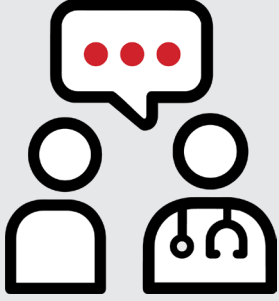




American Heart Association

Cardiovascular-Kidney-Metabolic
Health Initiative™



فهم العمليات الجراحية التي قد يُوصى بها لإدارة الوزن

الوزن جزء مهم من صحة القلب والأوعية الدموية والكلية والتمثيل الغذائي (صحة CKM).

تشير صحة CKM إلى كيفية عمل القلب والكلية ونظام التمثيل الغذائي معًا (الطريقة التي ينتج بها جسمك الطاقة ويخزنها ويستخدمها). هناك العديد من الطرق لإدارة الوزن، وتُعد استشارة فريق الرعاية الصحية الخاص بك خطوة أولى مهمة.

قد يوصي اختصاصي الرعاية الصحية بإجراء جراحة، غالبًا ما تُسمى جراحة السمنة أو جراحة التمثيل الغذائي، بوصفها خيارًا لإدارة الوزن ودعم صحة التمثيل الغذائي لديك، إذا لم تنجح الطرق الأخرى أو إذا كنت تستوفي معايير صحية معينة. من المهم أن ندرك أن جراحة السمنة أو جراحة التمثيل الغذائي قد تكون فعالة للغاية، لكنها ليست حلاً سريعًا، وتتطلب تلقي رعاية متابعة والتزامًا مدى الحياة.

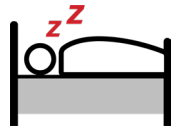
بالنسبة إلى بعض الأشخاص، قد تكون الجراحة أداة آمنة وفعالة لخسارة الوزن وتحسين الصحة وجودة الحياة. جراح السمنة هو طبيب مُدرَّب على علاج السمنة، يمكنه شرح الخيارات المتاحة لك ومناقشة أهدافك وتوجيهك في اختيار ما هو مناسب لك.

خسارة الوزن

يمكن أن تحسّن خسارة الوزن العديد من الحالات الصحية أو تساعد على إدارتها، ومنها:



مرض الكبد الدهني المرتبط بخلل التمثيل الغذائي



انقطاع النَّفَس
الانسداد في أثناء
النوم



داء السكري من النوع 2



ارتفاع ضغط الدم



ارتفاع
الكوليسترول

يمكن أن يقلل ذلك أيضًا خطر الإصابة بأمراض القلب والسكتة الدماغية وأمراض الكلية.

