

## تعریف چاقی

اضافه وزن و چاقی به صورت تجمع غیر طبیعی یا بیش از حد بافت چربی در بخش های مختلف بدن و یا به صورت یکدست در بدن تعریف می شود که ممکن است سلامت را به خطر بیاندازد.

## همچنین بر اساس فرمول شاخص توده بدنی:

هرگاه نتیجه محاسبه شاخص توده بدنی BMI فردی بین ۲۵ تا ۲۹.۹ باشد، آن فرد اضافه وزن دارد و هرگاه عدد به دست آمده بالاتر از ۳۰ باشد فرد چاق است. چاقی بسیار شدید فرد را مستعد انواع بیماری ها مانند بیماری های عروق کرونر، فشارخون، دیابت نوع بالغین آرتروز در مفاصل، تنگی نفس، بیماری های کیسه صفرا، سرطان های (رحم، پروستات، کولون رکتوم، پستان)، بالا رفتن فشار مغز، میگرن و همچنین فوت ناگهانی می کند و در افرادی که رژیم غذایی محدود کننده و ورزش در آنها کاربردی ندارد بهترین روش درمانی جراحی های چاقی است.

علل بسیار زیادی می توانند باعث شوند شاخص توده بدنی یک فرد بالای ۳۰ باشد و شاید از خودتان بپرسید که چرا باید علت چاقی را بدانیم و دانستن این علت چه کمکی به ما می کند.



در پاسخ باید گفت که پیدا کردن علت اصلی چاقی بزرگترین و کلیدی ترین عامل موفقیت در درمان یا پیشگیری از آن است. به عنوان مثال اگر بدانیم که عادات و سبک زندگی یک شخص، باعث چاق شدنش شده، می توانیم با ایجاد تغییرات مثبت در سبک زندگی به درمان اضافه وزن و چاقی آن فرد کمک کنیم.

همچنین اگر بدانیم مشکل اصلی شخص، ژنتیکی و بیماری است و وزن شخص در کنار سایر علل افزایش یافته و به این راحتی ها قابل بازگشت نیست، انواع اعمال جراحی چاقی مانند اسلیو معده، بای پس معده ... می تواند راه گشا باشد و سلامتی و وزن ایده آل را به فرد بازگرداند.

## علل چاقی

### ❖ مصرف بیش از حد کالری

چاقی یک شبه رخ نمی دهد و به مرور زمان شکل می گیرد. از علت اصلی چاقی که می تواند موجب اضافه وزن و چاقی شود دریافت بیش از حد کالری است. به عبارت دیگر، اگر در دریافت و سوزاندن کالری تعادل برقرار نشود، این امکان وجود دارد که در دراز مدت شخص بیش از حد چاق یا لاغر شود. چنانچه دریافت کالری بیش از اندازه نیاز و درخواست بدن ما باشد، بدن کالری های اضافی را به صورت چربی در بدن و مخصوصاً در شکم ذخیره می کند.

### ❖ عوامل ژنتیکی

اگر شخصی دارای مادر یا پدری با اضافه وزن است، بیشترین شانس را برای ابتلا به اضافه وزن دارد. ژن های شما ممکن است بر میزان ذخیره چربی در بدن و جایی که آن چربی توزیع می شود تاثیر بگذارند.

### ❖ سبک زندگی

عدم تحرک و نداشتن فعالیت های منظم مانند ورزش عامل مهم دیگری است که باعث چاقی می شوند. اگر شما خیلی فعال نباشید و بیش از اندازه کالری دریافت کنید، قطعا چاق خواهید شد. فعالیت فیزیکی منظم، توده عضلانی را افزایش می دهد در حالی که حجم و جرم چربی بدن را کاهش می دهد.

❖ برای مثال، تلویزیون تماشا کردن یک فاکتور موثر در چاقی است، زیرا قرار گرفتن در معرض تبلیغات غذایی و نوشیدنی ها می تواند تا حد زیادی بر آنچه مردم می خورند تاثیر بگذارد.

