

البِدانة المَرَضِيَّة

تُعرَّف البدانة (السمنة) المفرطة على أنها تلك الحالة حيث يكون مؤشر كتلة الجسم أكبر من 40، أو يكون مؤشر كتلة الجسم أكبر من 35 إذا كان المرء يعاني من أمراض مصاحبة مرتبطة بالبدانة. يمكن أن تكون هذه داء السكري من النوع 2 وارتفاع ضغط الدم وارتفاع الكوليسترول والكبد الدهني، وانقطاع النفس النومي (توقف التنفس الليلي) وألم شديد في المفاصل الحاملة للوزن. في حالات المعاناة من داء السكري من النوع 2 الشديد، فقد يكون حد مؤشر كتلة الجسم أقل، بحيث يصل إلى 30.

البدانة المفرطة هي ليست مجرد أرقام ووزن، ولكنها مرض مزمن تدريجي. تؤدي البدانة المفرطة إلى انخفاض جودة الحياة وتقصير متوسط العمر المتوقع. وبالتالي هناك سبب وجيه لتقديم علاج شامل للبدانة المفرطة.

يعتبر العلاج غير الجراحي مع تغيير النظام الغذائي والنشاط البدني علاجًا أساسيًا مهمًا للسمنة، ولكن فقدان الوزن يكون معتدلاً وعادة ما يكون مؤقتاً أيضاً، ويسمى هذا النوع من العلاج بحمية اليويو (jojo-slanking). يمكن تحقيق فقدان الوزن الدائم المعتدل لدى بعض المرضى باستخدام أدوية جديدة كـ Mysimba و Saxenda.

في حالات البدانة المفرطة، هناك حاجة إلى خسارة كبيرة ودائمة للوزن، وفي الوقت الحالي، يمكن فقط للعلاجات الجراحية للبدانة توفير ذلك.

يمكن أن يساعد العلاج الجراحي للبدانة على تقليل وزن الجسم بحوالي 30%، بالإضافة إلى توفير تراجع كامل أو جزئي للأمراض المصاحبة، وإطالة متوسط العمر المتوقع.

العلاج الجراحي للبدانة سيساعدك أنت الذي تعاني من السمنة المرضية على إنقاص وزنك بشكل جيد. من أجل الحفاظ على هذا التخفيض في الوزن بمرور الوقت، فإنه من المهم أيضاً تغيير العادات المعيشية، وهذا يعني، من بين أمور أخرى، إجراء تغيير في النظام الغذائي وزيادة النشاط البدني.

جراحة علاج البدانة

قد تُعرض جراحة علاج البدانة على الأشخاص الذين يعانون من البدانة المفرطة والذين يرغبون في إنقاص الوزن، ولكنهم لم ينجحوا في ذلك بعد محاولات متكررة. هناك ثلاثة أنواع أساسية من جراحات علاج البدانة:

- جراحة تكميم (تصغير) المعدة (Gastric sleeve) (تكميم المعدة sleeve-gastrektomi)
- عملية تحويل مسار المعدة المصغر (ذو الوصلة الواحدة) (mini-gastric) En-anastomose gastric bypass (bypass, OAGB)
- المجازة المعدي (المجازة المعدية، RYGB) Gastric bypass

يتم تنفيذ كل هذه العمليات الجراحية على شكل جراحة بتنظير البطن. هذا يعني فتح بضع شقوق صغيرة في جدار بطنك، حيث نقوم بإدخال أدوات جراحية دقيقة وكاميرا عبرها.

تكميم المعدة

هي نوع من جراحات علاج البدانة التي يتم فيها استئصال ما يقرب من 80% من المعدة. هذا يجعل المعدة أقل حجماً، وبالتالي فإنك تشعر بالشبع بشكل أسرع. تختلف جراحة تكميم المعدة عن جراحة المجازة من حيث أنه لا يتم إعادة توصيل الأمعاء. ونظراً لإستئصال جزء من المعدة، فإنه لا يمكن عكس التدخل الجراحي.



عملية تحويل مسار المعدة المصغر Mini-gastric bypass

في عملية تحويل مسار المعدة المصغر (= one-anastomosis gastric bypass)، يتم تصغير المعدة من خلال قيام الجراح بصنع جيب (حوالي 100 مل) من معدتك الأصلية ومن ثم يقوم بوصله بالأمعاء الدقيقة.