أنواع جراحات خسارة الوزن



الجراحة	آلية العمل:	الفوائد:	الأمور التي يجب مراعاتها:
ربط المعدة القابل للتعديل بالمنظار ("Lap-Band")	وضع حزام حول الجزء العلوي من المعدة للحد من كمية الطعام التي يمكنك تناولها في المرة الواحدة.	<ul style="list-style-type: none"> • تدخل جراحي أقل مع فترة تعافٍ أسرع • يمكن تعديل الحزام أو إزالته • في المتوسط، قد يخسر الأشخاص حوالي 46% من وزنهم الزائد 	<ul style="list-style-type: none"> • عادةً ما يكون التأثير في خسارة الوزن وعوامل صحة CKM أقل من الجراحات الأخرى • قد ينزلق الحزام أو يسبب تهيجًا ويلحق الضرر بالمعدة • غالبًا ما تكون هناك حاجة إلى جراحات إضافية مع مرور الوقت
تكميم المعدة	إزالة معظم أجزاء المعدة، وتترك جزء ضيق على شكل "كُم" يعادل حجم الموزة تقريبًا، ما يساعدك على الشعور بالشبع في وقت أسرع.	<ul style="list-style-type: none"> • في المتوسط، قد يخسر الأشخاص ما يصل إلى 57% من وزنهم الزائد • من الممكن تحسين العوامل الصحية المرتبطة بـ CKM 	<ul style="list-style-type: none"> • لا يمكن التراجع عن هذا الإجراء (على الرغم من إمكانية إجراء جراحات أخرى لاحقًا) • قد يؤدي ذلك إلى زيادة الارتجاع الحمضي (حرقة المعدة) • تكون هناك حاجة إلى تلقي رعاية متابعة منتظمة وتناول مكملات الفيتامينات مدى الحياة
تحويل مسار المعدة (رو-إن-واي)	إنشاء جيب صغير في المعدة وتحويل مسار جزء من الأمعاء، ما يساعدك على تناول كمية أصغر من الطعام وامتصاص سرعات حرارية أقل.	<ul style="list-style-type: none"> • في المتوسط، قد يخسر الأشخاص ما لا يقل عن 55% من وزنهم الزائد • من الممكن تحسين العوامل الصحية المرتبطة بـ CKM • يمكن أن يساعد ذلك على إدارة حالات مثل داء السكري من النوع 2 وارتفاع ضغط الدم ومستويات الكوليسترول غير الطبيعية 	<ul style="list-style-type: none"> • إنها جراحة كبرى • تكون هناك حاجة إلى إجراء فحوصات طبية دورية وتناول مكملات الفيتامينات مدى الحياة • خطر حدوث مضاعفات مثل انسداد الأمعاء وقرحة المعدة و"متلازمة الإغراق" (الشعور بالغثيان بعد تناول الأطعمة السكرية)
تحويل المسار الصفراوي البنكرياسي مع تبديل الاثني عشر (BPD-DS)	يجمع هذا الإجراء بين تكميم المعدة وتحويل مسار جزء كبير من الأمعاء، ما يقلل الشعور بالجوع، ويحد من تناول الطعام وامتصاص السرعات الحرارية على حد سواء.	<ul style="list-style-type: none"> • في المتوسط، قد يخسر الأشخاص حوالي 71% إلى 75% من وزنهم الزائد • من الممكن تحسين العوامل الصحية المرتبطة بـ CKM أكثر من الجراحات الأخرى 	<ul style="list-style-type: none"> • الجراحة الأكثر تعقيدًا، وقد تُجرى على مراحل في بعض الأحيان • تكون هناك حاجة إلى إجراء فحص مكثف للتأهل • خطر أكبر للإصابة بنقص الفيتامينات والعناصر الغذائية • تكون هناك حاجة إلى متابعة طبية دقيقة وتناول مكملات الفيتامينات مدى الحياة

الحفاظ على العادات الصحية بعد الجراحة

جراحة خسارة الوزن أداة قوية، لكن نجاحها على المدى الطويل يعتمد أيضًا على اتباع عادات صحية. ويمكن أن تساعدك هذه الخطوات على البقاء على المسار الصحيح:



أحرص على حضور جميع زيارات المتابعة مع فريق الرعاية الخاص بك



حافظ على نشاطك من خلال ممارسة الحركة بانتظام، مثل المشي



اختر الأطعمة الغنية بالعناصر الغذائية مثل الفواكه والخضراوات والبروتينات الخالية من الدهون



اتبع خطة التغذية الموصى بها، وتوقف عن تناول الطعام عندما تشعر بالشبع



تناول الفيتامينات الموصوفة يوميًا لتجنب الإصابة بنقص العناصر الغذائية (مثل الحديد والكالسيوم وفيتامين ب12)

هذه العادات يمكن أن تدعم خسارة الوزن بشكل دائم، وتحسين الصحة العامة، وتساعدك على الشعور بكامل عافيتك.

أست وحدك في اتخاذ هذا القرار

اختيار الجراحة قرار مهم — لكن ليس عليك اتخاذه بمفردك. إن اختصاصي جراحة السمنة وفريق الرعاية الصحية المتابع لك مستعدون دائمًا لتوجيهك والإجابة عن أسئلتك ودعم أهدافك.

مهما كان المسار الذي تختاره، فأنت تستحق الرعاية التي تدعم صحتك وعافيتك. ويمكنك، بالتعاون مع فريق الرعاية، إيجاد نهج آمن وفعال ومناسب لك.

لمزيد من المعلومات، تفضل بزيارة [heart.org/UnderstandingWeight](https://www.heart.org/UnderstandingWeight) (موقع الويب باللغة الإنجليزية).



[heart.org/UnderstandingWeight](https://www.heart.org/UnderstandingWeight) (موقع الويب باللغة الإنجليزية)

تُعد شركة Lilly راعيًا رئيسيًا لمبادرة Cardiovascular-Kidney-Metabolic Health Initiative التابعة لـ American Heart Association.

Lilly