

حالت تهوع بعد از عمل اسلیو معده و بای پس معده

جراحی چاقی اصطلاحی است که برای انواع مختلفی از جراحی های کاهش وزن از جمله اسلیو معده، بای پس معده و حلقه معده استفاده می شود. در حالی که جراحی چاقی مزایای سلامتی بسیاری از جمله کاهش وزن و بهبود بیماری های مرتبط با وزن را به همراه دارد، اما دارای برخی عوارض جانبی نیز می باشد.

بعد از انجام جراحی اسلیو معده ، بای پس معده یا هرگونه عمل جراحی چاقی، حالت تهوع و استفراغ از عوارض جانبی احتمالی است که می تواند زندگی فرد را دچار مشکل کند. بیشترین میزان استفراغ و حالت تهوع بعد از عمل های اسلیو معده و بای پس معده ایجاد می شوند. به همین دلیل در این مقاله به بررسی این مشکل و ارائه راه حل برای آن می پردازیم.



عوامل ایجاد کننده حالت تهوع بعد از عمل جراحی چاقی

چه مکانیسمی در بدن باعث ایجاد تهوع و استفراغ پس از جراحی چاقی می شود؟

دلایل و رفع مشکلات تهوع و استفراغ بعد از جراحی های چاقی مانند اسلیو معده یا بای پس معده

جمع بندی

عوامل ایجاد کننده حالت تهوع بعد از عمل جراحی چاقی

شایعترین عواملی که میتوانند سبب حالت تهوع شوند، غذاها و نوشیدنی ها هستند. غذاها ممکن است به نظر فرد طعم و بوی دیگری داشته و منجر به حالت تهوع شوند، اما به یاد داشته باشید که اغلب اوقات این احساسات موقتی هستند. برای اضافه کردن مواد غذایی سالم به رژیم غذایی خود، باید به بدنتان زمان دهید. اگر اولین بار شرایط خوب پیش نرفت، اجازه دهید یکی دو هفته دیگر بگذرد و دوباره آن غذا را امتحان کنید. مواد غذایی که برای بیشتر افراد ایجاد حالت تهوع و استفراغ می کنند شام، گوشت قرمز، نان تست، ماکارونی و مواد غذایی دارای لاکتوز است. بعضی از افراد حتی احساس می کنند آب بعد از جراحی طعم شیرینی دارد.

بنابراین لازم است که کمی صبر داشته باشید و به بدن خود زمان دهید تا پس از جراحی خود را ترمیم کند. به مرور زمان این علائم از بین خواهند رفت و می توانید از تمام غذاها لذت ببرید.



چه مکانیسمی در بدن باعث ایجاد تهوع و استفراغ پس از جراحی چاقی می شود؟ هنوز مکانیسم دقیق ایجاد حالت تهوع یا استفراغ بعد از عمل های جراحی چاقی پیدا نشده است. اما محققان می دانند که این موضوع ربطی به مرکز استفراغ مغز ندارد. محققان حدس می زنند که این عوارض اغلب توسط موارد مختلفی مانند اضطراب، بیماری، محرک

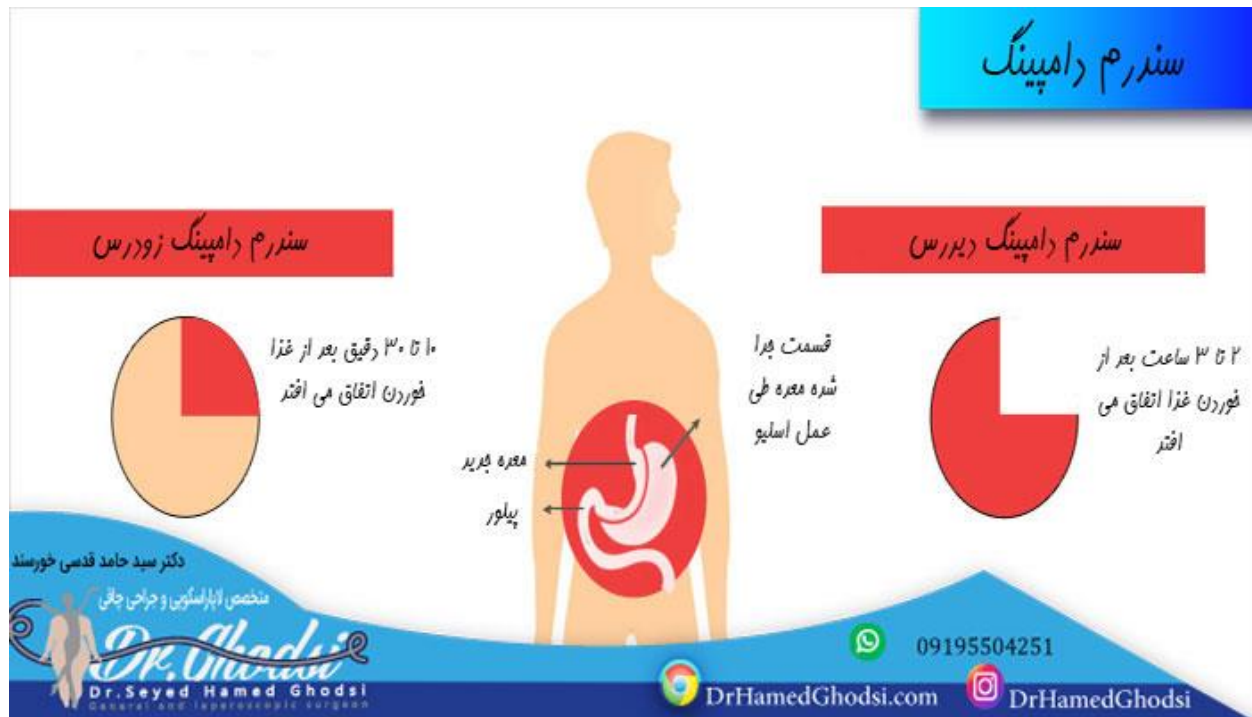
های بعد از عمل، بیهوشی و تداخلات دارویی ایجاد می شوند. حتی حرکت خیلی زیاد یا خیلی سریع بعد از عمل می تواند منجر به حالت تهوع و استفراغ شود. مسیرهای انتقال دهنده عصبی در مغز وجود دارند که ممکن است مسئول ایجاد تهوع و استفراغ باشند، اگرچه هنوز صحت این موضوع به طور دقیق مشخص نشده است.

