

تالار جراحی بیمارستان



تالار جراحی بیمارستان فوق تخصصی آیت ا... یثربی شامل ۶ اتاق عمل آماده ارائه خدمت رسانی در کلیه ساعات شبانه روز به بیماران اورژانسی و غیر اورژانسی می باشد.

در این مجموعه جراحی های عمومی، قلب و عروق، مغز و اعصاب، لاپاراسکوپی، ارتوپدی، ارولوژی، زنان و زایمان، دست و میکروسرجری، گوش و حلق و بینی، زیبایی و ترمیمی، فک و صورت، چشم، بلوک عصب (درد)، براکی تراپی و سایر جراحی ها انجام می گردد.

ما در تالار جراحی بیمارستان فوق تخصصی آیت ا... یثربی با برخورداری از پزشکان متخصص و فوق تخصص و کادر مجرب همراه با آخرین تجهیزات مدرن روز پزشکی و با بهره مندی از فضای بزرگ و زیبای اتاق های عمل، تهویه مناسب تجربه جراحی ایمن، متفاوت و بدون استرس را برای مراجعین عزیزمان رقم خواهیم زد.

بیمارستان فوق تخصصی آیت ا... یثربی جهت کاهش استرس و اضطراب کودکان و ایجاد فضایی شاد و با نشاط تدابیری اندیشیده که کودکان بیمار با ماشین شارژی تا اتاق عمل راهنمایی شوند و در دوره نقاهت و بستری در بخش با انواع وسایل بازی سرگرم و مشغول شوند.

همچنین همراهان بیماران می توانند وضعیت بیمار خود را در اتاق عمل بر روی مانیتور نصب شده در لابی اتاق های عمل مشاهده نمایند.

ضمناً بیمارستان فوق تخصصی آیت ا... یثربی طرف قرارداد با کلیه بیمه های پایه و تکمیلی می باشد.



در این کتابچه می خوانیم:

..... ۱	 مقدمه
..... ۱	 تعریف BMI یا شاخص توده بدنی
..... ۲	 چاقی و سرطان
..... ۲	 دسته بندی عمل های جراحی چاقی
..... ۳	 نحوه عمل باندینگ
..... ۳	 نحوه عمل بای پس
..... ۳	 نحوه عمل اسلیو
..... ۴	 مزایا و عوارض عمل های جراحی چاقی
..... ۵	 طول مدت بستری در بیمارستان
..... ۵	 رژیم غذایی در زمان بستری
..... ۶	 نکات قابل توجه در بیماران پس از عمل جراحی
..... ۷	 شروع فعالیت ها (در دوران بستری و بعد از آن)
..... ۷	 نحوه سرفه کردن بعد از عمل جراحی
..... ۸	 مراقبت دارویی در منزل
..... ۸	 ریزش مو
..... ۸	 جویدن آدامس
..... ۹	 ترک سیگار و قلیان
..... ۹	 ممنوعیت مشروبات الکلی
..... ۹	 استحمام
..... ۱۰	 محدودیت مصرف مواد کافئین دار مخصوصا قهوه
..... ۱۰	 آیا بعد از جراحی چاقی می توان زایمان کرد؟
..... ۱۰	 رانندگی بعد از عمل جراحی
..... ۱۰	 علت صداهای روده و نفخ بعد از عمل جراحی
..... ۱۱	 پیگیری و مراجعه به پزشک
..... ۱۱	 آزمایشات دوره ای
..... ۱۲	 برنامه غذایی در ۱۰ روز اول
..... ۱۳	 برنامه غذایی در ۱۰ روز دوم
..... ۱۵	 برنامه غذایی در ۱۰ روز سوم
..... ۱۷	 برنامه غذایی بعد از یک ماه
..... ۱۸	 غذاهایی که می توانید بعد از یک ماه جایگزین کنید
..... ۱۹	 کلام آخر

مقدمه

در دنیای امروز داشتن تناسب اندام اهمیت بالایی دارد؛ در مقابل اضافه وزن و چاقی یکی از مواردی است که می تواند در طولانی مدت خطرات بسیار زیادی را از نظر جسمی و روحی برای فرد به همراه داشته باشد.

به همین دلیل بسیاری از افرادی که به چاقی مبتلا هستند از روش های مختلفی برای رسیدن به تناسب اندام استفاده می کنند، از جمله ساده ترین این روش ها ورزش کردن و رژیم غذایی است؛ اما در بعضی از موارد ورزش کردن و رژیم غذایی نیز موثر واقع نمی گردد به همین دلیل افراد به دنبال روش های پیشرفته تری مانند جراحی لاغری می روند.

برای افرادی که قصد انجام جراحی لاغری دارند گزینه های زیادی روی میز قرار دارد. اسلیو، بای پس، پلیسه، باندینگ و... تنها برخی از این روش ها هستند؛ اما از میان آن ها بیشتر از همه، اسلیو معده و بای پس معده شناخته شده هستند.