❖ برای بزرگسالان توصیه می شود که هر هفته ۲ تا ۳ ساعت را به ورزش هوازی یا فعالیت های ورزشی اختصاص دهند. برخی از این فعالیت ها می توانند شامل دوچرخه سواری، پیاده روی، یا دویدن باشد.



- ❖ پرخوری و رفتارهای نادرست تغذیه ای
- ❖ نقش کربوهیدرات ها در اضافه وزن
- ❖ عوامل روان شناختی
- ❖ چاقی در کودکی

## روش های درمانی چاقی

روش های مختلف جراحی در سالیان گذشته بوجود آمده است که برخی از آنها بدلیل عوارض زیاد و غیر قابل قبول منسوخ شده است و نیز روش های جدیدی ابداع شده است که هنوز بعضی از آنها توسط انجمن جهانی جراحی چاقی تایید نشده است. بعضی از جراحی ها نظیر بای پس معده و اسلیو جزء جراحی های استاندارد هستند که امروزه در کل دنیا در حال انجام است. بسیاری از ناتوانی هایی که بدنبال چاقی در فرد چاق ایجاد می شود نظیر دیابت، فشارخون، ریفلاکس، افزایش چربی خون مشکلات عضلانی - اسکلتی و ... پس از انجام جراحی های چاقی بهبود می یابند، اثربخشی جراحی های چاقی در بهبود این بیماری ها متفاوت است بعنوان مثال احتمال بهبود و درمان دیابت با جراحی های بای پس معده بیشتر است.



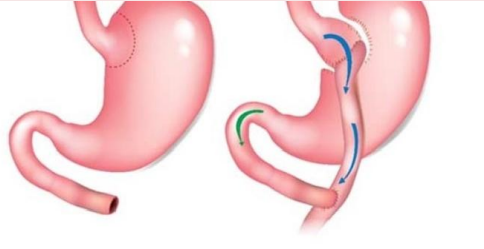
### انواع جراحی های بای پس معده

**بای پس کلاسیک:** در این روش درمانی دو هدف دنبال می شود هدف اول اینکه فرد غذای کمتری میل کند و هدف دوم این که مواد غذایی کمتر جذب شود.

**روش جراحی:** ابتدا معده را با برش و دوختن به دو ناحیه تقسیم کرده و قسمت کوچکتر معمولاً حجمی معادل 5 تا 10 درصد کل معده را دارد. در این روش هیچ قسمتی از معده خارج نمی شود و قسمت بزرگتر معده کماکان به ترشح آنزیم های معمول می پردازد ولی غذا وارد این قسمت نمی شود. سپس یک قسمت از روده را به معده ی کوچک تر متصل می کنند. در این عمل قسمتی از روده که در جذب نقش مهمتری دارد از مسیر خارج می شود. لذا فرد خیلی سریع تر از قبل احساس پر شدن معده و سیری خواهد داشت و در ضمن مواد غذایی کمتری نیز جذب می شود. در این روش بیماران 70 تا 80 درصد اضافه وزن خود را طی یکسال پس از عمل از دست می دهند.



## راهنمای مراقبت در جراحی های چاقی



تهیه و تنظیم: دی ماه 1401

گروه آموزش به بیمار و ارتقای سلامت بیمارستان مهراد

**فعالیت:** پس از انجام جراحی چاقی فعالیت های خود را به صورت زیر تنظیم نمایید:

- ❖ پیاده روی روزانه برای شما ضروری بوده و از لخته شدن خون در وریدهای عمقی ساق پا پیشگیری و خطر آمبولی ریه را به حداقل می رساند.
- ❖ جوراب واریس حداقل تا زیر زانو برای 4 هفته باید پوشیده شود.

