

میزان کاهش وزن بعد از عمل بای پس معده

کاهش وزن پس از جراحی بای پس معده کاملاً تضمین شده است. اما، دانستن اینکه چقدر وزن از دست خواهید داد، برای واقع بینانه نگه داشتن انتظارات و اهداف شما ضروری است.

میزان لاغری شما به عوامل مختلفی از جمله موفقیت جراحی، تغذیه و برنامه ورزشی شما بستگی دارد. اگر می خواهید وزن خود را پایین نگه دارید و مسیر کاهش وزن خود را ادامه دهید، تغییر سبک زندگی یک گام بسیار مهم است.



[کاهش وزن بعد از بای پس معده](#)

[اثرات طولانی مدت جراحی بای پس معده](#)

[رژیم غذایی بعد از عمل بای پس معده](#)

[جمع بندی](#)

کاهش وزن بعد از بای پس معده

بیماری متعهد و با انگیزه می تواند نزدیک به 80 درصد وزن اضافی خود را طی دو سال بعد از جراحی بای پس معده از دست بدهد. علاوه بر این، بیماران در شش ماه اول پس از

جراحی به سرعت وزن کم می کنند و بیشترین مقدار اضافه وزن خود را از دست می دهند این امر باعث ایجاد روحیه در بیماران می شود. بعد از یک یا دو سال، وزن نهایی بیمار تثبیت می شود. تا آن زمان بیمار حدود 65 تا 80 درصد از اضافه وزن زمان قبل از عمل خود را از دست می دهد.

مهم است که بدانید بین وزن شروع و اضافه وزن شما تفاوت وجود دارد. برای دانستن میزان کاهش وزن، باید شاخص توده بدنی (BMI) فعلی خود را محاسبه کنید و سپس آن را از وزن سالم ایده آل خود کم کنید.

در اینجا چند مثال برای درک کامل این فرآیند آورده شده است:

- اگر وزن شما 113 کیلوگرم است و اضافه وزن شما 48 کیلوگرم است، در این صورت 65 درصد از کل کاهش وزن شما 30 کیلوگرم خواهد بود.
- اگر وزن شما 181 کیلوگرم و وزن اضافی شما 92 کیلوگرم است، در این صورت 65 درصد از کاهش وزن کلی شما 60 کیلوگرم خواهد بود.

همانطور که مشاهده می کنید، اعداد بسته به وزن شروع و هدف شما متفاوت هستند. اکنون که دانستید حدودا چقدر می توانید وزن کم کنید، می توانید با دنبال کردن یک سبک زندگی سالم همراه با ورزش، اهداف واقع گرایانه خود را تعیین کنید.



اثرات طولانی مدت جراحی بای پس معده

مزایای طولانی مدت بسیار زیادی بعد از جراحی بای پس معده در انتظار بیماران است. بسیاری از بیماران با کسب اعتماد به نفس بیشتر و از بین رفتن مشکلات سلامتی مرتبط با چاقی، ادعا می کنند که تغییری چشمگیر در زندگیشان اتفاق افتاده است.

طبق نظر دکتر سید حامد قدسی، متوسط کاهش هفتگی وزن بیماران بعد از انجام عمل بای پس معده حدود 2 تا 6 کیلوگرم برای دو تا سه ماه اول است. بعد از شش ماه، کاهش وزن فرد هفته ای 0.5 تا 1 کیلوگرم می شود. باید بدانید که میزان کاهش وزن به سن، سلامتی و وزن اولیه فرد هم بستگی دارد.

علاوه بر این، ممکن است برای مدتی دچار ثبات وزن شوید. اگر این موضوع بیش از 6 هفته طول بکشد، باید توسط پزشک متخصص معاینه شوید تا علت و راهکار لازم به شما گفته شود.

دکتر حامد قدسی خورسند



عمل اسلیو
مدت عمل 1سال و 8 ماه، کاهش 58 کیلو
در 1/5 سال حدود 80 درصد اضافه وزن کم
میشود که 80 درصد آن در 6 ماه اول است.

۰۲۱۸۸۶۶۳۲۸۴ | ۰۹۱۹۵۵۰۴۲۵۱



دکتر
سید حامد قدسی

کاهش وزن توسط جراحی اسلیو معده
کاهش وزن ۷۳ کیلو طی ۱۸ ماه

WWW.DRHAMEDGHODSI.COM
TEL : 021 88663284

رژیم غذایی بعد از عمل بای پس معده

توصیه های رژیم غذایی پس از جراحی بای پس معده بسته به شرایط فردی شما متفاوت است.

یک رژیم بای پس معده معمولاً از یک رویکرد چند مرحله ای پیروی می کند تا به شما کمک کند تا دوباره غذاهای جامد بخورید. سرعت حرکت شما از یک مرحله به مرحله دیگر به سرعت بهبودی بدن شما و تنظیم شدن آن با تغییر در رژیم غذایی بستگی دارد. معمولاً می توانید خوردن غذاهای معمولی را حدود سه ماه پس از جراحی شروع کنید.

نکات مهم در مورد رژیم غذایی بای پس معده
در هر مرحله از رژیم بای پس معده ، باید نکات زیر را رعایت کنید:

- برای جلوگیری از کمبود آب بدن ، روزانه حدود 2 لیتر مایعات بنوشید.
- مایعات را بین وعده های غذایی بنوشید ، نه همراه با وعده های غذایی. بعد از غذا حدود 30 دقیقه صبر کنید و سپس مایعات بنوشید و از نوشیدن 30 دقیقه قبل از غذا خودداری کنید.
- بخاطر جلوگیری از سندرم دامپینگ، که هنگام ورود مواد غذایی و مایعات به روده کوچک به مقدار زیاد و بیشتر از حد طبیعی باعث تهوع ، استفراغ ، سرگیجه ، تعریق و اسهال می شود، به آرامی بخورید و بنوشید.
- روزانه غذاهای کم چربی و غنی از پروتئین بخورید.
- غذاها و نوشیدنی هایی را انتخاب کنید که دارای چربی و قند کمی باشند.
- از مصرف الکل خودداری کنید.
- کافئین را که می تواند باعث کمبود آب بدن شود ، محدود کنید.
- مکمل های ویتامین و مواد معدنی را هر روز طبق راهنمای پزشک خود مصرف کنید.
- قبل از بلعیدن، غذاها را کاملاً بجوید.

جمع بندی

موفقیت در کاهش وزن شما به موفقیت جراحی شما بستگی دارد. انتخاب یک جراح مناسب کلید دریافت بهترین جراحی است. بهترین جراح بای پس معده باید دارای سالها تجربه و میزان موفقیت بالا باشد.

دکتر سید حامد قدسی خورسند یکی از جراحان با تجربه در این زمینه هستند که عمل های موفق زیادی در زمینه بای پس معده انجام داده اند. جهت مشاوره و کسب اطلاعات بیشتر می توانید از طریق راه های ارتباطی موجود در سایت اقدام نمایید.

منابع:

<https://www.mayoclinic.org/tests-procedures/gastric-bypass-surgery/in-depth/gastric-bypass-diet/art-20048472>