تعریف BMI یا شاخص توده بدنی



یکی از عواملی که برای انتخاب نوع عمل بسیار مهم و تاثیرگذار است عدد شاخص وزنی یا همان BMI است. بیماران چاق براساس BMI به چاقی مفرط و غیر مفرط تقسیم می شوند.

$$BMI = \frac{\text{وزن (کیلوگرم)}}{\text{قد}^2 \text{ (سانتی متر)}}$$

بیمارانی که جز دسته چاقی مفرط هستند براساس BMI و نظر پزشک متخصص، کاندید جراحی می شوند.

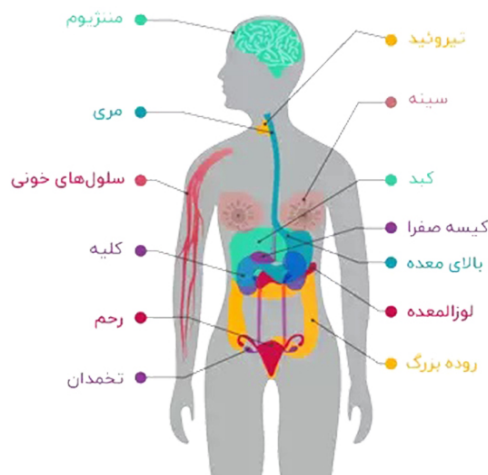
در ادامه هر کدام از این عمل ها را به صورت جداگانه و مختصر برای شما توضیح می دهیم پس با ما همراه باشید.

حدوداً بیش از ۱۲ روش جراحی چاقی مفرط متعدد وجود دارد که براساس وضعیت بیمار و نظر پزشک، یکی از آن ها برای بیمار انتخاب می شود.

چاقی و سرطان

طبق آمارهای گرفته شده توسط سازمان جهانی بهداشت، می توان به این درک رسید که ارتباط مستقیمی بین سرطان و چاقی وجود دارد.

اما مسئله مهم دیگر در رابطه با ارتباط چاقی و سرطان می باشد زیرا هر چقدر که میزان ذخایر چربی بدن افراد افزایش پیدا کند احتمال ابتلا به سرطان برای افراد نیز رو به افزایش خواهد رفت. سرطان هایی که بر اثر چاقی به وجود خواهند آمد:

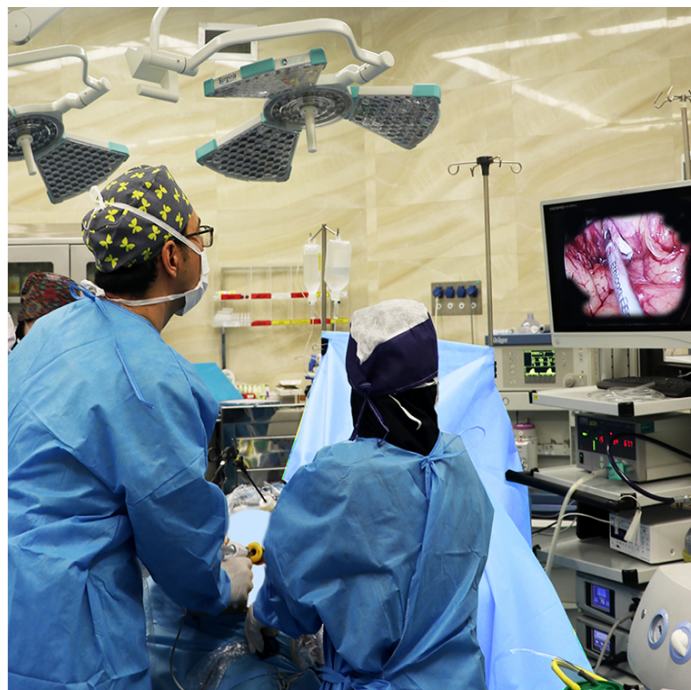


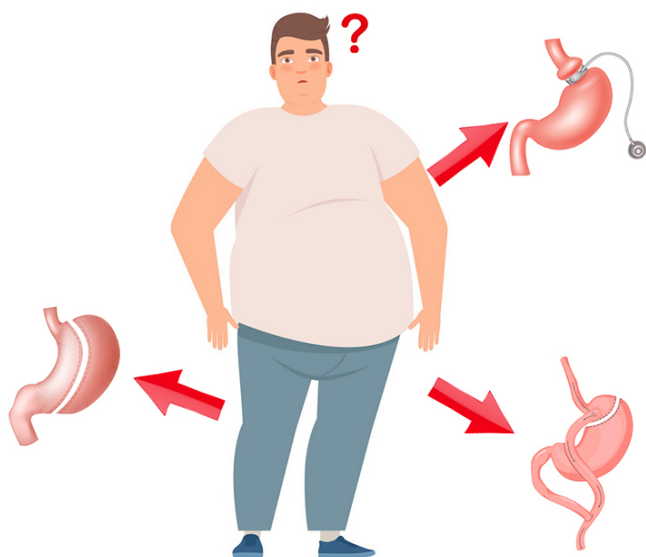
- ۱- سرطان کبد
- ۲- سرطان رحم
- ۳- سرطان روده بزرگ
- ۴- سرطان پستان
- ۵- سرطان مری
- ۶- سرطان معده
- ۷- سرطان تخمدان
- ۸- سرطان کلیه