### رژیم غذایی

- ❖ پس از جراحی، معده شما به حجم 15-30 سی سی بسته به نوع جراحی کاهش می یابد لذا ضروری است از مصرف حجم های بیش از مقدار فوق در هر وعده غذایی خودداری نمایید تا دچار تهوع و برگشت غذا از مری به دهان نشوید.
- ❖ رژیم غذایی شما در دو هفته اول مایعات صاف کم کالری می باشد که شامل آب، آب میوه رقیق شده با آب، چای کم رنگ، آب سوپ، شیر کم چرب و ماست کم چرب می باشد.
- ❖ در مصرف مایعات صاف شده باید به نکات زیر توجه داشته باشید:
- ❖ مایعات باید بتدریج و بانی و یا به صورت جرعه جرعه نوشیده شود، نوشیدن به صورت حجیم مانند قبل از عمل سبب شکم درد و تهوع و استفراغ می گردد.
- ❖ حجم مایعات در هر بار مصرف بایستی حدود نصف فنجان باشد.
- ❖ میزان مصرف روزانه مایعات بایستی حدود 1.5 تا 3 لیتر باشد.
- ❖ در دو هفته دوم بعد از عمل غذاهای نیمه جامد پرپروتئین نظیر سوپ میکس شده، عدسی و سفیده تخم مرغ آب پز توصیه می شود. در هفته های بعد از مصرف غذاهای چسبنده و خمیری خودداری کنید تا مشکلی در عبور غذا از ناحیه عمل پیدا نکنید.

### در چه شرایطی به پزشک مراجعه نمایید؟

- ❖ 7 تا 10 روز پس از عمل جراحی جهت ویزیت مجدد تب بالای 37/8 درجه سانتی گراد، بیحالی
- ❖ عدم دفع گاز و مدفوع
- ❖ کاهش حجم ادرار
- ❖ تهوع و استفراغ بیش از حد
- ❖ درد شدید شکم که به مسکن های تجویز شده پاسخ ندهد.
- ❖ تنگی نفس ناگهانی یا احساس سنگینی در قفسه سینه
- ❖ درد و تورم و سفتی پشت ساق پاها

**اسلیو:** در این روش قسمت اعظم (حدود 80%) بافت معده جدا شده و از بدن خارج می شود، فرد به واسطه محدودیت خوردن دچار کاهش وزن طی یکسال بعد از جراحی می شود.  
**بای پس امگا:** این روش نیز با هدف محدودیت و جذب کمتر مواد غذایی برای فرد کاهش وزن ایجاد می کند. معده جدید باریک تر و درازتر نسبت به روش بای پس کلاسیک است. در این روش تا 90% از اضافه وزن طی یکسال و نیم پس از جراحی از دست می رود.

### عوارض جراحی چیست؟

- ❖ نشت یکی از مهمترین عوارض است که ممکن است اتفاق بیفتد. اقدامات قبل از جراحی، بیماری های زمینه ای، داروها و ... در ایجاد آن دخیل است.
- ❖ خونریزی، عفونت
- ❖ تهوع و استفراغ که معمولا به دلیل خوب نجویدن غذا اتفاق می افتد و در صورت ادامه استفراغ مراجعه به پزشک ضروری است.
- ❖ سنگ صفراوی بدلیل شیب سریع کاهش وزن بعد از جراحی ایجاد می شود که با مصرف داروهای تجویز شده توسط پزشک قابل پیشگیری می باشد.
- ❖ **سوء تغذیه:** با مصرف مکمل های ویتامینی و پیگیری های منظم بعد از جراحی احتمال ایجاد آن ضعیف است.
- ❖ **مراقبت بعد از عمل جراحی:**
- ❖ در صورت بروز مشکلات ذیل در محل جراحی پزشک یا کادر پرستاری خود را در جریان بگذارید.
- ❖ خونریزی یا خروج هر گونه مایع از محل زخم (خونریزی به گونه ای که بیش از یک گاز استریل خونی شود).
- ❖ باز شدن زخم های بخیه شده
- ❖ دردناک، قرمز شدن و یا تورم زخم های پوستی

### داروها:

- ❖ شما ممکن است از قبل از عمل جراحی به علت بیماری های زمینه ای نظیر دیابت و فشار خون داروهایی را مصرف نمایید. در بسیاری از موارد نیاز به داروهای کمتر شده یا ممکن است نیاز به مصرف دارو از بین برود لذا مشاوره با پزشک معالج ضروری است.
- ❖ مصرف روزانه یک عدد کپسول مولتی مینرال برای رفع نیاز های شما از یک هفته بعد از عمل ضروری می باشد.
- ❖ مسکن ها برای کاهش درد

