة،
ويمنع التهاب المعدة، ويمنع ظهور التقرُّحات في المعدة
الجريحة أصلاً.

- توقف عن التدخين فهو يزيد من ظهور الحموضة
- ابتعد عن القهوة والكافيين والشوكلاته والأكل الحارّ.
- لا تتناول أدوية فيها مادة الأسبرين.
- ابتعد عن الأكل الساخن أو البارد جدًا.
- حاول عدم تناول الوجبات قبل النوم مباشرة.

5- التعب والكسل (الخمول)

تذكر عزيزي المتكلم انك خضعت منذ فترة قصيرة لعملية قد
أجهدت جسدك، والتعب شعور طبيعي وخاصة في الأسابيع
الأولى من التكميم وذلك لأسباب عدة منها :

- نتيجة فقر التغذية الحاد والمفاجئ بعد التكميم والذي يزود
الجسم بالطاقة المطلوبة والسرعات الحرارية، فإن قلة التغذية
تؤدي إلى فقدان الجسم طاقته وخاصة في الأسابيع الأولى بعد
العملية. إلا أنّ هذه الطاقة المفقودة تعود تدريجيًا بعد البدء
بمرحلة الأكل الطري لتزويد الجسم بالسرعات الحرارية
والطاقة.

عزيزي المتكلم. عليك أن تعلم أنّ جسمك قبل التكميم كان يستهلك حوالي (3000) سعرة حرارية، وبعد التكميم الجسم يحصل فقط على أقل من (1000) سعرة حرارية وهي التي تزوّده بالطاقة، وهنا أحب أن أنوّه إلى أنّ مبدأ عملية التكميم هو الحد والتقليل من الحصول على السعرات الحرارية واستهلاكها حتى لا تتراكم على شكل دهون .

- الجفاف وقلة السوائل أحد أسباب التعب المعروفة .. تأكد من تناول السوائل باستمرار و بشكل كافٍ.

- عليك النوم مبكرًا مدة كافية. وتجنّب السهر .

- تناول الفيتامينات والبروتينات لتنشيط جسمك.

قد يستمر التعب والإجهاد ستة أسابيع بعد التكميم، وينبغي عليك العمل حتى تستعيد عافيتك وقوتك.

*** الجفاف**

- إن الجفاف يؤدي للتعب والارهاق والدوخة وآلام الرأس وزوفان المعدة. و إنّ قلة التبول وإغمقاق لونه هو أحد علامات الجفاف.

لذلك عزيزي المتكلم عليك التأكد دائمًا من تناول السوائل بشكل كافٍ وخاصة في المرحلة الأولى بعد التكميم وبمقدار لترين يوميًا.

- عليك التعود في الأسابيع الأولى بعد التكميم بأخذ الماء معك أينما ذهبت. ويفضّل وضعه في قارورة نظيفة والشرب منها باستمرار خاصة خلال المشي.

الشعور بالدوخة والدوران يكون عادة نتيجة للجفاف، وهبوط الضغط أو السكري أحياناً، وتظهر بشكل مُلاحظ في الأسابيع الأولى بعد التكميم؛ لذا عليك اتباع الأمور الآتية:

- اشرب السوائل باستمرار وخاصة العصائر الطبيعية.

- أضف القليل من الملح في الحساء وركز على عصير الطماطم وفول الصويا.

6- جفاف الحلق و انبعاث رائحة كريهة عند التنفس الفموي

قد يعاني المتكّم من جفاف الحلق وانبعاث رائحة كريهة من الفم مدة قصيرة. وذلك بسبب قلة السوائل وظهور أنواع من الفطريات في بطانة الفم. لذا عليك عزيزي التأكد من شرب السوائل والعصائر الطبيعية باستمرار والحفاظ على نظافة الفم والأسنان. واستعمال معطّراتٍ فموية بخّاعة. و أدويه للفطريات إن لزم الأمر.

ومن الجدير بالذكر أنّ رائحة الفم الكريهة وجفافه هما في النهاية شعوران مؤقتان ينتهيان مع الوقت .

7- خروج الرغوة والزبد من الفم

عندما تبدأ المعدة بالالتئام يزداد إفرازها المخاطي .. كما أن عصارة المعدة وإفرازاتها تزداد لتحلل الطعام .. الأمر الذي يجعل بعض المتكلمين يعانون من خروج المخاط المائي من الفم لفترة. إنّ خروج المخاط والرغوة من الفم ينتهي في الشهر الثالث بعد التئام المعدة تمامًا .

يمكن التقليل من ذلك بشرب ماء فاتر قبل الأكل بنصف ساعة تقريبًا.

8- الخدران في الأطراف السفلية

قد يعاني بعض المتكلمين من الخدران في الجزء السفلي من الجسم في الشهر الثاني أو الثالث ولفترة قد تمتد لشهرين .. وهذا بسبب الضغط الكبير للسمنة على منطقة الأعصاب في أسفل الظهر والذي يحدث نتيجة النوم الطويل، قلة الحركة والجلوس لفترات طويلة بعد العملية، وهذا الشعور يتلاشى تدريجيًا وحده مع الزمن.

وقد يكون نقص فيتامين (ب) أحيانًا أحد أسباب الخدران .. لذا عليك البدء بتناول الفيتامينات بعد أسبوعين من العملية.

9- آلام القدمين

إذا بدأت تشعر بالآلام في القدمين فإنّ عليك :

- أخذ الفيتامينات اللازمة.

- الابتعاد عن وضعية قدم فوق الأخرى.
- عليك التحرك باستمرار وعدم الثبات على وضعية واحدة.
- إذا لاحظت انتفاخاً في القدمين حاول رفعهما على طاولة.
- في حالة الانتفاخ والألم الشديد في الأطراف السفلية. قم بالاتصال بالطبيب.