دلایل و رفع مشکلات تهوع و استفراغ بعد از جراحی های چاقی مانند اسلیو معده یا بای پس معده

سندرم دامپینگ

سندرم دامپینگ می تواند هنگام خوردن یک وعده غذایی یا در طی پنج تا ده دقیقه پس از اتمام وعده غذایی اتفاق بیفتد. علائم اولیه سندرم دامپینگ شامل پر شدن شکم، گرفتگی شکم و حالت تهوع است. ممکن است احساس گرما، سرگیجه، ضعف یا غش کنید. همچنین ممکن است ضربان قلبتان بالا برود. سندرم دامپینگ اغلب با اسهال همراه است، اما نه همیشه. علائم دیررس سندرم دامپینگ بسیار شبیه به پایین بودن قند خون است و می تواند 1 تا 3 ساعت پس از دوره اصلی دامپینگ رخ دهد که ممکن است شامل احساس لرزش، ضعف یا حالت تهوع باشید.

برای جلوگیری از سندرم دامپینگ، باید از خوردن زیاد قند ساده و یا خوردن بیش از حد چربی در وعده های غذایی خودداری کنید. سعی کنید آهسته غذا بخورید چون این کار به جلوگیری از ایجاد سندرم دامپینگ کمک می کند. هر فرد احتمالاً مقدار متفاوتی از قند و چربی ساده را تحمل خواهد کرد. به همین دلیل، شما باید با توجه به محتوای مواد مغذی وعده غذایی خود، بدانید که محدودیت های خودتان چیست. غالباً خوردن کمتر از 5 گرم قند در هر وعده برای اکثر افراد بی خطر است.



جویدن کافی غذا بعد از عمل چاقی

جویدن زیاد به شما کمک می کند هنگام غذا خوردن سرعت خود را کم کنید. برخی از برنامه های غذایی توصیه می کنند هر لقمه غذا را 30 بار بجوید. کاهش سرعت هنگام غذا خوردن به دو دلیل به شما کمک می کند:

(1) به مغز کمک می کند تا متوجه شود چقدر معده پر است در نتیجه از پرخوری جلوگیری می کند.

(2) باعث می شود غذا در گلویتان نپرد.

سرعت غذا خوردن بعد از عمل اسلیو معده

بهترین راه برای جلوگیری از حالت تهوع و استفراغ بعد از عمل های جراحی چاقی به خصوص عمل های اسلیو معده و بای پس معده این است که به آرامی غذا بخورید. برخی از جراحان توصیه می کنند برای خوردن هر وعده غذایی خود 30 دقیقه وقت بگذارید. بعضی از بیماران حتی با ظروف کودک غذا می خورند تا سرعت غذا خوردن و همچنین میزان غذا خوردنشان کمتر شود.

پرخوری بعد از عمل چاقی

تقریباً همه افراد پس از جراحی کاهش وزن به دلیل خوردن زیاد، استفراغ را تجربه می کنند. بعد از انجام جراحی های چاقی باید در میزان غذا خوردنتان تجدید نظر کنید و آن را کمتر از قبل کنید. بهتر است با دکتر قدسی در این مورد مشورت کنید زیرا ایشان تجربه کافی و درک بهتری از محدودیت های غذایی بعد از جراحی دارند و می تواند با توجه به تجربیاتش به شما کمک کند.

