

فاکتورهای تاثیرگذار بر موفقیت عمل اسلیو

عمل جراحی اسلیو معده روشی است که برای کاهش وزن، حجم معده را کاهش می‌دهد. امروزه این روش محبوب‌ترین روش جراحی کاهش وزن است. در طول این عمل جراحی، تقریباً 80 درصد معده با جراحی برداشته می‌شود و فقط قسمتی لوله مانند باقی می‌ماند.

به گفته انجمن جراحی متابولیک و چاقی آمریکا، افراد دو سال یا بیشتر پس از عمل جراحی مقدار کمی اضافه وزن (تقریباً 5 درصد) پیدا می‌کنند. با این حال، اکثر بیماران می‌توانند وزن جدید خود را در دراز مدت حفظ کنند و بازگشت وزنی در عمل چاقی کمتر از 10 درصد است.

اما چه فاکتورهایی بر موفقیت عمل اسلیو تاثیر می‌گذارد؟ چه عاداتی باعث شکست جراحی اسلیو و بازگشت چاقی می‌شود؟ در ادامه به بررسی پاسخ این سوالات می‌پردازیم.



میزان موفقیت اسلیو معده

میزان موفقیت اسلیو گاسترونومی تقریباً 80-90 است. به طور متوسط، افراد در عرض یک سال بعد از عمل جراحی، بیش از 60 تا 70 درصد اضافه وزن خود را از دست می‌دهند.

اکثر بیماری‌های مرتبط با چاقی مانند دیابت نوع 2، فشار خون بالا، آپنه خواب، بیماری کبد چرب، درد مفاصل و کلسترول بالا پس از عمل لاغری بهتر می‌شوند، یا به طور کلی بهبود می‌یابند.

چگونه می‌توان میزان موفقیت جراحی اسلیو معده را بالا برد؟

پروسه کاهش وزن ناشی از عمل اسلیو معده قبل از رسیدن بیمار به اتاق عمل شروع می‌شود.

برای اینکه در سفر کاهش وزن خود موفق باشید، لازم است که در تمامی مراحل، توصیه‌هایی که پزشکتان به شما می‌کند را رعایت کنید.

نکات مهمی که باید قبل از جراحی رعایت کنید

عادت‌هایی که چند هفته قبل از جراحی دارید، روی روند جراحی و موفقیت آن بسیار تاثیر می‌گذارند. بنابراین بهتر است موارد زیر را حتماً در نظر بگیرید.

تغییراتی در رژیم غذایی خود لحاظ کنید.

تقریباً 2 هفته قبل از عمل، به بیمار رژیم غذایی خاصی داده می‌شود. این رژیم منجر به کوچک شدن کبد می‌شود که میزان موفقیت عمل را بالاتر می‌برد و خطر جراحی را پایین می‌آورد. طبق این رژیم غذایی، باید عادت به مصرف نوع خاصی از گروه غذایی را شروع کنید.

ترک سیگار

به افرادی که قصد دارند عمل اسلیو معده انجام دهند، توصیه می‌شود که حداقل یک ماه قبل از تاریخ جراحی سیگار را ترک کنند.

هنگامی که فرد سیگار را ترک می‌کند، روند بهبودی اش سریع‌تر می‌شود. همچنین عوارض اولیه ناشی از جراحی کاهش می‌یابند.

تحقیقات نشان داده‌اند که ترک سیگار قبل از جراحی، خطر لخته شدن خون و ابتلا به ذات‌الریه را کم می‌کند.

بعد از جراحی اسلیو معده، چه عواملی باعث افزایش میزان موفقیت عمل می‌شود؟
جراحی اسلیو، یکی از روش‌های کاهش وزن است که درصد موفقیت بالایی دارد. اما عادت‌هایی هستند که اگر آنها را کنار نگذارید، بعد از مدتی دوباره ممکن است اضافه وزن از دست رفته خود را بازیابید. در ادامه به بررسی این موارد می‌پردازیم:

از شکر اجتناب کنید (حتی نوشیدنی‌های حاوی قند).
قند، به ویژه برای بیمارانی که تحت هر نوع روش کاهش وزن یا جراحی قرار گرفته‌اند، یک خوراکی بسیار مضر است که می‌تواند میزان موفقیت کاهش وزن را پایین بیاورد.

مصرف قند بعد از اسلیو معده می‌تواند در واقع باعث احساس گرسنگی شود و در نتیجه شما را به سمت مصرف خوراکی‌های بیشتر سوق دهد. ناگفته نماند، شکر مواد مغذی سالمی را که بدن شما برای بازیابی و بهبودی پس از جراحی نیاز دارد، تامین نمی‌کند.

امروزه قند تقریباً در همه چیز وجود دارد، اما یادتان باشد که برخی غذاها بیشتر از بقیه قند دارند و باید حتماً مصرف آنها را محدود کنید.