10- الغصّة وألم المعدة

يعود سبب الغصّة وألم المعدة بعد التكميم بشكل رئيس الاستعجال في تناول الشراب أو الطعام، وعدم مضغ الطعام أو طحنه بالأسنان بشكل جيد، بلع الطعام أو الشراب بكمية كبيرة في اللقمة الواحدة، أو تناول الطعم القاسي والجاف .

عزيزي المتكّم لا تنسَ أبداً أن قطر معدتك المتبقي قد أصبح صغيراً جداً. و إنّ عدم الالتزام بنمط التغذية السليمة يؤدي إلى تمدد المعدة و تقلصها بشكل غير منتظم و يولد لديك الشعور بالغصه و الألم، لذلك عليك:

- شرب السوائل أو تناول الطعام ببطئ دون استعجال .
- مضغ الطعام و طحنه مدة دقيقة ومن ثمّ بلعه.
- تقليل كمية الشراب أو الطعام في اللقمة الواحدة.
- الابتعاد عن الطعام الجاف أو القاسي.
- التدرُّج في مراحل الجدول الغذائي وعدم القفز فوق أي مرحلة.

11- اضطراب الدورة الشهرية

لا تقلقي عزيزتي المتكّمة فاضطراب الدورة الشهرية بأن تأتي قبل موعدها أو أن تتأخر عنه. أمر طبيعي بعد أي عملية كبرى ومنها عملية التكميم. لأن جسدك تعرض لجهد و صدمة كبيره بعد التكميم أدت إلى اضطراب مؤقت في هرمونات الجسم .. وستعود الأمور إلى طبيعتها بعد ذلك.

أسئلة وأجوبة للمتكمم

1- كم المدة التي احتاجها للوصول إلى الوزن المثالي؟



هذا سؤال ملحّ ومتكرر للمتكمم بعد العملية ... اعتقاداً منه أنه بمجرد إجراء التكميم له سوف يصبح رشيقاً بين ليلة وضحاها.

عليك عزيزي المتكمم أن تقتنع بمايأتي :

- إن نزول الوزن حتمياً -إن شاءالله- يكون تدريجياً بعد العملية مدة سنة.
- النزول في البداية يكون سريعاً، وذلك نتيجة اتّباعك في الأشهر الأولى لبرنامج غذائيّ قاسٍ، ويتباطأ تدريجياً بعد الشهر الرابع ويصبح صعباً عندما تكمل العام (أنا أمثل ذلك: بسكب الماء من الكأس الممتلئ عندما تبدأ بسكبه يكون نزوله سهلاً وبكمية كبيرة وكلما قلّ الماء في الكأس يصبح سكبه أصعب)
- إن عملية قصّ المعدة ليست معجزة ستنتقلك الى الوزن المثالي دون عناء أو جهد.
- بعض المتكمّمين يعتقدون أنه لا يتوجب عليهم فعل شيء سوى الانتظار ليصلوا إلى الوزن المثالي وهذا خطأ (... عليك عزيزي المتكمم أن تبدأ من اليوم الأول بعد العملية بالتفكير ملياً ... كيف تستطيع أن تُغيّر نمط حياتي كي أحقق حلمي).

إنّ معدل نزول الوزن يكون نسبياً.. فكلما كان الوزن أعلى

كانت نسبة النزول أكبر ..

(بمعنى أن شخص يزن (150) ك قد ينخفض وزنه (15) في الشهر الأول .. بينما شخص يزن (100) ك فننوع أن ينخفض وزنه بالشهر الأول (10) ك فقط)

- إنَّ مظهرك الخارجي سيبقى فترة دون تغيير على الرغم من نزول الوزن؛ وذلك لوجود شحوم داخلية في الجسم والتي تزول بسرعة.. ومن ثمَّ تبدأ علامات نزول الوزن عندك بالاتّضح.

- إن عملية التكميم هي فكرة وأداة مساعده لك، لتسهّل عليك اتّباع الحمية اللازمة لتخفيف وزنك ولعلاج السمنة المفرطة عندك .

2- متى تستطيع العودة إلى العمل ؟

تعتمد العودة للعمل بعد العملية على نوعية العمل، وتختلف حسب قدرة الفرد على التحمل وهو أمر يختلف من شخص إلى آخر.

ولكن بشكل عامّ يستطيع الشخص ممارسة أعماله المكتبية والخفيفة بعد أسبوع من إجراء العمليه بكل سهولة، أمّا بالنسبة للأعمال الميدانية والمرهقه فلا ينصح بها قبل مرور ثلاثة أسابيع من إجراء العملية.

عزيزي المتكّم عليك العوده للعمل تدريجيّاً وعدم إرهاب نفسك، مع مراعاة أخذ قسطٍ من الراحة.

3- متى تستطيع ممارسة حياتك الزوجية ؟

عزيزي المتكّم أنت الوحيد الذي تستطيع تقييم وتقدير وضعك، ومتى يمكنك ممارسة حياتك الجنسيّة! فيمكنك ممارسة حياتك الزوجية بمجرد شعورك بالتحسن والمقدرة، وبالعادة في أقلّ من أسبوع تستطيع ممارسة حياتك الزوجية الاعتيادية ... ولكن لا ترهق نفسك.

4- ماهي النشاطات التي يجب تجنبها ؟

تستطيع ممارسة حياتك الاعتيادية بعد أسبوع من العملية .. ولكن عليك عزيزي المتكّم عدم إرهاق نفسك وممارسة أيّ عمل تريده حسب مقدرتك وتحملك ...