المجازة المعدية Gastric bypass

المجازة المعدية Gastric bypass على شكل حرف Y (= roux-en-Y gastric bypass) هي نوع من جراحات علاج البدانة يتم فيها تصغير المعدة بنسبة 95 بالمائة وإعادة توصيل الأمعاء. في جراحة المجازة المعدية، يصغر الجراح المعدة من خلال صنع جيب (حوالي 20-30 مل) من معدتك الأصلية ويوصله بالأمعاء الدقيقة. تعني المعدة الصغيرة أنه يجب عليك تناول وجبات صغيرة ومتكررة، وأنت ستتحمل الدهون والسكر بشكل أقل من ذي قبل.



محدثات في العيادة الخارجية قبل الجراحة

تحصل على موعد للتحدث مع الجراح قبل إجراء العملية. يتعين على معظم المرضى أيضاً الخضوع لفحوصات إضافية مثل تنظيف المعدة، وبالنسبة للبعض أيضاً إجراء فحص الأشعة السينية أو فحوصات القلب والرئة. عادة ما يتم إجراء تنظيف المعدة في نفس يوم العملية الجراحية. سيحدد لك أيضاً موعداً للتحدث مع صيدلي. وهذه استشارة هاتفية للحصول على نظرة عامة حول الأدوية والفيتامينات/المعادن التي تستخدمها. قم بإعداد قائمة محدثة بالأدوية والمكملات الغذائية التي تستخدمها بانتظام وحسب الحاجة قبل الموعد مع الصيدلي. وفي استشارة المرضى الخارجيين (فيديو) مع طبيب التخدير قبل العملية، يجب عليك إبلاغ الطبيب ما إذا كانت هناك حوادث حصلت خلال عملية جراحية سابقة وما إذا كنت تعاني من الحساسية.

النصائح الجيدة في مرحلة التحضير هي:

خطط لكيفية تنفيذ التغييرات

- تناول الطعام بانتظام وبيضاء، وامضغ طعامك جيداً وتدرّب على تناول وجبات صغيرة.
- استخدم "حمية الخبز المقرمش knekkebrødkuren" لتفقد 5 كجم أو أكثر من وزنك قبل العملية، وخطط لمواصلة العيش وفقاً لهذه الحمية لبقية حياتك.
- زدّ من مستوى نشاطك للحصول على لياقة أفضل.
- من المهم ألا تدخن في آخر 4-6 أسابيع قبل العملية ولفترّة 4 أسابيع بعد العملية. يحتاج الجرح الموجود في المعدة إلى تدفق الدم الغني بالأكسجين للشفاء. نوصيك باغتنام الفرصة للإقلاع عن التدخين للأبد. وهذا ينطبق أيضاً على السعوط (snus) والسجائر الإلكترونية وما شابه ذلك.

النظام الغذائي قبل الجراحة

يُنصح بتخفيض الوزن بمقدار 5-10 كجم قبل الجراحة. يُنصح بنظام غذائي منخفض السرعات الحرارية بنسبة 1000 سعرة حرارية لمدة 2-4 أسابيع لأجل إنقاص الوزن (انظر الملحق).

الاستعدادات في المنزل

يجب أن تستحمي/تستحم في الليلة السابقة للعملية. لا تضعي/تضعي الكريم أو مزيل العرق أو المكياج أو العطور أو طلاء الأظافر أو ما شابه بعد الاستحمام. يجب قص الأظافر. أحضر معك النعال، والملابس الفضفاضة التي لا تشد كثيرًا على المعدة، وحبذا لو تُحزم هذه الأشياء في حقيبة بعجلات.

يجب ألا تكون مصابًا بالحمى أو مصابًا بعدوى في الجهاز التنفسي في الأسبوع السابق للعملية الجراحية. يجب أن تصوم بدءًا من الساعة 24 ساعة في اليوم السابق للعملية الجراحية، ولكن يمكنك شرب الماء / السوائل الصافية حتى ساعة واحدة قبل موعد الحضور. يجب على المرضى الذين يستخدمون جهاز الضغط الهوائي الإيجابي المستمر CPAP أخذه معهم إلى المستشفى.

