100 سؤال وجواب
عن جراحات السمنه

د.عاطف أحمد

تليفزيون السمنه علي اليوتيوب توتير انستجرام فيسبوك

مقدمه

.يسعدني تقديم كتاب **"100 سؤال وجواب عن جراحات السمنة"** للقراء الكرام

لقد قمت بتأليف هذا الكتاب كوني طبيباً مختصاً في مجال جراحات السمنة، وأدركت الحاجة الماسة لدى

.المرضى وذويهم لمصدر موثوق يجيب على التساؤلات المختلفة حول هذا الموضوع

يحتوي الكتاب على 100 سؤال وجواب شامل ومفصل حول مختلف جوانب جراحات السمنة، بدءاً

من أنواع العمليات ومتطلبات إجرائها ومدى فعاليتها في إنقاص الوزن، مروراً بالتحضير للجراحة والرعاية

.الطبية والنظام الغذائي بعد إجرائها، وانتهاءً بأبرز المضاعفات المحتملة وسبل الوقاية منها

آمل أن يشكل هذا الكتاب مرجعاً بسيطاً وسهل الاستيعاب لكل من يرغب في إجراء جراحات

السمنة أو مر بتجربة الخضوع لمثل هذه العمليات. كما أتمنى أن يجيب على استفسارات وتساؤلات

.القراء حول هذا الموضوع الهام . الرجاء نشر الكتاب لتعم الفائده للجميع .

وفقنا الله جميعاً لما فيه الصحة والعافية،

د. عاطف أحمد

ما هي جراحات السمنة؟

.جراحات السمنة هي عمليات جراحية لعلاج السمنة المفرطة عن طريق تقليل حجم المعدة

ما هي أنواع جراحات السمنة الرئيسية؟

تركيب بالونة في المعدة (البالون المعدي)

حلقة المعدة (الحلقة المعدية)

تكميم المعدة (عملية الكمامة المعدية)

تحويل مسار المعدة (عملية مسار المعدة المُحوّل سواء جزئي او كلي)

ما هي متطلبات إجراء جراحات السمنة؟

مؤشر كتلة الجسم ≤ 40 أو

≤ 35 مع وجود مضاعفات السمنة

فشل الحميات الغذائية في إنقاص الوزن

عمر 16 سنة حتي 65 سنة

توفر الدافع والالتزام لتغيير نمط الحياة

ما هي أهداف جراحات السمنة؟

إنقاص الوزن بشكل كبير ومستدام

تحسين الصحة العامة والتخلص من مضاعفات السمنة كالسكري وضغط الدم

تحسين جودة الحياة والقدرة على ممارسة الأنشطة اليومية

ما هي مخاطر جراحات السمنة؟

النزيف

الالتهابات

تسرب السوائل

انسداد الأمعاء

نقص التغذية وفقر الدم

ما مدى فعالية جراحات السمنة في إنقاص الوزن؟

تساعد جراحات السمنة على إنقاص ما بين 50 إلى 70% من زيادة الوزن خلال السنوات الثلاث الأولى.

كم مقدار الوزن الذي يمكن إنقاصه بعد جراحات السمنة؟

يمكن إنقاص ما بين 50 إلى 100 كجم خلال السنة الأولى بعد الجراحة ثم يستمر الإنقاص بمعدل أبطأ.

هل يعود الوزن بعد جراحات السمنة؟

نعم، من الممكن أن يعود بعض الوزن مع مرور الوقت إذا لم يلتزم المريض بنظام غذائي صحي وممارسة التمارين.

ما هي التغييرات الغذائية المطلوبة بعد جراحات السمنة؟

يجب اتباع نظام غذائي منخفض السعرات الحرارية وغني بالبروتينات والفيتامينات وتجنب الأطعمة الدهنية والحلويات.