دسته بندی عمل های جراحی چاقی

اعمال جراحی چاقی مفرط کلا به دو دسته تقسیم می شوند:

- ۱- جراحی هایی که فقط روی معده انجام می شوند، مانند: اسلیو و باندینگ
- ۲- جراحی هایی که روی معده و روده انجام می شوند، مانند: بای پس



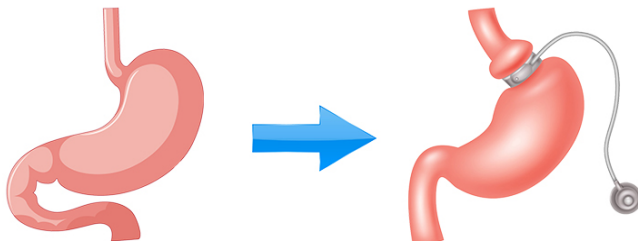


با توجه به موارد زیر نوع جراحی مشخص می شود:

- شرح حال ریزه خواری، ریفلاکس معده و دیابت
- سن و شاخص توده بدنی
- وجود التهاب روده یا سندرم روده تحریک پذیر
- داروهای مصرفی
- سابقه خانوادگی سرطان معده
- نتایج آندوسکوپی و آزمایشات
- صلاحدید پزشک براساس یافته ها
- نتیجه آنالیز

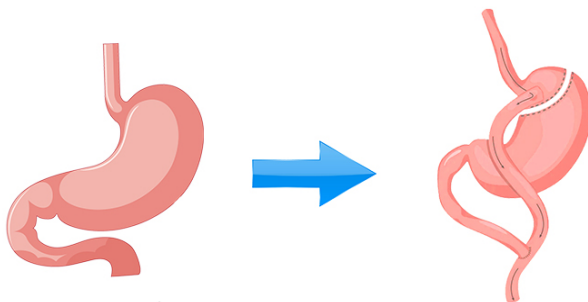
نحوه عمل باندینگ

در این روش حلقه ای دور معده قرار داده می شود که باعث شده اشتهای شما به دریافت غذا کم شده و احساس سیری کنید.



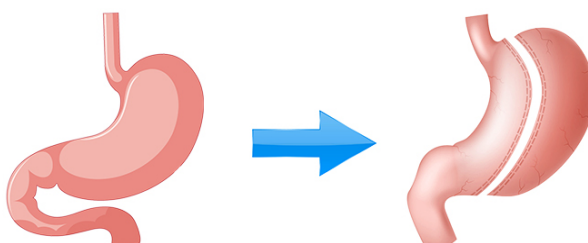
نحوه عمل بای پس

در واقع عمل بای پس معده روشی برای دور زدن یا میانبر زدن مسیر گوارشی است. در این روش حدود ۸۰ درصد از معده جدا می گردد (از بدن خارج نمی شود) که باعث ایجاد کیسه کوچکی در بالا می شود.

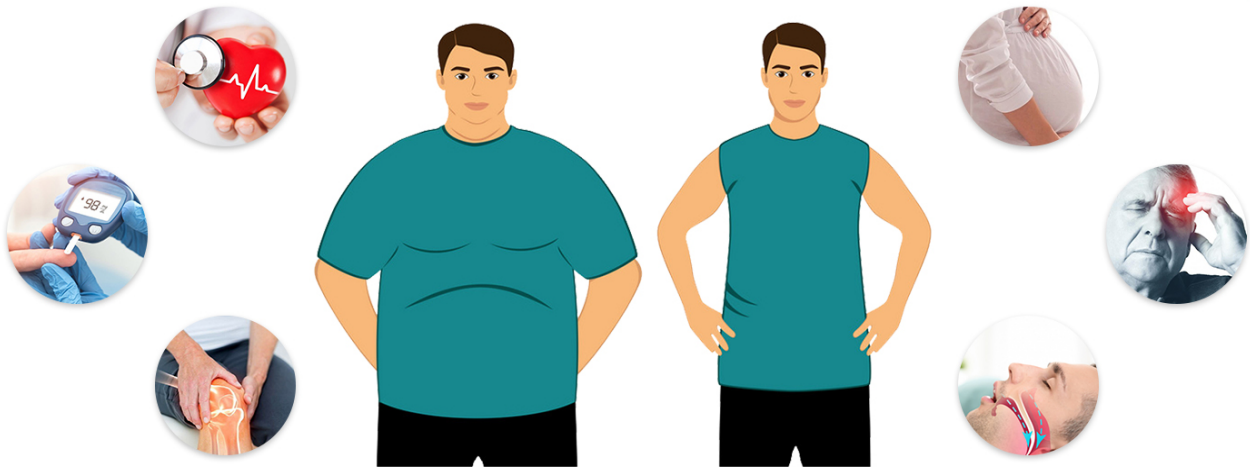


نحوه عمل اسلیو

در این روش تنها معده مورد جراحی قرار می گیرد. با این عمل حدود ۷۵ درصد از معده بطور کامل بریده و جدا می شود و سپس از سوراخ های روی شکم خارج می گردد و معده موزی شکل ایجاد می شود. این کیسه به قسمت پایین تری از روده کوچک متصل خواهد شد.