بعد العملية

من المهم أن تنهض من السرير وتحرك منذ يوم إجراء الجراحة. بعد ساعتين من العملية، يمكنك محاولة شرب قليل من السائل، وينبغي البدء بشرب الماء.

يمكنك ترتيب رحلة العودة إلى البيت بنفسك (لن يتم تغطية مصاريف سيارة الأجرة). لا يُنصح بأن تقود السيارة بنفسك.

تناول الأقراص والكبسولات لأول 14 يومًا بعد الجراحة.

يجب أن تكون الأقراص والكبسولات التي يزيد حجمها عن حبة البازلاء قابلة للسحق أو التقسيم/الفتح قبل تناولها.

النظام الغذائي بعد الجراحة

في الأسابيع الأربعة الأولى بعد الجراحة، يوصى باتباع نظام غذائي يتألف من أطعمة ذات صلابة مناسبة. في يوم العملية الجراحية، يمكنك تناول الماء والسوائل الصافية فقط، ولكن في اليوم الأول بعد العملية، يمكنك تناول المشروبات الغذائية الغنية بالبروتين ومنتجات الألبان السائلة والشوربات (تصعيد تدريجي وفقًا للتحمل).

الأسبوع الأول: نظام غذائي يتكون من السوائل (سوائل ذات قوام يسمح بتناولها بواسطة شفافة مشروبات، قم بتصنيفها من الكتل / القطع).

الأسبوع 2: نظام غذائي يتكون من أطعمة لزجة القوام (أغذية ذات قوام يسمح بتناولها بواسطة ملعقة الشاي، قم بتصنيفها من الكتل / القطع).

ورّع ما تتناوله على 6-8 حصص صغيرة يوميًا، ولتكن هذه الحصص غنية بالأطعمة الغنية بالبروتين (مثل الجبن قليل الدسم، وجبنة الكسام (kesam) قليلة الدسم، والحليب قليل الدسم، وحليب ستيرك styrk، والبيض والسكير skyr والزبادي) ، و / أو مسحوق البروتين (من الصيدلية). يُنصح بتناول مشروب غذائي غني بالبروتين (من الصيدلية) يوميًا خلال أول أسبوعين لتلبية الحاجة إلى البروتينات.

الأسبوع 3: نظام غذائي يتكون من أطعمة مهروسة (أطعمة لها قوام المهروس/المعجون، تجنب القطع الكاملة / الصلبة مثل المكسرات، وتجنب الألياف مثل تلك التي مصدرها البرتقال/البروكلي، وتجنب الأطعمة ذات القوام العجيني مثل الخبز الأبيض /loff/ الكعك المحلى /boller/ الوافل).

الأسبوع الرابع: انتقل تدريجي إلى "النظام الغذائي العادي" (هذه عملية تدريجية، يوصى بتناول أطعمة سهلة الهضم، اللحوم / الأسماك / لحوم الطيور التي يمكن تقطيعها بواسطة شوكة الطعام، والخضروات المطبوخة، والخبز المقرمش/المحمص، والصلصة الخالية من الدهون).

يعنى بالنظام الغذائي العادي أن القوام ونوع الطعام والكمية ستظل محدودة للغاية. يجب إعطاء الأولوية لما لا يقل عن 4 وجبات غنية بالبروتينات يوميًا بعد الجراحة لتجنب فقدان غير الضروري لكتلة العضلات في عملية فقدان الوزن. تشمل الأطعمة الغنية بالبروتين اللحوم الصافية والأسماك والدواجن والبيض والحليب الخالي من الدسم والبيولا واللبن وجبنة كوتاج (الإقط) والجبن قليل الدسم والبقوليات. ركز على تناول وجبات صغيرة ومتكررة، وامضغ طعامك جيدًا وبتبطء واستمع لجسمك. بالإضافة إلى ذلك، يوصى بتناول

ما لا يقل عن 1.5-2 لتر من السوائل يوميًا، والتي يجب أن تُشرب بين الوجبات. أعط الأولوية للمشروبات الغنية بالبروتين عند تناولك للسوائل، ثم للماء.