متى يستطيع المريض العودة للعمل بعد جراحات السمنة؟

. يستطيع المريض العودة للعمل بعد 2-4 أسابيع من الجراحة بحسب نوعها وطبيعة العمل

هل النشاط البدني ضروري بعد جراحات السمنة؟

. نعم، ممارسة التمارين الرياضية بانتظام أمر ضروري للمحافظة على إنقاص الوزن وزيادة معدل الأيض

ما هي أفضل التمارين بعد جراحات السمنة؟

. المشي والسباحة وركوب الدراجات واليوغا من أفضل التمارين بعد جراحات السمنة

هل تتطلب جراحات السمنة إقامة في المستشفى؟

.نعم، تتطلب معظم عمليات جراحات السمنة الإقامة في المستشفى لمدة يومين إلى 4 أيام

ما هي أعراض الأيام الأولى بعد جراحات السمنة؟

آلام وأوجاع في مكان الجراحة

الغثيان والقيء

الشعور بالتعب والإجهاد

عسر الهضم

متى يجب زيارة الطبيب بعد جراحات السمنة؟

ينصح بزيارة الطبيب بعد أسبوع من الجراحة ثم زيارات دورية كل شهر للأشهر الـ 6 الأولى على الأقل.

هل جراحات السمنة آمنة؟

نعم، جراحات السمنة آمنة إذا تمت في مستشفى معتمد وعلى يد جراح متخصص ومُدرّب. معدل الوفيات أقل من 1%.

ما هي مضاعفات جراحات السمنة طويلة المدى؟

. من المضاعفات طويلة المدى: نقص التغذية، الإمساك المزمن، التهاب المريء، ترهلات الجلد

كم عمر بالون المعدة ومتى يحتاج لاستبداله؟

. عمر بالون المعدة حوالي 6-12 شهرًا ثم يفقد فعاليته تدريجيًا وقد يحتاج لاستبداله

هل بالون المعدة مؤلم؟

.قد يسبب بالون المعدة بعض المغص والألم أحيانًا ولكنه غير مؤلم بشكل كبير

ما هي مخاطر بالون المعدة؟

.تتضمن المخاطر: تسرب البالون أو انفجاره، انسداد الأمعاء، الالتهابات

ما هي أعراض تسرب بالون المعدة؟

. تشمل أعراض التسرب: آلام حادة في البطن، غثيان وتقيؤ، انتفاخ البطن

كيف يتم تركيب بالون المعدة؟

. يتم تركيبه من خلال منظار المعدة حيث يُمرر البالون فارغًا ثم يُنفخ داخل المعدة

متى يتم إزالة بالون المعدة؟

. يتم إزالة البالون بعد 6-12 شهرًا من التركيب عن طريق منظار المعدة في عملية بسيطة

كم مقدار الوزن الذي يمكن إنقاصه بعد تركيب بالون المعدة؟

. يساعد بالون المعدة على إنقاص 15-20% من وزن الجسم خلال الـ 6 أشهر الأولى

هل حلقة المعدة قابلة للكسر أو التلف؟

. نعم، قد تتلف أو تنكسر حلقة المعدة في حالات نادرة كالقيام بجهد بدني شاق

هل يمكن إزالة حلقة المعدة بعد التركيب؟

.نعم، يمكن إزالة حلقة المعدة جراحيًا إذا لزم الأمر

هل حلقة المعدة مرئية أو يمكن الشعور بها تحت الجلد؟

. لا، حلقة المعدة غير مرئية ولا يمكن الشعور بها بعد العملية وتستقر في أعلى المعدة

ما هو الوزن الأمثل لإجراء عملية حلقة المعدة؟

. يفضل ألا يقل وزن المريض عن 100 كيلوجرام لإجراء حلقة المعدة

ما أهم تعليمات ما بعد عملية حلقة المعدة؟

اتباع نظام غذائي سائل ولين لمدة 6 أسابيع

تجنب ممارسة التمارين الشاقة

تناول المكملات الغذائية كالفيتامينات

ما مخاطر تكميم المعدة؟

. تشمل المخاطر: تسرب العصارة المعدية، انسداد الأمعاء، نقص تغذية، تمزق الغرز

كم يستغرق إجراء عملية تكميم المعدة؟

. تستغرق العملية ما بين 1-3 ساعات بحسب تعقيداتها ووضع المريض

ما الفرق بين تكميم وتحويل مسار المعدة؟

.تكميم المعدة يقلل حجمها فقط بينما تحويلها يعدل تشريحها لتقليل الامتصاص

ما أفضل طريقة للتحضير قبل جراحات السمنة؟

. ينصح بإتباع نظام غذائي صحي وممارسة الرياضة بانتظام لعدة أسابيع قبل الجراحة

لماذا يوصى بإنقاص الوزن قبل جراحات السمنة؟

. لتقليل مخاطر المضاعفات وتسهيل الجراحة وتحسين نتائج إنقاص الوزن بعدها

ما هي الفحوصات الطبية اللازمة قبل جراحات السمنة؟

. تشمل: تحاليل الدم، أشعة الصدر،سونار، تخطيط القلب، تنظير المعدة، قياس السكر وضغط الدم