ابتعد عن حمل الأشياء الثقيلة والحركات العنيفة مدة شهرين من العملية.

5- هل تستطيع الأكل بشكل اعتيادي بعد مده من العملية ؟

نعم ... ! تستطيع أكل ما تريد بعد حوالي ستة أسابيع من العملية، ولكن سيكون هناك اختلاف رهيب في حجم الوجبة التي سوف تتناولها .. فانت لن تستطيع أكل الكمية التي كنت تأكلها في السابق في كل وجبة وسوف تصبح الوجبات لديك مجرد (3-4) لقمات فقط وبعدها تشعر بالامتلاء والشبع والرضى.

مع العلم أن بعض أنواع الطعام من الصعب على المعده تحملها قبل ثلاثة أشهر من العملية مثل: اللحم القاسي والخبز الناشف و المكسرات والمعكرونة .

6- هل تستطيع أخذ الأدوية السابقه التي كنت تستعملها قبل عملية التكميم ؟

عليك إبلاغ طبيبك بأية أدوية تستعملها قبل العملية، و عليك عدم اتخاذ أي قرار بتناول دواء بعد التكميم لا يعلم عنه طبيبك.

وكما هو معروف فإنّ عملية التكميم تساعد على علاج الضغط والسكري ولذلك عليك مراقبتهما. فإذا كنت تتناول علاجات للضغط أو السكري قبل العملية فعلى الأغلب سوف تقوم بتقليل الجرعة وأحياناً إيقاف الدواء وذلك بالتنسيق مع طبيبك.

7- متى تستطيع قيادة السياره ؟

إن قيادة السياره من الناحية النظرية يمكن ممارستها في أقلّ من أسبوع بعد العملية بحسب مقدرتك! ولكن لا ننصح بقيادة السياره قبل أسبوعين وذلك لتجنب الاهتزازات المفاجئة والقوية التي يمكن أن تؤثر سلبيًا على العملية.

عليك عدم قيادة السياره وأنت تشعر بالألم وعدم الارتياح أو عندما تكون تحت تأثير المسكّنات المخدرة.

8- متى تستطيع الاستحمام أو السباحة ؟



تستطيع الاستحمام بعد يوم من العملية
وعليك الاستحمام يوميًا بالشامبو
والصابون، وتجفيف جسمك جيدًا؛ لأنَّ
العناية بنظافة الجسم شيء أساسي بعد
التكثير، ولا تقلق بالنسبة للجروح ! لكنَّ نقع الجسم بالبانينو
أو السباحة يمكن ممارستها بعد التئام الجروح كاملة، أي
بعد أربعة أسابيع تقريبًا.

9- ماذا تفعل إذا علق بعض الطعام في معدتك؟

إن عدم الالتزام بالجدول الغذائي أو عدم مراعاة التدرج
فيه أو القفز عن مراحلها، قد يؤدي إلى أن يعلق الطعام في
المعدة، ولا سيما إن لم يتم مضغه بشكل جيد.
وعندها ستشعر بألم في قمة المعدة وزيادة في إفراز
اللُّعاب، وحموضة، وزوفان، وعطش و قد يصاحبه
استفراغ أحيانًا.

لا تخف. عليك بالاسترخاء والتنفس عميقًا، وشرب الماء
الدافئ تدريجيًا والتوقف عن الأكل مدة 4-6 ساعات .

10 – هل تستطيع علك اللبان؟



الجواب لا؛ لا تستطيع علك اللبان قبل
مرور شهر من التكثير؛ وذلك بسبب
وجود احتمالية لبلعه بالخطأ مما قد
يؤدي إلى إغلاق في مجرى المعدة ..
وحدوث مضاعفات.

11- ماهي الوضعية الفضلى للنوم ؟

بعد عملية التكميم مباشره تكون هناك آلام في البطن لذلك يضطر المتكمم النوم على ظهره .. إلا أن هذه الآلام تقل بشكل كبير وتدرجي في اليومين الثاني والثالث .. لذلك يمكن للمتكمم النوم على جنبه دون حدوث أية مضاعفات -بإذن الله-



- بعد أسبوع من التكميم يمكنك النوم بالوضعية التي تعجبك وتناسبك حتى لو على بطنك إن كان ذلك مريحاً لك.
- عليك النوم وإراحة جسدك بشكل كافٍ واعتيادي بعد العملية.
- عليك تنظيم مواعيد نومك بحيث تأخذ وقتك الكافي في النوم خلال ساعات الليل وتجنب السهر.
- عليك الاستيقاظ مبكراً مع ممارسة التمارين الرياضية الخفيفة وتناول وجبة الإفطار.
- إنَّ السهر وقلة النوم هي أحد العوامل التي تساعد على زيادة الوزن.

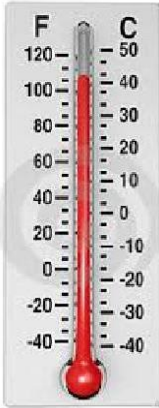
12- لماذا عليك اتباع جدول غذائي صارم في أسابيع الأولى مابعد التكميم ؟

إنَّ اتباع الجدول الغذائي الصارم بعد التكميم الذي يبدأ بالسوائل الشفافة ثم الكثيفة ثم الطعام المطحون ثم الطعام الطري بشكل تدريجي .. ذلك لندع فرصة للمعدة ونهيؤها

للالتهام ومن ثمّ الشفاء التام. والتأقلم على حجمها الجديد (فكن حنوناً على معدتك الجريحة) حتى تتفادى حدوث أية مضاعفات ممكن أن تشكل خطورة عليك، إنّ جدار المعدة بعد التكميم يكون ضعيفاً جداً لا يتحمل زيادة الضغط فيه لذلك وضع هذا الجدول للتغذية إلى حين التأكد من الالتئام الكامل للمعدة. ويكون عادة بعد مرور شهرين.