مزایا و عوارض عمل های جراحی چاقی



مزایا

- ۱- افزایش حس اعتماد به نفس در فرد
- ۲- بهبود عملکرد قلبی و تنفسی
- ۳- بهبود و کنترل قند خون
- ۴- کاهش دردهای مفصلی
- ۵- درمان ناباروری و افزایش شانس باروری
- ۶- افزایش طول عمر
- ۷- کنترل کبد چرب
- ۸- جلوگیری از سکته قلبی و مغزی
- ۹- جلوگیری و بهبود آپنه تنفسی و مشکلات تنفسی حین خواب

عوارض

بسیار مهم است که بیماران بدانند هیچ عمل جراحی بی خطر و بدون عوارض نیست. اما عوارض ناشی از عمل های جراحی در هر فرد متفاوت است. امروزه با پیشرفت تجهیزات لاپاروسکوپی، بهبود تکنیک ها و افزایش تجربیات در زمینه ی جراحی چاقی، عوارض و خطرات جراحی نسبت به قبل کاهش چشمگیری داشته است. قابل ذکر است که انتخاب درست جراح در کمتر شدن عوارض بی تاثیر نیست. اکثر بیماران بدون هیچ عارضه ای بعد از یک تا دو شب بستری مرخص می شوند. در تمام اعمال جراحی چاقی و غیرچاقی در سراسر دنیا و تمام مراکز احتمال وقوع اتفاقات غیرقابل پیش بینی وجود دارد که با وجود تمامی تمهیدات علمی توسط پزشک شانس بروز دارند. این احتمالات و اتفاقات بسیار نادر هستند ولی غیرقابل انکار. از جمله موارد مهم شامل خونریزی، عفونت، آمبولی، نشتی، افت قندهای ناگهانی یا دامپینگ می باشد که این موارد همگی درمان های خود را دارد ولی لازم است بیمار در جریان باشد.



طول مدت بستری در بیمارستان

به طور کلی بیماران پس از جراحی اسلیو و بای پس معده، یک شب را در بیمارستان بستری می شوند. طول دوره بهبودی پس از جراحی های لاغری در هر بیمار متفاوت است، اما اکثر بیماران با گذشت ۲ هفته می توانند به کار و فعالیت های روزانه خود بازگردند.

رژیم غذایی در زمان بستری

فردا صبح روز بعد عمل تحت نظارت پرستار محلول شفافی به رنگ آبی (حاوی ۵CC متیلن بلو + ۵۰CC نرمال سالین) میل کنید. ظهر در صورت صلاح دید پزشک و تحت نظارت پرستار (در صورت عدم تغییر رنگ درن) آب و چایی آن هم بصورت یک قاشق شروع می شود و هرگز با نی مصرف نشود. از ۱۲ ظهر تا ساعت ۴ عصر ۱ تا ۲ لیوان آب و چای جرعه جرعه مصرف کنید. در صورت عدم تهوع و استفراغ از ساعت ۴ به بعد دو لیوان آب میوه طبیعی رقیق شده جرعه جرعه تا ساعت ۸ شب مصرف نمائید.



نکته مهم بعد از جراحی این است که شما بایستی رفتار غذا خوردنتان را اصلاح کنید به گونه ای که وعده غذایی را در یک زمان معین حدود ۲۰ دقیقه بصورت آرام و آهسته مصرف نمائید؛ هرچند حجم غذایی که مصرف می کنید کم باشد.

نکات قابل توجه در بیماران پس از عمل جراحی



■ در تمام اعمال کاهش وزن جراحی یا غیرجراحی، مصرف نوشیدنی های شیرین مثل نوشابه و دلستر ممنوع می باشد.

■ در تمام اعمال جراحی چاقی مفرط جهت نتیجه بهینه، ریزه خواری تا یکسال ممنوع است.

■ خوردن آجیل و تنقلات بخصوص در سال اول بایستی بسیار محدود شود.



■ حتما ۲ لیتر آب در طی روز و آهسته آهسته مصرف نمائید. (۶ الی ۷ لیوان آب در روز نوشیده شود)



■ از بلند کردن اجسام سنگین تا ۳ هفته بعد عمل پرهیز شود، زیرا می تواند به بخیه های ناحیه جراحی فشار آورد و منجر به درد شدید گردد.

■ بعد از عمل از جوراب ضد واریس برای پیشگیری از لخته و آمبولی استفاده نمائید و تا ۱۰ روز بعد از عمل خارج نشود.

■ نیم ساعت قبل و بعد از غذا از نوشیدنی استفاده نشود.



■ حتما سه وعده اصلی یعنی صبحانه، ناهار و شام مصرف شود.

■ ۳ میان وعده در طی روز مصرف شود.

■ چای، قهوه و دم نوش ها به صورت رقیق شده مصرف شود.



■ داروها طبق نسخه و بطور مرتب مصرف شود.