كيف يتم الاستعداد للصيام قبل جراحات السمنة؟

. عن طريق تناول وجبات خفيفة من المرق والعصائر وتجنب الأطعمة الدهنية أو الثقيلة

ماذا يحدث إذا زاد وزن المريض بعد تحديد موعد الجراحة؟

. قد يؤدي ذلك إلى تأجيل الجراحة حتى يعود المريض لوزنه المستهدف

ما أفضل طرق التنفس بعد جراحات السمنة لتجنب مضاعفات الرئة؟

. التنفس العميق وتمارين نفخ البالونات لمنع الالتهاب الرئوي

ما المدة المثالية للإقامة في المستشفى بعد جراحات السمنة؟

.تتراوح من يومين إلى 4 أيام بحسب نوع الجراحة ووضع المريض الصحي

متى يُسمح باستحمام الجروح بعد جراحات السمنة؟

. بعد أسبوع عادةً من الجراحة وبعد نزع الغرز والتئام الجروح الخارجية

ما أكثر الأدوية استخدامًا بعد جراحات السمنة؟

. مسكنات الألم ومضادات الالتهاب ومضادات القيء وفيتامينات

ما أهم المكملات الغذائية بعد جراحات السمنة؟

. فيتامين ب 12 والكالسيوم وفيتامين د والحديد

ما أفضل وضعيات النوم بعد جراحات السمنة؟

.النوم على الظهر مع وضع وسادة تحت الركبتين أو على الجانب بزاوية 45 درجة

متى يُسمح بقيادة السيارة بعد جراحات السمنة؟

. بعد مرور أسبوعين على الأقل أو بعد شفاء الجروح وعودة النشاط والحيوية

ما أهم الأطعمة والمشروبات التي يجب تجنبها بعد الجراحة؟

. الأطعمة الدهنية والحلويات والمشروبات الغازية والكحول

ما المدة المسموحة للسفر بعد جراحات السمنة؟

.يُنصح بتأجيل السفر لمدة 4-6 أسابيع على الأقل بعد الجراحة

متى يبدأ ظهور فقدان الوزن بعد الجراحة؟

. في الأسبوع الثاني عادةً حيث يبدأ الوزن في التناقص تدريجيًا

هل جراحات السمنة تؤثر على الخصوبة؟

. قد تزيد جراحات السمنة من خصوبة المرأة من خلال تحسين الصحة العامة وتنظيم الدورة الشهرية

ما تأثير جراحات السمنة على مرض السكري؟

تزيد جراحات السمنة من استجابة الجسم للأنسولين وبالتالي تحسن سيطرة مرضى السكري على

.نسب السكر في الدم

هل الإفراط في تناول السوائل يؤدي للتقيؤ بعد جراحات السمنة؟

.نعم، يجب تجنب الإفراط في تناول السوائل والالتزام بتعليمات الطبيب بخصوص كميات السوائل

متى يتم إجراء تنظير المعدة بعد جراحة السمنة ولماذا؟

. بعد 3 أشهر إلى سنة للتأكد من عدم وجود مضاعفات مثل تضيق المعدة أو التهابها

هل تزيد جراحات السمنة من خطر حصوات المرارة؟

. نعم، قد تزيد بعض أنواع جراحات السمنة من خطر حصوات المرارة

كم مرة يجب زيارة الطبيب بعد جراحات السمنة في السنة الأولى؟

. مرة كل 3 أشهر على الأقل لمتابعة الوزن والحالة الصحية والتأكد من عدم وجود مضاعفات