يوصى باستخدام مكملات الفيتامينات والمعادن التالية بعد إجراء جراحة إنقاص الوزن:

- 1 قرص نيكوبلس ملتي Nycoplus multi في اليوم
 - 1 قرص كاليجران فورتى 1000 Caligran forte مجم / 800IE في اليوم
 - 1 قرص فيروماكس Ferromax في اليوم
 - 1 حقنة تحتوي على 1 مجم B12 كل شهرين.
 - كبسولتان من أوميغا 3 Omega (مثل Møllers double) أو 5 مل من زيت كبد سمك القد يوميًا
- تؤخذ هذه المكملات بين الوجبات ولمدى الحياة. يمكنك البدء بتناول المكملات في الأسبوع 3 بعد العملية.

النشاط البدني

يمكن أن يؤثر النشاط البدني على صحتك الجسدية والنفسية، كما أن لزيادة مستوى النشاط فوائد صحية كبيرة. نوصيك بالتركيز أولاً على زيادة النشاط اليومي، والذي هو جميع الأشياء الصغيرة التي تتطلب نشاطاً والتي تقوم بها خلال اليوم. يمكن أن يكون هذا القيام بالأعمال المنزلية أو جز العشب أو تقطيع الخشب، وما إلى ذلك. لزيادة النشاط اليومي، يمكنك، على سبيل المثال، الوقوف بدلاً من الجلوس حيث تتاح لك الفرصة، والبدء في صعود السلالم بدلاً من استخدام المصعد، والذهاب إلى المتجر وما إلى ذلك. وفي نفس الوقت، يمكنك التركيز على أن تكون أقل سكونا، وأن تستخدم وقتاً أقل في وضعية الجلوس.

ثم يمكنك البدء في التخطيط لمزيد من التمرين.

نوصيك بممارسة نوعين من التمارين:

- التمرين حيث تزيد من قدرة القلب وسعة الرئتين، تمارين اللياقة.
- التمرين حيث تقوم بزيادة قوة العضلات، تدريب القوة.

من المهم أن تبدأ بنشاط خفيف وأن تزيد من النشاط شيئاً فشيئاً مع اعتياد جسمك على مستوى النشاط المتزايد. هذا لمساعدتك على تجنب العلال الناجمة عن الإجهاد.

يمكنك ممارسة تمارين اللياقة (kondisjonstrening) من خلال ممارسة النشاط بكثافة معتدلة. هذا يعني أن تبذل ذلك القدر من الجهد بحيث تصبح لاهثاً وتتعرق في ظهرك بشكل خفيف. التوصيات هي أن تتمرن بهذه الطريقة لمدة 150 دقيقة في الأسبوع. ويمكن أن يكون هذا على سبيل المثال المشي وركوب الدراجة والسباحة والمشاركة في التدريب المنظم وما إلى ذلك.

يُنصح بممارسة تمارين القوة (styrketrening) بشكل خاص بالتزامن مع جراحة إنقاص الوزن. نظراً لأنك تريد إنقاص الوزن بسرعة، فمن المرجح أيضاً أن تفقد بعض كتلة العضلات. لمواجهة هذا، ولكي تكون قادرًا على زيادة قوة العضلات بمرور الزمن،

نوصيك بممارسة تمارين القوة من 2-3 أيام في الأسبوع. أنظر [https://helse-](https://helse-bergen.no/seksjon/voss/Documents/Fysioterapi%20etter%20fedmeoperasjon.pdf)

[bergen.no/seksjon/voss/Documents/Fysioterapi%20etter%20fedmeoperasjon.pdf](https://helse-bergen.no/seksjon/voss/Documents/Fysioterapi%20etter%20fedmeoperasjon.pdf) للوصول إلى رابط

لبرنامج تدريب القوة.

الاستدعاء إلى الفحوصات الطبية

سيتم استدعاؤك للاستشارات الهاتفية أو للفحوصات في العيادة الخارجية بعد شهرين من العملية، بعد عام واحد، بعد سنتين، بعد 5 سنوات، وبعد 10 سنوات. أما ما تبقى من المتابعة فستكون سنوية وستتم عند الطبيب العام الثابت. عندما تأتي لإجراء فحص طبي، يجب عليك أن تصوم لأنه ستؤخذ منك عينات دم.