■ هر وعده یا میان وعده ۲۰ دقیقه طول بکشد. (خوب غذا را بجوید)

شروع فعالیت ها (در دوران بستری و بعد از آن)



- شروع تمرینات پا در دوران بستری در بیمارستان به اینگونه که انگشتان پا را به سمت انتهای تخت خم کنید، طوری که انگار پدال گاز ماشین را فشار می دهید.
حال، انگشتان پا را برعکس و به سمت سر تخت بکشید، سپس آزاد کنید.
- همه ی بیماران بلافاصله پس از عمل بایستی حداقل روزی ۱۵ دقیقه فعالیت معمولی مثل پیاده روی معمولی داشته باشند. ممکن است آنقدر سرحال نباشید که بتوانید پیاده روی کنید اما سعی خود را بکنید و تا جایی که می توانید، هر چند کم، راه بروید.
- ۱۰ روز پس از عمل حتما باید فعالیت ورزشی شروع شود بدین صورت که حداقل ۳ روز و بهترین حالت ۵ روز در هفته و هر مرتبه به مدت ۳۰-۴۵ دقیقه ورزش کنید.
- ورزش اصلی شما ورزش های هوازی هستند که سبب افزایش ضربان قلب و سرعت نفس کشیدن شما می شود مثل پیاده روی سریع، تردمیل، دوچرخه و طناب زدن (از زیاده روی در ورزش پرهیزید و سعی کنید از مدت زمان کوتاه شروع کنید و کم کم آن را افزایش دهید)
- از یک ماه بعد از عمل می توانید ورزش با وزنه هم به ورزش هوازی اضافه کنید.

نحوه سرفه کردن بعد از عمل جراحی

پرستار به شما می آموزد که چگونه سرفه کنید و تنفس عمیق داشته باشید. سرفه و تنفس عمیق به نشان دادن هر مشکل جدی که در ریه ها و حلق وجود دارد، کمک کرده و از ابتلا به ذات الریه جلوگیری می کند. تنفس عمیق به افزایش گردش خون و از بین رفتن اثرات بیهوشی کمک می کند. سرفه باید از شکم بیاید نه از حلق. بهتر است برای حفاظت از شکم، بالشتی روی آن نگه دارید و سپس سرفه کنید.

مراقبت دارویی در منزل

- آمپول های زیر جلدی (انوکسپارین) را تا ۱۰ روز تزریق نمائید.
- شربت منیزیم هیدروکساید (MOM) تجویزی خود را هر ۸ ساعت ۳۰ سی سی تا زمانی که اسهال نشده اید ادامه دهید.
- سرم های تجویزی تا ۳ روز، روزی ۲ عدد استفاده نمائید.
- ۱۰ روز بعد از عمل حتما توسط پزشک معالج ویزیت شوید.

ریزش مو



بطور طبیعی بعضی از بیماران ممکن است بعد از عمل دچار مشکل ریزش مو شوند. ریزش مو بعد از عمل بدلیل کاهش سریع وزن و استرس خواهد بود که با داشتن یک رژیم غذایی غنی از پروتئین می توان از آن جلوگیری کرد.

ویتامین هایی که شما بایستی بعد از عمل مصرف کنید تا از ریزش مو جلوگیری کنید شامل: ویتامین A، ویتامین B۱۲، ویتامین C، ویتامین D، آهن، زینک، سلنیوم، بیوتین و روی می باشد. لازم به ذکر است در افرادی که تحت جراحی اسلیو قرار می گیرند تا ۲ سال و افرادی که جراحی بای پس کرده اند در تمام طول زندگی بایستی مصرف ویتامین و مکمل با نظر پزشک ادامه دهند.

جویدن آدامس

جویدن آدامس باعث ورود هوا به دستگاه گوارش می شود که نتیجه اش نفخ و ناراحتی گوارشی برای افرادی است که جراحی لاغری انجام داده اند. افزایش حجم بزاق مشکلی است که خیلی از افراد تا چند هفته بعد از جراحی دچار آن هستند و جویدن آدامس هم باعث تشدید و بدتر شدن این مشکل می شود. اکثر آدامس ها حاوی قند هستند که این یعنی کالری غیر ضروری در رژیم غذایی.

ترک سیگار و قلیان

در افرادی که تحت جراحی چاقی قرار گرفته اند مضرات سیگار و قلیان ۳ تا ۴ برابر بیش از افراد عادی است.

سیگار یکی از دلایل سکته قلبی و مغزی، سرطان ریه و... است.

در افرادی که تحت جراحی چاقی قرار گرفته اند، مصرف سیگار و قلیان با کاهش جریان خون در معده، سبب ایجاد زخم و افزایش احتمال خونریزی، تنگی و پارگی در محل زخم می شود و توصیه می شود تا حداقل ۶ ماه مصرف نشود.



ممنوعیت مشروبات الکلی

مشروبات الکلی بدلیل اینکه سبب زخم معده و التهاب و رفلاکس می شوند و همچنین سبب شده تا محل زخم و بخیه ها دیرتر ترمیم بشوند، ممنوع می باشد. مصرف مشروبات الکلی حداقل تا ۶ ماه ممنوع می باشد.



