

تعليمات ما بعد إجراء عمليات السمنة والمنظار

اليوم الأول (الثاني) من العملية: تناول الماء بمقدار 30 مل (ثلاثين مل) ما يعادل فنجان قهوة عربي، ابتداءً من الساعة الخمسة مساءً وبمعدل كل ساعة.

اليوم الثاني بعد العملية: تناول السوائل الصافية كالماء والعصير والشوربة الصافية (ماء اللحم أو الدجاج أو الخضار) يمكن إضافة الملح والبهارات الخفيفة عند الطهي بمعدل معقول بحيث إنه عند الشعور بالشبع التوقف والمعاودة بالتناول عند الحاجة وذلك لمدة أسبوع ابتداءً من إدرء العملية.

بعد خروج المريض من المستشفى: يتم إعطائه بنادول كمسكن للآلام ودواء لتغليظ المعدة مرة واحدة يومياً وإبر مسيلة للدم تحدد جرعتها من قبل الطبيب المعالج وتتراوح مدتها من 10 إلى 14 يوماً أو أكثر.

بعد إتمام أسبوع من العملية: يراجع المريض العيادة للكشف على الجروح وإعطائه الأدوية والفيتامينات المطلوبة وذلك لتفادي نقص الفيتامينات والمعادن. تناول شراب البروتين لمدة سنة.

الأسبوع الثاني من العملية: يسمح للمريض بتناول اللبن والروب والجيلي والكستور والمهلبية والكريم كراميل (قليل السكر)، كما يسمح للمريض بتناول الشوربات الثقيلة بدون قطع كشوربة الكريمة (المشروم، البروكولي، السبراكز، طماطم، العدس).

الأسبوع الثالث والرابع بعد العملية: يسمح بتناول الأكل المهروس بالخلط، حيث يوضع الدجاج أو اللحم أو السمك مع الخضار أو الأرز والمرق والبطاطا ويهرس جيداً.

يسمح للمريض بتناول:

- الهريس والجريش
- يمكن تناول الفول أو الحمص المهروس بدون خبز
- تناول التونة
- يتم تناول 2-3 وجبات يومياً ولمدة أسبوعين، يمكن إضافة الملح الخفيف والبهارات الخفيفة عند الطبخ.

بعد مضي شهر: يستطيع المريض تناول الأكل الطبيعي من 2-3 وجبات يومياً وعند الحاجة. ينصح بتناول اللحوم بنسبة 50% من الوجبة وخضار مسلوقة أو الشوربة أو السلطة بنسبة 25% و النشويات كالمعكرونة أو الأرز والخبز بنسبة 25% عند الشعور بالجوع، ينصح بتناول حبة فاكهة كالتفاح أو الموز أو العنب أو البرتقال كسناك.

لا ينصح بما يلي:

- تناول الحلويات أو البسكويت للتغلب على الجوع
- عدم الإفراط في تناول المكسرات
- عدم تناول السوائل مع الطعام، ويجب أن يتم تناول السوائل بنصف ساعة قبل الوجبة أو بعد الوجبة بساعتين.
- الأكل ببطئ والمضغ جيداً.
- عدم عمل تمارين عضلات البطن بشدة لمدة 3 شهور بعد العملية (لتجنب الإصابة بفتق عضلات البطن).

ينصح بما يلي:

- بمزاولة المشي مباشرة بعد العملية بمعدل نصف ساعة يومياً.
- يستطيع المريض مزاولة الرياضة الخفيفة بعد أسبوعين من العملية (كالمشي على الجهاز أو الدراجة - وحمل الأثقال البدوية بما يعادل 2 كيلو جرام وبحر أقصى 5 كيلو جرام).
- يمكن مزاولة رياضة السباحة بعد إجراء العملية بأسبوعين.

تساقط الشعر:

لتفادي تساقط الشعر ينصح بتناول البروتينات الطبية، وتناول أقراص الحديد وتناول شراب البروتين.