پرفوری



دراز کشیدن خیلی سریع بعد از غذا

بعد از غذا حداقل باید یکی دو ساعت صبر کنید تا دراز بکشید. به این دلیل که سریع دراز کشیدن احتمال سوزش معده، استفراغ و حالت تهوع را افزایش می دهد.

نوشیدن مایعات بعد از عمل اسلیو معده

مهم است که بعد از عمل جراحی چاقی هیدراته بمانید و به میزان کافی آب بنوشید. اما برخی از بیماران در صورت نوشیدن مایعات بعد از یک وعده غذایی استفراغ می کنند. دلیل آن این است که نوشیدن بعد از وعده غذایی باعث سیری بیش از حد و در نتیجه استفراغ می شود. بهتر است 30-60 دقیقه بعد از غذا خوردن برای نوشیدن مایعات صبر کنید. نگرانی دیگر در مورد نوشیدن مایعات میزان و سرعت آن است. همانطور که زیاد غذا خوردن ممکن است باعث استفراغ شود، نوشیدن خیلی سریع یا خیلی زیاد مایعات هم

ممکن است همان کار را انجام دهد. یادتان باشد که آرام بنوشید و سعی کنید به احساس سیری جدید خود عادت کنید.

پیش بردن مراحل رژیم غذایی بعد از عمل چاقی

بیشتر افراد بعد از اسلیو معده استفراغ می کنند و حالت تهوع دارند، بیشتر به این دلیل که می خواهند خیلی زود غذای جامد مصرف کنند. اگر بعد از جراحی خیلی زود غذای جامد مصرف کنید، معده شما در هضم آن غذاها مشکل خواهد داشت و باعث تهوع و استفراغ می شود.

اکثر متخصصان تغذیه و پزشکان برای بیماران خود پس از جراحی برنامه غذایی دارند. برنامه رژیم غذایی معمولاً با مایعات شروع می شود سپس غذای نرم مانند اسموتی و در آخر به غذای جامد می رسد.

مصرف ویتامین ها بدون غذا

برخی از بیماران در مصرف ویتامین ها مشکلی ندارند، اما دسته ای از بیماران هستند که باید ویتامین های خود را به همراه غذا مصرف کنند تا دچار حالت تهوع ناشی از مصرف ویتامین ها و مواد معدنی نشوند. هر شخصی به این مسئله متفاوت پاسخ می دهد و شما باید تعیین کنید که چه چیزی برای شما مفید است.

مصرف ویتامین ها بدون غذا



دکتر سید حامد غدسی خورسند
متخصص لاپاراسکوپس و جراحی چاقی

Dr. Ghodsi
Dr. Seyed Hamed Ghodsi
General and laparoscopic surgeon

09195504251
DrHamedGhodsi.com
DrHamedGhodsi

زنجبیل و رژیم گیاهی بعد از عمل اسلیو معده

برخی افراد می گویند که زنجبیل ممکن است تهوع را کاهش دهد. تحقیقات روی زنجبیل نتایج متفاوتی را به همراه دارد. برخی مواد غذایی تأثیر قوی و مانند دارو بر بدن دارند مانند سیر که باعث کاهش قدرت انعقاد و افزایش احتمال خون ریزی می شود پس قبل از شروع هرگونه مکمل جدید با پزشک خود صحبت کنید زیرا ممکن است با سایر داروهایتان تداخل داشته باشد.

جمع بندی

پس از انجام جراحی های کاهش وزن وجود حالت تهوع و استفراغ کاملاً طبیعی است. این علائم به تدریج کاهش می یابند. مهم ترین چیز این است که بفهمید چه عواملی باعث حالت تهوع یا استفراغ در شما می شود تا از آنها دوری کنید. حتماً با پزشک خود در مورد مشکلاتی که دارید صحبت کنید تا با کمک او از دست این عوارض جانبی عمل جراحی راحت شوید.

دکتر سید حامد قدسی خورسند یکی از جراحان با تجربه و حاذق چاقی هستند که بر متد های مختلف جراحی چاقی مانند اسلیو معده، بای پس معده و لاپاراسکوپي پیشرفته تسلط دارند. ایشان عضو انجمن بین المللی جراحان چاقی IFSO هستند و تا کنون بیماران بسیار زیادی را درمان کرده اند. جهت مشاوره و کسب اطلاعات بیشتر می توانید از طریق راه های ارتباطی موجود در سایت اقدام نمایید.

منابع:

<https://www.jaxsurgical.com/weight-loss-guide/weight-loss-surgery-options/nausea-and-vomiting-immediately-after-bariatric-surgery#:~:text=Postoperative%20nausea%20and%20vomiting%2C%20or,first%2048%20hours%20of%20surgery>

<https://mexicobariatriccenter.com/13-ways-to-reduce-nausea-after-gastric-sleeve>

<https://celebratevitamins.com/a/blog/tips-to-reduce-nausea-vomiting-after-bariatric-surgery>



دکتر سید حامد قدسی