اگر مطمئن نیستید که میزان قند یک ماده غذایی کم است یا زیاد، می‌توانید برچسب آن را بخوانید.



حذف کردن هله هوله

همانطور که قبلاً گفتیم، بعد از عمل اسلیو باید عادات‌های جدیدی پیدا کنید و عادات‌های قدیمی خود را ترک کنید، حذف هله هوله یکی از این عادات‌ها است.

خوردن میان وعده‌های مضر عاداتی است که ترک کردن آن می‌تواند برای بسیاری از افراد چالش برانگیز باشد، به خصوص اگر این عادت برای مدت طولانی بخشی از زندگی شما بوده باشد.

با این حال، خوردن هله هوله می‌تواند پیشرفت شما را کند کرده و مانع موفقیت طولانی مدت شما در کاهش وزن شود. اگر گرسنه هستید، به جای خوردن میان وعده‌های مضر، فقط یک وعده غذایی سبک بخورید.

پروتئین قدرتمند

هنگام انتخاب وعده‌های غذایی بعد از عمل اسلیو، مطمئن شوید که پروتئین‌ها، تمرکز اصلی رژیم غذایی شما هستند.

پروتئین‌ها برای بدن فوق العاده است و به دلیل عملکرد خوبی که دارند، توصیه می‌شود که بعد از جراحی نیز رژیم غنی از پروتئین داشته باشید تا به سرعت بهبود پیدا کنید.

مصرف پروتئین به حفظ توده عضلانی بدن کمک می‌کند و همچنین به شما کمک می‌کند تا مدت بیشتری بعد از غذا احساس سیری کنید.

ورزش، یکی از فاکتورهای تاثیر گذار بر موفقیت عمل اسلیو معده یکی از مهم‌ترین فاکتورهای موفقیت در جراحی اسلیو، فعالیت بدنی و ورزش است. اگر ورزش نکنید، نمی‌توانید انتظار نتایج عالی داشته باشید.

اگر تا به حال ورزش نکرده‌اید، بهترین کار این است که از ورزش‌ها سبک شروع کنید. حتی اگر فقط پنج دقیقه پیاده روی کوتاهی داشته باشید، نسبت به زمانی که هیچ فعالیت بدنی ندارید، به نتایج بهتری دست خواهید یافت.

ورزش نه تنها برای کاهش وزن مفید است، بلکه برای ذهن نیز عالی عمل می‌کند. پاکسازی سر با ورزش ساده یک راه عالی برای از بین بردن استرس و اضطراب است. همچنین با متعهد بودن به یک برنامه بدنی منظم استقامت بدنتان نیز بهبود می‌یابد.



نوشیدنی‌های الکی ممنوع

درست مانند شکر، بعد از عمل اسلیو باید به الکل "نه" بگویید. نوشیدنی‌های الکی نیز به دلیل میزان بالای قندی که دارند، باید از رژیم غذایی بعد از عمل حذف شوند.

الکل می‌تواند به میزان زیادی در ایجاد زخم معده نقش داشته باشد، زیرا به دلیل عمل جراحی شما در معرض خطر بیشتری قرار دارید. شما برای کاهش وزن راه زیادی را طی کرده‌اید و الکل ارزش به خاطر انداختن تمام این زحمات را ندارد.



جمع بندی

جراحی اسلیو (آستینی کردن معده) نه تنها در درمان چاقی، بلکه در درمان مشکلات مربوط به چاقی که اغلب به کاهش تدریجی وزن پاسخ نمی‌دهند، بسیار موثر است. به احتمال زیاد نتیجه موفقیت آمیزی از جراحی اسلیو معده خواهید گرفت، اگر:

- کمتر از 50 سال سن داشته باشید.
- قبل از جراحی اسلیو، عمل لاغری دیگری انجام نداده باشید.
- اضطراب، افسردگی نداشته باشید.
- فشار خون بالا نداشته باشید.

برای کسب اطلاعات بیشتر در مورد جراحی اسلیو معده یا میزان موفقیت اسلیو معده، لطفاً با مطب دکتر قدسی تماس بگیرید. دیگر نیازی نیست برای دستیابی به اهداف کاهش وزن خود بیش از این جستجو کنید. کلینیک دکتر قدسی به هزاران نفر کمک کرده است تا اضافه وزن خود را از دست بدهند و به وزنی که همیشه آرزوی آن را داشته‌اند، برسند.

منابع:

<https://bariboss.com/blog/after-sleeve-gastrectomy-7-secrets-for-success>

[/https://www.gastricsleeve.org/tips-for-gastric-sleeve-success](https://www.gastricsleeve.org/tips-for-gastric-sleeve-success)

<https://saynotoobesity.com/gastric-sleeve-success-rates-and-predictors-of-long-term-health>

سید حامد قدسی