لا يمكنك عزيزي المتكمم التغاضي عن اتباع الجدول الغذائي لأنّ هذا سوف يؤدي لحدوث مضاعفات عديدة..

13- دواعي الاتصال الفوري بالطبيب في الشهر الأول بعد التكميم ؟



- إذا شعرت بألم مفاجئ مختلف عن ألم العملية.
- في حالة ارتفاع درجة الحرارة، أوتسارع دقات القلب أو ضيق تنفس.
- إذا شعرت بانفخاخ وألم في القدم.

العناية بالجروح بعد التكميم



إن عملية التكميم تجرى بالمنظار الجراحي لذا لا يحتاج جرح التكميم إلى عناية خاصة (اتركه مكشوفاً ... لا تقلق) سيجد المتكّم بعد العملية أنّ لديه عدة جروح صغيرة جدّاً في البطن لا يتعدى طول الواحد منها (1) سم ماعدا الجرح الذي فوق السرة فيكون بطول (2) سم.

في اليوم الثاني بعد التكميم يتم الكشف عن الجروح الصغيرة وإزالة الضمادات ويمكن للمتكمم الاستحمام مباشرة، واستعمال الشامبو وتنظيف جسمه كاملاً مع منطقة البطن ومن ثمّ تجفيفه و يبقى بعدها الجرح مكشوفاً دون الحاجة لتضميده.

وهذه الجروح الصغيرة مغلقة بشكل مُحكم من الخارج بطبقة الجلد التي تعزله تماماً، ولا يوجد أيّ مبرر لتغطيتها(لا ضرر للماء على الجروح النظيفة).

تبقى هذه الجروح مكشوفة وتحتاج إلى حوالي (3) أسابيع للالتئام الكامل.

في أثناء هذه الأسابيع الثلاث يمكن أن يظهر بعد الأزرقاق أو الحكة حول الجروح.

- وفي بعض الأحيان ولا سيما خلال الليل قد تظهر الإفرازات الشبه دموية، وهذا الأمر من شأنه أن يسبب الفزع والقلق للمتكمم).. ظناً منه بوجود نزيف .. وأحيانا

أخرى تظهر إفرازات صفراء قد تترك أثراً على الملابس، وفي هذه الحالة يجب تعقيمها وتغطيتها بالشاش (لا تفلق) عزيزي المتكلم من هذه الإفرازات المزعجة فسوف تجف تدريجياً .. ولكنها تحتاج لبعض الوقت وسوف تصبح من الماضي)

- إن الجرح الوحيد الذي قد يطول في التئامه ويكون مؤلماً بعض الشيء مع احتمالية أكبر بظهور الإفرازات .. هو الجرح الكبير الذي يقع فوق السرة والذي يتم إخراج المعدة منه، وطوله (2) سم .. في هذه الحالة عليك فقط تعقيمه باليود أو بأي معقم آخر ووضع ضمادة عليه إلى أن يلتئم.
- إذا لاحظت وجود خيوط ظاهرة في الجروح لم تسقط وحدها فيمكنك إزالتها بعد أسبوعين من التكميم في أقرب مركز صحي.
- جروح عملية التكميم لا تحدث نُدباً واضحة بالعادة، وإن حدثت فإنها تختفي تدريجياً هي وأثارها في غضون سنة.
- يمكنك استعمال المراهم التجميلية للمساعدة على اختفاء الندب.
- التحجر في الجروح تتلاشى مع مرور الوقت وقد تحتاج لأشهر.
- في حالة ظهور انتفاخ مفاجئ وملحوظ في أي من الجروح أوتقيح مصاحب لآلام في البطن .. عليك الاتصال بالطبيب.

تساقط الشعر

إن مشكلة تساقط الشعر تؤرِّق وتتعب نفسية المتكتم وخاصة السيدات



يجب أن تعلم عزيزي المتكتم أن تساقط الشعر أحياناً، هو أحد مشاكل هبوط الوزن السريع بشكل عام، سواء كان ناتجاً عن الجراحة أو الطرق الأخرى وهو غير مرتبط بالتكميم خاصة .

تساقط الشعر هو حالة مؤقتة تبدأ من الشهر الثالث وتنتهي في الشهر التاسع بعد التكميم وذلك نتيجة فقر التغذية الحادّ والمؤقت الذي يؤدي إلى فقدان الجسم للبروتين وبعض الفيتامينات المهمة لنمو بصيلات الشعر، ولأن هناك دورة بطيئة تحتاج عدة أشهر لنمو الشعر فإن المتكتم لا يلاحظ نمو الشعر من جديد وقد يصاب بالإحباط .

كيف نقلل من تساقط الشعر؟

- عليك عزيزي المتكتم البدء في تناول البروتين بمقدار (80-100) ملغ يومياً بعد التكميم بأسبوع.
- البدء بتناول الفيتامينات بعد أسبوعين من التكميم وخاصة التي تساعد على نمو الشعر.
- عليك التركيز على الزنك (25) ملغ يومياً، والحديد، وال فولك أسيد، وفيتامين A.
- يمكنك استعمال بعض أنواع الشامبوهات التي تقلل من تساقط الشعر.
- حلق وقصّ الشعر ليصبح قصيراً يقلل من تساقط الشعر.
- حقن البلازما بعد فترة في فروة الرأس يساعد على نموه من جديد.