استحمام

روز دوم پس از جراحی می توانید استحمام کنید. پانسمان ها را بردارید و دیگر پانسمان نکنید. در صورتی که پس از برداشت پانسمان مختصری ترشح خونی داشتید نگران نشوید و آن را با آب و صابون روزی دوبار بشوئید.

کبودی بعد از زخم اصولاً جای نگرانی نیست. در صورت قرمزی و تورم شدید و یا ترشحات سفید چرکی از زخم حتماً به پزشک خود اطلاع دهید.

محدودیت مصرف مواد کافئین دار مخصوصا قهوه

بطور کلی کافئین موجود در قهوه می تواند باعث سوزش معده و حالت ترش کردن و تهوع شود که توصیه می شود در حداقل میزان ممکن مصرف شود.

آیا بعد از جراحی چاقی می توان زایمان کرد؟!



جراحی های اسلیو و بای پس معده هیچ منعی برای زایمان ندارند؛ ولی بایستی تا یکسال به تعویق بیوفتد.

رانندگی بعد از عمل جراحی

در هفته اول بعد از جراحی رانندگی به فرد توصیه نمی شود چون خم بودن طولانی پاها در رانندگی باعث ایجاد لخته در عروق پا و در نتیجه ایجاد آمبولی می شود. اما بعد از هفته اول فرد می تواند مسافت های کوتاه نیم ساعته را رانندگی کند اما باید به این نکته توجه داشته که هر یک ربع توقف کند و پنج دقیقه پیاده روی انجام شود که این نکته باید تا ۲ ماه رعایت شود.

علت صداهای روده و نفخ بعد از عمل جراحی

سر و صداهای روده بعد از جراحی بدلائل مختلفی است از جمله:

- ۱- خوردن کربوهیدرات ها مثل شیرینی و بیسکوئیت
- ۲- خوب نجویدن و تند غذا خوردن
- ۳- خوردن غذاهای چرب
- ۴- صحبت کردن هنگام غذا خوردن
- ۵- عدم تحمل شیر و حساسیت به لاکتوز
- ۶- خوردن مایعات همراه غذا



پیگیری و مراجعه به پزشک

شما بایستی طبق دستور زیر جهت معاینات دوره ای به پزشک مراجعه کنید:
ابتدا ۱۰ روز اول پس از جراحی و سپس هر ۳ ماه تا یکسال و سپس هر ۶ ماه تا اتمام سال دوم.

علائم هشدار پس از جراحی جهت مراجعه به پزشک یا اورژانس بیمارستان:

- تب و لرز شدید
- قرمزی، گرمی یا تخلیه چرک از محل بخیه‌ها
- تهوع مداوم
- تورم ران و یا ساق پا
- ناتوانی در بلع مایعات
- درد در حال افزایش
- تنگی نفس
- حال عمومی نامناسب

آزمایشات دوره ای

لازم است شما در هربار مراجعه به پزشک پس از جراحی، آزمایشات زیر را گرفته و به پزشک ارائه دهید.

این آزمایشات شامل:

CBCdiff, Fe, Ferritin, B12, Ca, Vit D, Vit A, Pth, T3, T4, TSH, Alp, Totalprotein, Zinc, PT, PTT, AST, ALK, BUN, Cr, ALT, Folate, Cha, TG, LDL, HDL, FBS

برنامه غذایی در ۱۰ روز اول

برنامه غذایی شما در ۱۰ روز اول بصورت ذیل می باشد که بایستی دقیق رعایت شود.

برنامه شما و دستورات در ۱۰ روز اول:

- ۱- بایستی آهسته آهسته و جرعه جرعه و هر لیوان در عرض ۲۰ تا ۳۰ دقیقه خورده شود.
- ۲- در ساعت های ۷ صبح، ۱۰ صبح، بعد از ظهر، ۴ عصر، ۷ شب و ۱۰ شب یک لیوان آب میوه طبیعی صاف شده و رقیق شده جرعه جرعه مصرف شود و سعی شود زیاد شیرین نباشد.



- ۳- اضافه بر موارد فوق بایستی حداقل ۴ لیوان آب ولرم در طول روز استفاده کنید در غیر این صورت بدن شما کم آب و مشکل دار می شود.
- ۴- آمپول های زیر جلدی را تا ۱۰ روز تزریق کنید.
- ۵- جوراب واریس تا ۱۰ روز خارج نشود.
- ۶- شربت MOM هر ۸ ساعت ۳۰ سی سی تا زمانیکه اسهال نشده اید ادامه دهید.
- ۷- سرم های مذبور را تا ۳ روز، روزی دوتا استفاده شود.
- ۸- قبل از اتمام این ۱۰ روز توسط پزشک ویزیت شوید.
- ۹- شروع آب غذاها و آب گوشت از روز پنجم امکان پذیر است.



۱۰- ۴۸ ساعت بعد از خروج درن حمام بروید.

۱۱- پانسمان روزانه تعویض شود.