بعد إجراء العملية، يوصى بالانتظار لمدة 1-2 سنة على الأقل قبل أن تحلي. وإذا أصبحت حاملاً، فيجب عليك الاتصال بنا أو بطبيبك العام، حتى تحصلين على متابعة عن كثب، عادةً تحت إشراف عيادة النساء في مستشفى هاوكلاند الجامعي (Haukeland Universitetssykehus).

«حمية الخبز المقرمش Knekkebrødkur» 1000 سعرة حرارية

وجبة الإفطار:

- رغيفين من الخبز المقرمش الخشن (عليه علامة ثقب المفتاح) مع إضافات
- 1.5 ديسيلتر من عصير البرتقال / حبة واحدة من الفاكهة (100 جم)
- الماء والخضروات (باستثناء الأفوكادو) بكميات غير محددة
- وربما قهوة / شاي بدون سكر وحليب إذا أحببت

الغداء:

- رغيفين من الخبز المقرمش الخشن (عليه علامة ثقب المفتاح) مع إضافات
- 1.5 ديسيلتر من الحليب منزوع الدسم
- الماء والخضروات (باستثناء الأفوكادو) بكميات غير محددة
- وربما قهوة / شاي بدون سكر وحليب إذا أحببت

بين الوجبات: حبة واحدة من الفاكهة (100 جم)

وجبة العشاء:

- طريقة الطهي: مسلوقة / مخبوزة / مقالية، بدون عرق الشواء أو القلي
- 150 جرامًا من الأسماك الخالية من الدهون المطبوخة (مثل سمك القد، سمك السيث، سمك البلوق، سمك الفرخ، سمك الراهب، سمك الحدوق)
- 70 جرام من الأسماك الدهنية المطبوخة (مثل السلمون والماكريل وسمك الرنجة والسلمون المرقط وثعبان البحر وسمك الهلبوت والسردين)
- 120 جرام من اللحوم الخالية من الدهون المطبوخة (مثل صدر الدجاج والديك الرومي ولحم الخنزير واللحم البقري)
- حبة بطاطس صغيرة أو ملعقتان كبيرتان من الأرز المطبوخ أو من المعكرونة المطبوخة
- الماء والخضروات (باستثناء الأفوكادو) بكميات غير محددة

وجبة العشاء المتأخرة:

- رغيفين من الخبز المقرمش الخشن (عليه علامة ثقب المفتاح) مع إضافات
- 1.5 ديسيلتر من الحليب منزوع الدسم
- الماء والخضروات (باستثناء الأفوكادو) بكميات غير محددة
- وربما قهوة / شاي بدون سكر وحليب بالإضافة إلى:
- 2 لتر من السوائل على الأقل على شكل ماء أو مياه معدنية (فارييس Farris، أولدن Olden، إلخ.)، عصير خالي من السكر (فن لايت Fun light، زيرو ZERoh، إلخ.)، قهوة / شاي أو مرق رائق
- 1 قرص متعدد الفيتامينات والمعادن (مثل Nycoplus multi)
- مكمل أو ميغا 3 الحاوي على 10 ميكروجرام فيتامين د (على سبيل المثال قرصين من مولرز دوبيل Møllers Dobbel / 5 مل من زيت كبد سمك القد)
- 1 ملعقة شاي من السمن الخفيف / 1 ملعقة شاي من الزيت - تستخدم للخبز المقرمش و / أو القلي

الإضافات (ابحث عن "علامة ثقب المفتاح"):

- على خبز مقرمش واحد في اليوم:
- 1 ملعقة طعام من الماكريل في صلصة الطماطم أو السلمون المدخن أو ماكريل الفلفل أو السردين أو الرنجة أو التونة
- على خبز مقرمش واحد في اليوم:
- جبنة كوتاج قليلة الدسم أو الجبن قليل الدسم (6% دسم) أو الجبن الأبيض قليل الدسم (10%)
- على خبز مقرمش واحد في اليوم:
- باتيه الكبد
- لأرغفة الخبز المقرمش الثلاثة الأخرى يمكنك الاختيار بين:
- جُمبون مطبوخ، شرائح الدجاج، بسطرمة، شرائح الديك الرومي، السجق المجفف serelat 3% دهون، جمبري، كابوريا، بودينج السمك، بيض وخضروات.