فوائد ممارسة الرياضة بعد التكميم :



.. ان أفضل شيء يمكنك فعله بعد العملية هو المشي و المشي والمشي....

- إن السمنة تعيق الشخص عن الحركة بحرية، وتصبح ممارسة الرياضة، نتيجة للوزن الزائد الذي يشكل ضغطاً كبيراً على المفاصل..وعليه فإن تخفيف الوزن بعد التكميم يساعد الشخص على التخلص من آلام المفاصل ويمهد الطريق لممارسة الرياضة بحرية أكبر.
- الحركة المستمرة هي الحل للتعافي من عملية التكميم بسرعة.
- تبدأ بالمشي اليومي ثم تزيد مدته تدريجياً قدر المستطاع، لتكن مدته (10) دقائق في الأيام الأولى بعد التكميم ومن ثم تصبح نصف ساعة، إلى أن تصل إلى ساعة يومياً في الأسبوعين الثاني والثالث وهكذا.
- توقف عند الشعور بالتعب أو الإجهاد خذ قسطاً من الراحة ولا تجبر نفسك.
- عليك حمل عبوة من الماء في أثناء المشي والشرب منها باستمرار حتى تعوض ما فقده جسمك من السوائل.

- لن تنجح عملية التكميم في تخفيض وزنك للمثالي ما لم تكن التمارين الرياضية ركناً أساسياً من أركانها ونمطاً رئيساً في حياتك.

- لا تتجمد .. ! واعلم أن المشي أفضل من الوقوف، والمشي خارج المنزل أفضل من الداخل، وأفضل من ركوب السيارة .. اقض حاجاتك مشياً على الأقدام فالحركة المستمرة تحرق الدهون و تنشّط الدورة الدموية قليل من العزيمة و النشاط تساعدك بشكل مذهل.

- كل كيلو تقطعه مشياً على الأقدام يحرق (300) سعرة حراريّة.

- عليك التنوع في التمارين الرياضية حتى لا تشعر بالملل .

- التمارين الرياضية تلعب دوراً أساسياً لتخطّي عقدة ثبات الوزن بعد التكميم، وإذا كنت تحرق سعرات حرارية أكثر من التي تتلقاها فأنت بالتأكيد تفقد الوزن.

- ليس هناك حدود لانخفاض الوزن؛ لذا فإنّ استمرارك بالرياضة يمكنك من السيطرة على وزنك.

- لا ينصح بالهرولة أو الجري إلا بعد مرور أربعة أشهر على عملية التكميم، و بعد انخفاض وزنك بمقدار يخفف الضغط على مفاصل الركبة كي لا تؤذيها.

- ابدأ بممارسة السباحة بعد انتهاء الشهر الأول، وبعد أن تكون الجروح قد التأمّت تمامًا
- **من المهم جدًا أن تعلم أنّ الرياضة تساعدك على شد الجسم والتقليل من الترهّل بعد التكميم.**
- غالبًا بعد شهرين من التكميم وبعد أن يسترد المتكمّم عافيته تمامًا يجب عليه التمرن باستمرار في الصالات الرياضية للحفاظ على عضلات الجسم وتقويتها؛ لأنّ التمارين تحافظ على كثافة الأنسجة العضلية والعظمية وتحسّن من نوعية الحياة.
- ابتعد عن حمل الأشياء الثقيلة
- تمارين شد عضلات البطن تمارس بعد ستة أسابيع على الأقل.
- المتكمّمين الممارسين للرياضة يحظون بفرصة أكبر بكثير في تخفيض أوزانهم من الذين لا يمارسون الرياضة بعد التكميم.

نصائح سريعة :

كيف تستطيع وقف تمدد المعدة؟

اتبع تعليمات دليل المتكمم وبرنامج التغذية، و توقف مباشرة عن الأكل عند الشعور بالشبع

كيف تضمن نزول وزنك بعد التكميم؟

- نوعية الطعام - قليل الدسم ، خالي من السكر ، عالي الألياف والبروتين.
- طريقة الطعام - 4 وجبات صغيره يوميًا ، توقف عن الأكل بمجرد شعورك بالشبع.
- ابتعد عن العشاء.
- ممارسة الرياضة - تمرين المشي 3-4 مرات أسبوعيًا.
- المتابعة الدائمة والتواصل المستمر مع طبيبك.

استراتيجية المرحلة الانتقالية بعد التكميم مباشرة

- سوائل وغذاء خالي من السكر وقليل الدسم.
- شرب السوائل يكون على مدار اليوم وبين الوجبات بمقدار كافٍ.
- شرب السوائل بعد التكميم مباشرة يكون على شكل رشقات رشقات.
- عند الانتقال لمرحلة الأكل الطبيعي يجب مضغ الطعام بشكل جيد مدة دقيقه ليصبح سهل البلع.

- حركة ومشى باستمرار ولا تجهد نفسك.. خذ قسطاً من الراحة، لكن لاتجلس فترات طويلة.
- لا تنسَ السوائل البروتينية وتناول الفيتامينات.
- حافظ على نظافة جسدك.
- شارك في مجموعات التكميم.
- تواصل مع الطبيب.

أمور تقلق المتكّم

1- الشعور بالجوع الشديد والسريع

أخي المتكّم إن عملية التكميم قد لا تضمن لك فقدان الشهية المستمر إلى الأبد كما يعتقد البعض

هناك العديد من المتكّمين وبعد مرور شهر من التكميم يبدؤون بالشعور بالجوع السريع والشديد والمفاجئ.

فلا تقلق عزيزي المتكّم!