ما أهم الفحوصات الدورية بعد جراحات السمنة؟

. قياس مستوى الحديد وفيتامين ب 12 والكالسيوم والبروتين وكثافة العظام

ما أهم العلامات التي تدل على نقص التغذية بعد جراحة السمنة؟

. فقدان الشعر وضعف الأظافر وجفاف البشرة

كيف يمكن منع نقص التغذية بعد جراحات السمنة؟

.من خلال تناول البروتينات وتناول المكملات الغذائية والالتزام بتعليمات الطبيب

هل يعاني المريض من سوء الهضم بعد جراحات السمنة؟

.نعم، من الأعراض الشائعة سوء امتصاص الطعام وعسر الهضم والإمساك أو الإسهال

ما هي المدة المتوقعة لفقدان معظم الوزن بعد الجراحة؟

.ما بين 12-18 شهرًا تفقد معظم كمية الوزن، ثم يستقر الوزن تدريجيًا

متى تظهر نتائج جراحة تحويل مسار المعدة؟

. خلال الـ 12-18 شهر الأولى حيث يفقد المريض 60-80% من زيادة وزنه تدريجيًا

هل جراحات السمنة تعالج السمنة نهائيًا؟

. لا، قد يعاود الوزن الزيادة مرة أخرى إذا لم يلتزم المريض بنمط حياة صحي ونظام غذائي سليم

ما أفضل الأطعمة بعد جراحات السمنة؟

. البروتينات الخالية من الدهون كالدجاج والأسماك والبيض والحليب والخضراوات والفاكهة

هل النظام الغذائي موحد بعد كل أنواع جراحات السمنة؟

.كلا ، يختلف النظام الغذائي قليلاً باختلاف نوع العملية وتعطى تعليمات محددة لكل مريض

ما أكثر أنواع الحميات فعالية بعد جراحات السمنة؟

. الحمية الغنية بالبروتين وقليلة الكربوهيدرات تعطي أفضل النتائج على المدى الطويل

كم عدد السعرات اليومي المسموح به بعد جراحات السمنة؟

. يتراوح ما بين 600-1200 سعر حراري يوميًا حسب خطة الطبيب ونوع الجراحة

متى يبدأ السماح بتناول الأطعمة الصلبة بعد الجراحة؟

. بعد 6-8 أسابيع من الجراحة، بالتدريج حسب تعليمات الطبيب

ما هي المشروبات المسموحة بعد جراحات السمنة؟

. الماء والمرق الخالي من الدهون وعصائر الفاكهة الطبيعية منزوعة اللب

متى تتوقف فعالية حلقة المعدة وتحتاج ضبطًا أو استبدالاً؟

. بعد 5-10 سنوات من التركيب قد تحتاج للضبط أو الاستبدال لاستعادة فعاليتها

كيف يتم معرفة نجاح عملية تكميم المعدة أو فشلها؟

.من خلال قياس معدل فقدان الوزن في الأشهر الستة الأولى ومدى التزام المريض بالنظام الغذائي

ما سبب حدوث الإمساك بعد جراحات السمنة؟

. قلة تناول الألياف والسوائل وبعض الأدوية مثل الحديد وأدوية الألم

ما هي طرق علاج الإمساك بعد جراحات السمنة؟

. تناول المزيد من السوائل والألياف وملينات البراز وممارسة الرياضة بانتظام

ما أسباب حدوث الإسهال بعد جراحات السمنة؟

.الإفراط في تناول السوائل أو عدم تحمل بعض الأطعمة أو إصابة الأمعاء بالالتهابات

ما هي طرق علاج الإسهال بعد جراحات السمنة؟

شرب المزيد من السوائل لتجنب الجفاف وتجنب الأطعمة الدهنية والحارة وتناول بعض الأدوية إن

.لزم الأمر

لماذا تحدث حالات الإغماء بعد جراحات السمنة؟

. بسبب انخفاض ضغط الدم ونقص السكر و توازن السوائل والمعادن في الجسم

كيف يمكن الوقاية من الإغماء بعد جراحات السمنة؟

عن طريق تجنب الوقوف لفترات طويلة وشرب كميات كافية من السوائل وتناول مكملات

.البوتاسيوم

لماذا تنصح بعض المستشفيات بعدم الحمل في العام الأول بعد جراحات السمنة؟

. لضمان استقرار وضع المريضة وعودة الدورة الشهرية وانتظام مستويات التغذية

متى يُنصح بإجراء عملية تجميلية لإزالة الترهلات بعد جراحات السمنة؟

.بعد استقرار الوزن لمدة 12-18 شهرًا والتأكد من عدم وجود مضاعفات

كم مرة يمكن إعادة جراحات السمنة في حال فشلها مرة أولى؟

. مرة واحدة فقط بعد مرور 18-24 شهرًا على الأقل من الجراحة الأولى

هل هناك سن مثالي لإجراء جراحات السمنة؟

. نعم، يفضل إجراؤها قبل سن الخمسين لتجنب مضاعفات السمنة مع تقدم العمر

هل المرضى المسنون أكثر عرضة للمضاعفات بعد جراحات السمنة؟

نعم، كبار السن أكثر عرضة لمشاكل صحية بعد الجراحة كنقص التغذية والإصابة بالعدوى والامراض