برنامه غذایی در ۱۰ روز دوم

برنامه شما در ۱۰ روز دوم بصورت ذیل می باشد که بایستی دقیق رعایت شود. شما سه وعده کامل و سه میان وعده دارید که مدت زمان هر کدام حتماً بایستی ۳۰-۲۰ دقیقه باشد. هر کدام بایستی آهسته، منظم، سر وقت و با خوب جویدن همراه باشد در غیر اینصورت حتماً به مشکل برمی خورید.

صبحانه (ساعت ۷ صبح):

از گروه های غذایی زیر یکی را انتخاب کنید (تفاوتی نمی کند):

- ۱- پودر بادام ۳ قاشق غذاخوری + نصف لیوان شیر
- ۲- آب عدس ۱۰-۴ قاشق غذاخوری (برحسب تحمل)
- ۳- کشک بصورت مایع ۱۰-۴ قاشق غذاخوری



میان وعده اول (ساعت ۱۰ صبح):

آبمیوه طبیعی یک لیوان (نیازی به صاف کردن نمی باشد)

نهار (ساعت ۱ بعد از ظهر):

از گروه های غذایی زیر یکی را انتخاب کنید (تفاوتی نمی کند):

- ۱- آب گوشت صاف نشده ۴ تا ۱۰ قاشق غذاخوری
- ۲- سوپ مرغ صاف نشده ۴ تا ۱۰ قاشق غذاخوری
- ۳- سوپ سبزیجات یا حبوبات صاف نشده ۴ تا ۱۰ قاشق غذاخوری



میان وعده دوم (ساعت ۴ عصر):

آبمیوه طبیعی صاف نشده ۱ لیوان

شام (ساعت ۷ شب):

از وعده های صبحانه یا نهار در این مورد هم می توان بطور مشابه استفاده کرد و یا از گروه های غذایی زیر یکی را انتخاب کنید (تفاوتی نمی کند):

۱- ۳ تا ۵ قاشق غذاخوری ماست + ۴ تا ۷ قاشق غذاخوری سوپ مرغ

۲- ۳ تا ۵ قاشق غذاخوری ماست + ۴ تا ۷ قاشق غذاخوری سوپ سبزیجات یا حبوبات صاف شده

میان وعده سوم (ساعت ۱۰ شب):

شیر یک لیوان قبل خواب و یا یک لیوان آبمیوه طبیعی صاف نشده



تذکر:

۱- بین وعده های مزبور غذا میل نشود ولی فقط مجاز به مصرف آب هستید.

۲- روزانه ۱/۵ لیتر آب هم بایستی آرام آرام میل کنید.

۳- سعی کنید فواصل وعده ها کم و زیاد نشود.



برنامه غذایی در ۱۰ روز سوم

برنامه شما در ۱۰ روز سوم بصورت ذیل می باشد که بایستی دقیق رعایت شود. شما سه وعده کامل و سه میان وعده دارید که مدت زمان هرکدام حتماً بایستی ۲۰-۳۰ دقیقه باشد. هر کدام بایستی آهسته، منظم، سر وقت و با خوب جویدن همراه باشد در غیر اینصورت حتماً به مشکل برمی خورید.

صبحانه (ساعت ۷ صبح):

از گروه های غذایی زیر یکی را انتخاب کنید (تفاوتی نمی کند):

- ۱- پنیر رنده شده ۱/۸ قالب + ۲ عدد گردو و ۲ عدد بادام رنده شده + اگر توانستید نصف لیوان شیر
- ۲- نصف لیوان شیر + پنیر رنده شده ۱/۸ قالب + نصف کف دست نان خشک نرم شده
- ۳- کشک ۴ قاشق غذاخوری + نصف کف دست نان خشک نرم شده
- ۴- عدسی میکس شده ۴ تا ۱۰ قاشق غذاخوری



میان وعده اول (ساعت ۱۰ صبح):

نصف میوه طبیعی رنده شده

نهار (ساعت ۱ بعد از ظهر):

از گروه های غذایی زیر یکی را انتخاب کنید (تفاوتی نمی کند):

- ۱- آب گوشت ۴ تا ۱۰ قاشق غذاخوری + به اندازه ۲ تا ۳ تکه گوشت داخل آن نرم شده + ۱/۲ کف دست نان خشک خیس شده
- ۲- آب خورشت ۴ تا ۱۰ قاشق غذاخوری + به اندازه ۲ تا ۳ تکه گوشت داخل آن میکس شده + ۱/۲ کف دست نان خشک خیس شده
- ۳- سوپ مرغ ۳ تا ۴ قاشق غذاخوری + به اندازه ۲ تکه کوچک مرغ داخل آن میکس شده



برنامه غذایی در ۱۰ روز سوم

میان وعده دوم (ساعت ۴ عصر):

نصف میوه طبیعی رنده شده



شام (ساعت ۷ شب):

از وعده های صبحانه یا نهار در این مورد هم می توان بطور مشابه استفاده کرد و یا از گروه های غذایی زیر یکی را انتخاب کنید (تفاوتی نمی کند):