وهذا أيضا شعور طبيعي في بعض الأحيان بعد فترة من العملية ويمكن حله باتباعك ما يأتي:

- ابتعد عن أي شيء يشعرك بالجوع من روائح شهية أو دعايات تلفزيونية أو غيره.

- لا تنتظر كثيرا حتى تشعر بالجوع الشديد، حاول البدء بالأكل بمجرد شعورك بالجوع.

- عليك شرب السوائل باستمرار بين الوجبات.

- لا تشرب السوائل بعد الأكل مباشرة حتى تبقى معدتك ممتلئة لفترة ولا تقم بغسلها.

- عوّد نفسك على التروّي في تناول الطعام.

- لا تنتظر حتى تمتلئ معدتك وتوقف مباشرة بمجرد شعورك بالشبع.

- تجنب تناول الكربوهيدرات (مثل الرز والبطاطا وغيره) أو الحلويات... فهي ترفع نسبة الأنسولين في الدم ومن ثمّ يخفض السكر فيشعر المتكّم بالجوع المفاجئ.

والشعور بالجوع يختفي بسرعة بمجرد تناولك كمية بسيطة من الطعام لحسن الحظ.

2- الميزان و الوزن

لا تتفاجئ بنزول الوزن السريع في الأسبوع الأول. وزنك يمكن أن يثبت بعد أسبوع أو أسبوعين.

عزيزي المتكّم انتبه.. لا تنجرف إلى هستيريا الميزان !!

فلا يوجد أي مبرر لاستعمال الميزان بشكل يوميّ أو أسبوعيّ .. يكفي مراقبة وزنك على الميزان شهريّاً.

إن جسدك يحتاج إلى وقت حتى يفقد الشحوم المتراكمة لديك منذ سنوات، وتذبذب الوزن الأسبوعي بعد التكميم لا يعني شيئاً فلا تحبط نفسك وتفاعل.



إنّ نزول الوزن لديك سيكون شبه مضمون لذا عليك إعطاء فرصة لجسدك ليتأقلم على الصدمة بعد التكميم فهو سوف

يحاول الدفاع عن نفسه بحبس السوائل تارة و تخزين الطاقة تارة أخرى.

إن فقدان الوزن لن يكون بين ليلة وضحاها. كما أن فقدان الكيلوات يكون نسبياً، فكلما كان الوزن أعلى كلما كان فقدان الكيلوات أكثر. إن فقدان الوزن يكون أكثر في الشهر الأول، ثم تخف وتيرته تدريجياً شهراً بعد شهر. وذلك لأنك أصلاً فقدت الوزن وأصبح وزنك أقل.

يمكن تشبيه عملية فقدان الوزن بكوب الماء الممتلئ! إذ إنه بمجرد أن تميله ميلاً بسيطاً ينسكب الماء منه بسهولة. وكلما قلّت كمية الماء في الكوب فإن سكب الماء منه يصبح أصعب ويحتاج لزاوية حادة.

لذلك عزيزي المتكلم عليك تذكّر ما يأتي:

- انتقِ الأكل المفيد والصحي.
- ابتعد عن السكريات والدهون.
- تعوّد قراءة محتويات الطعام، وابتعد عن الطعام الغني بالسعرات الحرارية مثل الكربوهيدرات
- تجنب تناول الطعام في وقت متؤخر أو قبل النوم.
- راقب نفسك ووزنك ويكفي قياس وزنك مرة شهرياً.
- إن ثبات الوزن بعد أسبوع أو أسبوعين -في البداية- لا يعني شيئاً بل أحياناً يزيد (1-2 ك) نتيجة كثرة السوائل واحتباسها ...

اعلم أنّ الجراحة وحدها ليست كافية عليك المثابرة للحصول على الوزن المثالي

- وأخيراً و ليس آخرًا الرياضة والتمارين هي الطريقة
المثلى لكسر حاجز ثبات الوزن .

لابدّ أن ننوّه هنا أنك عندما تبدأ بممارسة الرياضة بشكل يوميّ
فإنك تبدأ ببناء العضلات التي تزن أكثر من الدهون وتبدأ بحرق
الدهون التي تزن أقل لذلك في البداية يمكن أن يثبت الوزن مدّة
لأنّ العضل ينمو وهو أثقل من الدهون.

3- الترهلات

بعد نزول الوزن وبعد عدة أشهر من التكميم يلاحظ المتكّم
ظهور الترهلات في الجلد وخاصة في منطقة البطن والصدر ..
وكلما كان الوزن أكبر فإنّ احتمال ظهور الترهلات يكون أكبر.

إن ممارسة الرياضة المنتظمة هي أفضل وسيلة للتقليل من
الترهلات و لشدّ وصلل الجسم. و التي تبدأ من المشي التدريجي
في اليوم الأول إلى ممارسة السباحة في الشهر الثاني إلى
التمرّن في الصالات الرياضيّة في الشهر الثالث.

- لا يجوز إجراء أي عملية تجميلية لشد الجسم قبل سنة ونصف
من التكميم وحتى الوصول للوزن المثالي.. و عليك أن لا تنسَ
عزيزي المتكّم أنك مازلت تفقد الوزن.

4- تكوّن الحصوات

من الممكن أن تكون آلام الخواصر والبطن الشديدة المفاجئة بسبب تكوّن الحصوات في المرارة أو المسالك البوليّة .. وهي تحدث نتيجة لانخفاض الوزن الكبير في وقت قياسي .. وهي ليست مرتبطة بعملية التكميم بحدّ ذاتها .. تصل احتمالية تكوّن هذه الحصوات إلى 15% .

عزيزي المتكّم عليك الاتصال بالطبيب في حالة ظهور نوبات من الألم الشديد في الخواصر.