.المزمنه مثل الضغط والسكري وامراض القلب

ما أهم محفزات النجاح بعد جراحات السمنة؟

.دعم الأسرة والأصدقاء والالتزام بتوجيهات الفريق الطبي وتبني نمط حياة صحي

ما دور مجموعات الدعم في المساعدة على التأقلم بعد جراحات السمنة؟

. توفر المعلومات والنصائح والدعم النفسي وتساعد على مشاركة التجارب مع الآخرين

كيف تساعد العلاجات النفسية بعد جراحات السمنة؟

. تعالج الاكتئاب أو اضطرابات الأكل وتساعد على تبني سلوكيات صحية جديدة

لماذا من الضروري إجراء فحوصات طبية دورية بعد جراحات السمنة؟

. للكشف المبكر عن أي مضاعفات والتأكد من سلامة الحالة الصحية ونقص التغذية

ما هي المضاعفات التي قد تحدث بعد عملية تحويل مسار المعدة؟

. التهاب المعدة وتضيق المعدة ونقص تغذية وكسور في العظام وفقر الدم

كيف تتم معالجة الندبات وترهلات الجلد بعد جراحات السمنة؟

. عن طريق جراحات تجميلية لشد الجلد أو استئصال الندبات والترهلات الزائدة

هل جراحات السمنة تؤدي إلى ظهور التجاعيد وترهل الجلد؟

. نعم، فقدان الوزن السريع يؤدي إلى فقدان الجلد لمرونته ويسبب ترهلات وتجاعيد

ما هي أفضل الطرق الوقائية لمنع تساقط الشعر بعد جراحات السمنة؟

. تناول البروتين والحديد وفيتامينات الشعر واستخدام الزيوت الطبيعية لتدليك فروة الرأس

ما سبب حدوث نوبات الصداع النصفي بعد بعض جراحات السمنة؟

. قد يرجع ذلك إلى نقص بعض الفيتامينات كالفيتامين ب2 أو ارتفاع السكر أو انخفاض ضغط الدم

ما هي الطرق المساعدة على تخطي الرغبة في تناول الطعام بعد الجراحة؟

. ممارسة الأنشطة الترفيهية وتناول الماء والتمارين الرياضية وتجنب الأماكن المغرية لتناول الطعام

متى يُسمح بممارسة النشاط البدني ومزاولة الرياضة بعد جراحات السمنة؟

. بعد 4-6 أسابيع من الجراحة وبالتدرج تحت إشراف طبي

هل يوجد حد أقصى لفقدان الوزن الصحي بعد جراحات السمنة؟

. نعم، يوصى بعدم تجاوز فقدان 70% من زيادة الوزن لتجنب مضاعفات نقص التغذية

ما أهم الفيتامينات والمعادن المهم تعويضها بعد جراحات السمنة؟

. فيتامين ب12 وحديد وكالسيوم وفيتامين د

ما المدة المثالية لإجازة العمل بعد إجراء جراحات السمنة؟

. من 4-6 أسابيع على الأقل للتعافي واستعادة مستوى معقول من النشاط

ما أهم النصائح للوقاية من جلطات الدم بعد جراحات السمنة؟

. المشي بانتظام وتجنب الجلوس لفترات طويلة وارتداء الجوارب الطبية وتناول مسيلات الدم

ما مدى أهمية استخدام المكملات الغذائية بعد جراحات السمنة؟

. أمر ضروري لتعويض النقص المحتمل في بعض الفيتامينات والمعادن

متى تزول آثار التخدير بعد جراحات السمنة؟

. خلال 24-48 ساعة يزول مفعول التخدير تمامًا ويستعيد المريض كامل وعيه

ما أنواع الوجبات المقترحة بعد جراحات السمنة؟

. وجبات صغيرة ومتعددة يوميًا مكونة من البروتينات والخضراوات والنشويات المعقمة والفاكهة

