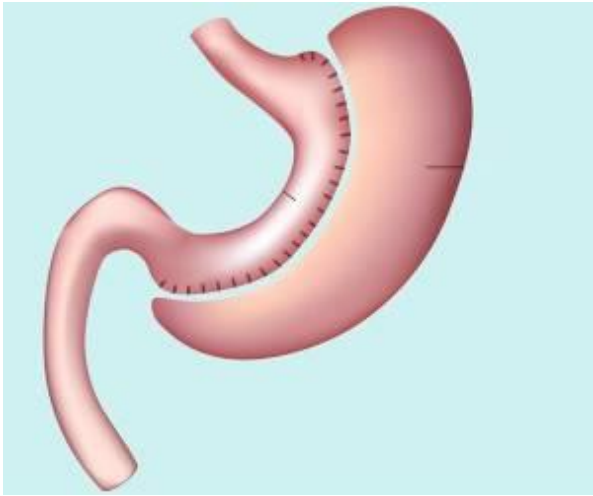


# خود مراقبتی در جراحی

## اسلیو



تهیه و تنظیم :

واحد آموزش به بیمار

بیمارستان شهید عارفیان ارومیه

سال ۱۴۰۱

- رنگ ادرار مشخصه مهمی از وضعیت آب بدن است آب بدن است که در صورت مصرف کم مایعات پررنگ خواهد شد .
- داروهای مکمل و ضد لخته را مرتب استفاده کنید.

هر گونه جراحی کاهش وزن می تواند به شما کمک کند وزنتان را از دست بدهید، اما اگر تغییرات حیاتی را بعد از عمل صورت ندهید و یا اگر این تغییرات ادامه پیدا نکنند، دوباره وزن قبلتان را بدست می آورید. نمونه هایی از این تغییرات اساسی، عبارتند از:

- ✓ رژیم غذایی شامل سه وعده غذای منظم در روز با قند کم.
- ✓ اجتناب از نوشیدن مایعات به همراه وعده های غذایی.
- ✓ اجتناب از خوردن میان وعده ها مثل **چیپس و شکلات** و یا نوشیدنی های قندی.
- ✓ افزایش فعالیت.
- ✓ راه های دیگری را برای بهبود حالت و یا آرامش خود به جای اتکا به غذا خوردن در نظر بگیرید

منبع : برونر - سودارث

## مراقبت بعد از عمل اسلیو معده

- مهم است که حرکت کنید و هر چه سریع تر پس از عمل راه بروید تا احتمال **لخته شدن خون** و مشکلات عفونت سینه را کاهش دهید. باید مرتب راه بروید .
- جوراب واریس برای تقویت گردش خون بعد از جراحی و برای جلوگیری از لخته شدن خون در پاها باید ببندید .
- روز اول و دوم شروع تغذیه ، آب و چای کم رنگ و یک قاشق عسل میل نمایید.
- از روز سوم مایعات صاف شده تا ۱۵ روز مصرف شود .
- از روز ۱۵ تا روز ۳۰ بعد از عمل، پوره جات مصرف نمایید.
- از فردای ترخیص می توانید استحمام کنید .
- یک هفته بعد از ترخیص جهت ویزیت مجدد مراجعه نمایید.
- روزی حداقل دو لیتر مایعات مصرف کنید. **توجه :** مصرف مایعات بصورت آهسته(حالت چشیدن ) باشد .

## شرح عمل اسلیو

اسلیو معده، یک روش جراحی است که برای همیشه اندازه معده شما را کوچک می کند ، تا به کاهش وزن تان کمک کند، جراح تمام رگ های خونی که قسمتی از معده را تامین می کند، جدا خواهد کرد. سپس معده با استفاده از لوله راهنمای کالیبراسیون اندازه گیری می شود و چهار پنجم معده برداشته می شود. این به عنوان یک عمل محدود کننده شناخته می شود، به این معنی که مقدار غذا و نوشیدنی را محدود می کند و معده تان کوچک می شود. این بخش از معده می تواند گرسنگی را کاهش دهد، چون سلول هایی را که هورمون گرسنگی به نام گریملین را تولید می کنند، حذف می شوند

بیشتر اوقات اسلیو معده با جراحی "لاپاروسکوپی" انجام می شود ، که در آن چند برش کوچک

(۱ سانتیمتر یا کم تر) ایجاد می شوند تا از طریق آن ابزارهای نازک و یک دوربین برای جراح به اندام های شما منتقل شوند.

شکم به طور موقت با گاز (کربن دی اکسید) برای ایجاد فضایی که جراح در آن کار می کند، پر می شود. لازم است که یک داروی بی هوشی دریافت کنید.

گاهی اوقات مشکلات مانع جراحی لاپاراسکوپی میشود و نیازمند جراحی باز است..

## مزایای عمل اسلیو

علاوه بر کاهش وزن، اسلیو معده می تواند شرایط مربوط به اضافه وزن را بهبود دهد یا حل کند، از جمله:

- ✓ بیماری های قلبی
- ✓ فشار خون بالا
- ✓ کلسترول بالا
- ✓ گرفتگی نفس در خواب
- ✓ دیابت نوع ۲
- ✓ سکتة
- ✓ ناباروری

## جراحی اسلیو معده چه تاثیری دارد؟

از آنجا که شما انرژی کمتری (کالری) جذب می کنید، گاهی اوقات ممکن است **احساس ضعف** کنید و به میان وعده های کوچکی نیاز داشته باشید. ریزش کم مو برای مدت کوتاهی (معمولا در ۶ ماه اول) هم متداول است.

شما ویتامین های ضروری کمتری را جذب میکنید و بعد از این عمل باید از مکمل ها استفاده کنید، تا از عوارضی مانند **پوکی استخوان** و یا **کم خونی** دوری کنید.

باید در بقیه عمر خود تست های خون منظمی بدهید و گاهی اوقات نیاز به آهن اضافی یا **ویتامین D** دارید.