الحالة النفسية والاكتئاب بعد التكميم

إنّ معظم مرضى السمنة المفرطة يعيشون حياةً منعزلة عن المجتمع... السمنة تبعدهم وتعزلهم عن العالم.

وعليه فإنّ عملية تكميم المعدة تعطي الأمل و التفاؤل لإمكانية الانخراط في المجتمع بثقه وثبات، والتخلص من عقدة الانعزالية والبدء بحياة جديدة وسعيدة .

وعلى الرغم من ذلك. و على الرغم من أن كلّ التغييرات التي ستحصل في جسدك بعد التكميم هي تغييرات إيجابية. إلا أنّ بعض الخاضعين لها يدخلون في مرحلة من الاكتئاب!! لأن الشخص يبقى هو نفسه من الداخل والمجتمع الذي حوله لم يتغيّر. أن تصبح نحيفاً ورشيقيّاً هذا لا يعني أن مشكلتك النفسية قد انتهت.

عليك أنت (لاغيرك) دفع حياتك نحو الأفضل وليس جسدك فقط.

إنّ جراحة السمنة وحدها لاتحلّ لك المشاكل النفسية المترامية في داخلك. هي تساعدك على إعادة الثقة في النفس والانطلاق في الحياة من جديد.

أسباب الاكتئاب :

- إن فكرة حقيقة خضوعك لعملية كبرى تمّ فيها استئصال جزء من أحشائك الداخليّة والخوف أو القلق الدائم بعد العملية من ظهور المضاعفات، قد يدخلك في مرحلة من الكآبه والندم على الخطوة التي أقدمت عليها.

لا تقلق عزيزي المتكلم .. إن عملية تكميم المعدة عملية أمنة فضلاً عن أنّ مضاعفاتها لا تذكر

توقف عن التفكير في الأمور السلبيّة وتقدّم للأمام إن هذا الشعور سوف يتلاشى لديك بمرور عدة أسابيع من العملية تواصلك المستمر معنا والدخول في مجموعات للمتكمّمين في المواقع الإلكترونيّة الاجتماعيّة يخلصك من هذه الكآبة.

- قد يكون أحد أسباب الكآبة عضويّاً فقد يحدث اضطراب في الهرمونات إذ إنّ حرق الدهون يولّد الطاقة و يفرز هرمون الأستروجين الذي يتدفق في الدم وهذا الاضطراب الهرموني غير اعتيادي يؤدي أحياناً للشعور بالكآبة.

- أن ما يسمّى الحرمان العاطفي من الأكل قد يؤدي للإحباط إذ إنّ العديد من الذين يعانون من السمنة يستعمل الطعام كوسيلة للتسلية ومن شأنها أن تهدئ الأعصاب وبم أن التكميم سلب منه هذا الحق إذ إنّ لا يستطيع ممارسة عادته القديمة التي تعود عليها والمتنفس الوحيد له فإنّه يدخل في مرحلة الإحباط .

- يمكن القول إنّ التلّفاز أحد أسباب الكآبة إذ إنّ دعايات الطعام الشهيّ تؤثر في نفسية المتكّم وتُشعره بالحرمان

حاول عزيزي المتكّم الابتعاد عن المحفّزات المغربيّة للمؤكولات الشهية ومارس هواياتك الخاصة بعيداً عن هذه الأجواء. حاول قضاء يومك بالعمل في

المنزل و اللعب مع أطفالك فكر بالأمر التي يجب عليك فعلها و قمتَ بتأجيلها مرات عدّة.
- إنَّ نتيجة نقص الوزن والتغيير السريع أمر نسبيّ، غير أنه يجدر بك أن تعلم أنّ مظهرك الخارجيّ سوف يوضع تحت المجهر، وسيكون مصدرًا للانتباه الآخرين؛ لأنهم لم يتعود عليه من قبل ولاسيما من الجنس الآخر، وهذا الأمر قد يضعك في مواقف محرّجة تكون فيها موضعًا للاهتمام أو الانتقاد وقد يعرّضك لكثرة الأسئلة، وهو أمر قد لا يرضيك ولا سيما أنك قد تعودت على الأنطواء طوال حياتك !

عليك أن تعي عزيزي المتكتم

- إن جراحة السمنة هي عملية علاجية للتخلص من السمنة المفرطة لديك وهي تساعدك على التخلص من الحالة الانعزالية و الاكتئاب ولكن لن تصلح حياتك الاجتماعية ما دمت أنت لا ترغب في ذلك.
- أن تغيير نمط التغذية و ممارسة الرياضة بانتظام عوامل مهمة ينبغي أن تكون جزءًا مهمًا من نمط حياتك لابدّ من الحرص على النواحي الإيمانية والروحانية لأنها تغيّر نفسيّتك من الداخل، وإن الإيمان العميق بالله وبأنه قادر على كل شيء و قادر على تحقيق أمنياتك هو العامل الأهم.
- لاتجعل الطعام هو الحل لمشاكلك .. وليكن بقايا من الماضي الذي كاد يقودك للتهلكة.

- لا توصل المعدة بعواطفك وشهواتك حدّ الانفجار ...
التخلص من عادة الأكل ليس بسهل ويجب أن تناضل
من أجل ذلك وقد دفعت الثمن.
- عليك أن تهدّب نفسك وتسيطر عليها بالتدريج وبحزم.
فنحن خلقنا لك الفرصة لتكون معانتك أقل.
- يجب أن تكشف لماذا تأكل عندما تشعر بالشبع؟ لماذا
تأكل؟ من أجل عواطفك وليس من أجل جسدك!!