ماذا لو لم تتم مراقبة الوزن أو تعديل نمط الحياة بعد الجراحة؟

. قد يعود الوزن مرة أخرى تدريجيًا إلى ما كان عليه قبل الجراحة

خاتمة الكتاب

بهذا نكون قد وصلنا إلى نهاية كتاب **"100 سؤال وجواب عن جراحات السمنة"** الذي حاولت من خلاله تقديم شرح مفصل وشامل لكل ما يتعلق بجراحات وعمليات علاج السمنة.

لقد سعيت جاهداً لتغطية كافة النقاط والتساؤلات المهمة حول هذا الموضوع، بدءًا من أنواع الجراحات ومدى فعاليتها وانتهاءً بأهم خطوات ما بعد إجراء العمليات من ناحية الرعاية الطبية والنظام الغذائي.

آمل أن أكون قد وفقت في تقديم كل المعلومات اللازمة بلغة سهلة وبسيطة يستوعبها القارئ الكريم، وأن يشكّل هذا الكتاب مرجعاً مفيداً لكل من يرغب في إجراء أي من عمليات جراحات السمنة أو مر بهذه التجربة

وفي الختام، أتمنى لكم جميعاً الصحة والعافية، وأن يوفقكم الله لاتخاذ القرارات السليمة التي تناسب حالتكم الصحية.

د. عاطف أحمد

dratef1980@gmail.com

Twitter/@dratefahmed

Insta/@dr.atefahmed

threads /@dr.atefahmed

Youtube/@no1doctor927

facebook/dratefahmedsurgeon

Other Books For The Author مؤلفات اخري للكاتب

https://www.amazon.com/s?i=digital-text&rh=p_27%3AATEF++AHMED&s=relevancerank&text=ATEF++AHMED&ref=dp_byline_sr_ebooks_1

https://amzn.to/3OoUt4h

تابعونا وسلسله 100 سؤال وجواب علي الرابط

https://amzn.to/3OoUt4h

الكتاب برعايه

Semnatv تليفزيون السمنه

Youtube.com/@semnatv9743

twitter.com/semnatv

instagram.com/semnatv

facebook.com/semnatv1

مراجع الكتاب

جراحة السمنة: المبادئ والممارسة - كوتام وآخرون - 2016

كتاب الجمعية الأمريكية لجراحة السمنة حول جراحات السمنة - نغوين وآخرون - 2022

دليل السمنة - جورج براي وكلود بوشار - 2019

الإدارة التغذوية لمريض ما بعد جراحات السمنة - كاري فورد وكريستين ستيوارت - 2018

دليل عيادة مايو لحمل صحي - عيادات مايو - 2018

الحياة بعد جراحات السمنة - أليكس بريشر وييجون تشن - 2020

السمنة: التقييم والعلاج الأساسي - ج. مايكل ستيلمان وإريك سي. ويستمان - 2015

المبادئ التوجيهية السريرية للدعم التغذوي والأيضي وغير الجراحي لمرضى جراحات السمنة - ميكانيك وآخرون - 2023

جراحة التجميل والترميم بعد جراحات إنقاص الوزن - برادلي د. فريمان - 2022

الجوانب النفسية لجراحات السمنة - إيفيت توفار وهشام غريب - 2018

نبذه عن المؤلف
الاسم عاطف احمد عبد الرحيم من مواليد شهر يونيو عام 1978 برج
السرطان في محافظه أسيوط بجمهوريه مصر العربيه
خريج كليه طب جامعه أسيوط
محب للاطلاع الطبي والادبي
عاشق للقراءه منذ الصغر
استشاري الجراحه بجمهوريه مصر العربيه
عمل بالعديد من الدول العربيه منها الكويت والسعوديه
لديه العديد من الخبرات في عده مجالات منها
مبرمج مواقع انترنت
مبرمج تطبيقات اندرويد
منشئ محتوي فيديو علي اليوتيوب
له العديد من المؤلفات منها في الادب والتنميه البشريه والطب
بعده لغات
منها ما تم نشره ومنها ما في مرحله الاعداد

@no1doctor927
@dr.atefahmed
@dratefahmed
dratef1980@gmail.com