۱- ۴ قاشق غذاخوری ماست + ۴ قاشق غذاخوری سوپ گوشت میکس شده

۲- ۴ قاشق غذاخوری ماست + ۴ قاشق غذاخوری سوپ مرغ میکس شده

۳- ۴ قاشق غذاخوری ماست + ۴ قاشق غذاخوری سبزیجات یا حبوبات صاف شده



میان وعده سوم (ساعت ۱۰ شب):

۱- یک لیوان شیر

۲- آبمیوه طبیعی یک لیوان



برنامه غذایی بعد از یک ماه

صبحانه:

- ۱- یک لیوان شیر (شیرموز- شیر با یک عدد خرما)
- ۲- یک قوطی کبریت پنیر با ۲ عدد گردو کامل (نصف کف دست نان با ۱ قوطی کبریت پنیر)
- ۳- یک کاسه کوچک عدسی یا فرنی
- ۴- یک عدد تخم مرغ پخته یا نیمرو

ناهار:

- ۱- نصف ران مرغ (۲ تکه جوجه ران- یک کتف)
- ۲- دو قاشق گوشت چرخ کرده (یک سوم کباب تابه ای یا کوبیده)
- ۳- دو سفیده تخم مرغ
- ۴- یک کاسه کوچک خوراک لوبیا یا عدسی یا آش
- ۵- یک کاسه کوچک خورشت بدون گوشت
- ۶- یک چهارم قزل آلا
- ۷- یک عدد کوکو یا کتلت
- ۸- دو قاشق غذاخوری سرخالی عدس پلو یا لوبیا پلو
- ۹- یک برش پیتزا

شام:

- ۱- نصف ران مرغ (۲ تکه جوجه ران- یک کتف)
- ۲- دو قاشق گوشت چرخ کرده (یک سوم کباب تابه ای یا کوبیده)
- ۳- دو سفیده تخم مرغ
- ۴- یک کاسه کوچک خوراک لوبیا یا عدسی یا آش
- ۵- یک کاسه کوچک خورشت بدون گوشت
- ۶- یک چهارم قزل آلا
- ۷- یک عدد کوکو یا کتلت
- ۸- دو قاشق غذاخوری سرخالی عدس پلو یا لوبیا پلو
- ۹- یک برش پیتزا

میان وعده:

دو مورد از غذاهای زیر:

- ۱- یک واحد لبنیات (۱ لیوان شیر، ۱ کاسه ماست، ۱ قوطی کبریت پنیر با ۱ عدد گردو، ۱ لیوان دوغ)
- ۲- یک میوه
- ۳- یک کاسه کوچک سالاد شیرازی یا کاهو
- ۴- یک نعلبکی سبزیجات پخته (مثل قارچ، لوبیا، بروکلی، هویج)

غذاهایی که می‌توانید بعد از یک ماه جایگزین کنید



غذاهایی که می‌توانید بعد از یک ماه از جراحی به عنوان جایگزین مصرف کنید عبارتند از:

- نان لواش، تست و باگت (نصف کف دست)
- گوشت قرمز چرخ کرده (۲ قاشق غذاخوری)
- کباب تابه ای یا کوبیده (یک چهارم سیخ)
- بال مرغ (۲ عدد) یا کتف مرغ (۱ عدد)
- ران مرغ پخته یا کبابی (یک سوم تا نصف یک عدد)
- ماهی (یک چهارم قزل‌الا یا تکه ۳۰-۴۰ گرمی)
- میگو (۳-۴ عدد)
- حبوبات (۶-۷ قاشق غذاخوری)
- میوه و خشکبار
- سبزیجات (سالاد یک کاسه ماست خوری یا سبزیجات پخته یک نعلبکی)
- آجیل (۲-۱۰ عدد یا ۲-۳ عدد گردو)
- انواع خورشت (یک کاسه ماست خوری)
- کوکو یا کتلت (یک عدد)
- برنج سفید، لوبیا پلو، عدس پلو و سبزی پلو به شکل کته (۲ قاشق غذاخوری)
- املت، الویه، کشک بادمجان و میرزا قاسمی (۲ قاشق غذاخوری)
- ماکارونی شکلی ۲-۳ قاشق غذاخوری
- پیتزا (یک برش کوچک)
- دل و جگر و قلوه (یک سیخ آبدار)

کلام آخر



سعی کنید همیشه خودتان وزن‌تان را در محدوده سالم نگه دارید. شما می‌توانید با محاسبه BMI خود متوجه شوید وزن شما در چه محدوده‌ای قرار دارد. امام علی می‌فرمایند:

دانایی، ریشه همه خوبی‌ها و نادانی ریشه همه بدی‌هاست.

علم و ادب بهای جان‌توست، پس در آموختن آن دو کوشا باش. شما دوستان و عزیزان پس از جراحی می‌توانید با داشتن این کتابچه آموزشی، اطلاعات مفیدی درمورد رژیم غذایی و مراقبت‌های در منزل و... داشته باشید که در پایان امیدوارم با ارائه‌ی این اطلاعات آموزشی به شما قدمی کوچک در راه اعتلای سلامتی شما عزیزان برداشته باشم.

ارادتمند شما

سجاد وردی-سوپروایزر آموزش



تیم جراحی چاقی و لاپاراسکوپی