إن وزنك سوف ينخفض بسرعه في الستة شهور الأولى.
وسوف يتباطأ بعدها ومن الممكن أن تصل لمرحلة يثبت فيها
الوزن قبل وصولك للمثالي؛ ولذلك يجب أن تعي جيداً أنه لا بد
من تغيير نمط حياتك وتغيير عقليتك فقد حظيت بالفرصة
المناسبة بعد عناء لا تُعد للماضي! إنّ الحفاظ على الوزن
المثالي بالنسبه لك صعب إن لم تغيّر نفسك...

الحمل بعد التكميم



إنّ أحد الأسباب المهمة لإجراء عملية التكميم هي زيادة فرص الحمل وعلاج تكيس المبايض واضطرابات الدورة الشهرية لدى السيدات اللواتي يعانين من السمنة المفرطة .. ولكن !!!

- من المهم جداً أختي المتكّمة تأجيل أو تأخير الحمل إلى حين استقرار الجسم لمدة لا تقل عن (18) شهراً، وهو الوقت الذي تعاني منه المتكّمة من فقر حاد في التغذية وانخفاض سريع في الوزن، وهو أمر لا يساعد على نمو الجنين بشكل جيد والحفاظ على صحته.

لذلك يجب استعمال نوعين من موانع الحمل.

الواقى، وحبوب منع الحمل أو الواقى واللولب.

- إنّ فرصتك في الحمل والإخصاب تكون أعلى بمجرد انخفاض وزنك، والهدف من تأجيله إلى حين استقرار الوزن واسترداد عافيتك حتى يتهيأ جسمك لتحمل عبء الحمل ويعوض نقص الفيتامينات والأملاح والبروتين اللازم وتصبح وجبات الطعام كافية للحفاظ على نمو وصحة الجنين.

- في حالة الحمل غير المبرمج في الأشهر الأولى بعد العملية، قد حكمت على نفسك وعلى العملية بالفشل و تكونين قد حكمت على جنينك بالضعف والوهن .. وعلى الجراح أن يعلم في حالة حدوث الحمل حتى يقوم بالتنسيق مع طبيب النسائية لمراقبة الحالة الصحية للمتكّمة والجنين.

على المتكّمة في مرحلة الحمل المبرمج وغير المبرمج التأكد من حصولها على كل الفيتامينات والأملاح والبروتينات الضرورية لها ومراقبة النقص ومنها :

- الفوليك أسيد ، واحد من فروع فيتامين(ب)، يقي من تشوّه الأنبوب العصبي للجنين، ويتم إمداد المتكّمة به في مرحلة الحمل لأنه يقي جنينها من التشوه بنسبة 50-70% وخاصة إذا تمّ تناوله قبل الحمل أوفي الشهر الأولى، الجرعة للفوليك (400) ملغ يوميًا موجوده في معظم حبوب الفيتامينات.
- فيتامين A مهم لوقاية الجنين من العمى وتزويد المتكّمة به يفضل قبل حصول الحمل
- فيتامين د : يقي الجنين من التوحّد، الحساسيّة الصدرية والسكري لذلك يجب أن يتّم الحصول عليه قبل الحمل.
- البروتين : تزويد المتكّمة به يكون (130)غم يوميًا وذلك لتغذية المتكّمة والجنين.

ملاحظة : يجب تجنب استعمال حقن DEPO-PROVERA وهي إحدى الأدوية لمنع الحمل، ذلك أنه ممكن أن يسبب خسارة في مخزون الكالسيوم، و معلوم أنه ممكن أن يؤدي إلى زيادة الوزن، وذلك لأنه يتسبب بخساره الكالسيوم المخزّن ومعروف أنه يمكن أن يؤدي إلى زيادة الوزن.

في النهاية

أرجو من الله العلي القدير ان قد وفقني في توضيح كثير
من الأمور التي تقلق العديد من المتكلمين.

وأتمنى للجميع التوفيق والسداد

د. طارق عطية

الدكتور طارق عطية

أردني الجنسية من مواليد عام (1973م) في مدينة الخبر في المملكة العربية السعودية.

تخرج من أكاديمية فولغراد الطبية / روسيا الاتحادية عام (1998م) ، وحصل على شهادة البكالوريوس في الطب والجراحة العامة.

أنهى تخصصه في المملكة الأردنية الهاشمية وحصل على البورد الأردني في الجراحة العامة من المجلس الطبي الأردني عام (2010 م) ، وقد حصل على البورد العربي في الفترة نفسها.

عمل في مستشفيات وزارة الصحة الأردنية ومستشفيات القطاع الخاص.

بدأ اهتمامه بجراحة السمنة منذ عام (2012 م).

افتتح عيادته الخاصة في عام (2012م) بمستشفى الاستقلال في عمان.

د. طارق عطية هو استشاري في الجراحة العامة، جراحة المنظار والجهاز الهضمي والسمنة المرضية .

عضو جمعية الجراحين الأردنية

عضو جمعية الجراحة العالمية

عضو جمعية جراحة السمنة والأبيض الدولية

عضو الجمعية الأوروبية لجراحة الإصابات والطوارئ

شارك في العديد من المؤتمرات العالمية والدولية فيما يخص جراحة السمنة.

قام بوضع هذا الكتيب ليكون مرجعاً إرشادياً لكل متكمّم.. بغية الحصول على أفضل النتائج.

للرد على العديد من الاستفسارات التي قد تكون موضع قلق عند المتكمنين .

يرجى التواصل معنا على:

www.josurgery.com

+962 6 5634348

+962799888551

الأردن – عمان

مستشفى الاستقلال

مبنى العيادات الخارجية

الطابق الثاني

عيادة رقم (211).

المركز الأردني لجراحات السمنة.

