



# Hiểu về các phẫu thuật có thể được khuyến nghị để quản lý cân nặng



**Cân nặng là một phần quan trọng trong sức khỏe tim mạch-thận-chuyển hóa (sức khỏe CKM) của quý vị.**

**Sức khỏe CKM đề cập đến cách tim, thận và hệ chuyển hóa (cách cơ thể tạo ra, lưu trữ và sử dụng năng lượng) hoạt động cùng nhau.** Có nhiều cách để quản lý cân nặng, và việc trao đổi với đội ngũ chăm sóc sức khỏe là bước đầu tiên quan trọng.

Chuyên gia y tế có thể đề xuất phẫu thuật, thường được gọi là phẫu thuật giảm béo hoặc phẫu thuật chuyển hóa, như một lựa chọn để kiểm soát cân nặng và hỗ trợ sức khỏe chuyển hóa, nếu các phương pháp khác không hiệu quả hoặc quý vị đáp ứng một số tiêu chí sức khỏe nhất định. Điều quan trọng cần hiểu là phẫu thuật giảm béo hoặc chuyển hóa có thể rất hiệu quả, nhưng không phải là “giải pháp nhanh”, và đòi hỏi cam kết lâu dài cùng việc theo dõi chăm sóc y tế suốt đời.

**Đối với một số người, phẫu thuật có thể là một công cụ an toàn và hiệu quả để giảm cân và cải thiện sức khỏe cũng như chất lượng cuộc sống.** Bác sĩ phẫu thuật giảm béo là bác sĩ được đào tạo để điều trị béo phì, có thể giải thích các lựa chọn của quý vị, thảo luận về mục tiêu và hướng dẫn quý vị chọn phương án phù hợp.

## Giảm cân

**Giảm cân có thể giúp cải thiện hoặc hỗ trợ kiểm soát nhiều tình trạng sức khỏe, bao gồm:**



**Cholesterol cao**



**Huyết áp cao**



**Đái tháo đường tuýp 2**



**Ngưng thở khi ngủ do tắc nghẽn**



**Bệnh gan nhiễm mỡ liên quan rối loạn chuyển hóa**

**Nó cũng có thể làm giảm nguy cơ bệnh tim, đột quỵ và bệnh thận.**

## Các loại phẫu thuật giảm cân



PHẪU THUẬT	CÁCH HOẠT ĐỘNG:	LỢI ÍCH:	NHỮNG ĐIỀU CẦN CÂN NHẮC:
<b>Phẫu thuật thắt đai dạ dày ("Lap Band")</b>	Đặt một vòng đai quanh phần trên của dạ dày để hạn chế lượng thức ăn quý vị có thể ăn trong một lần.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ít xâm lấn hơn, thời gian hồi phục nhanh hơn</li> <li>• Có thể điều chỉnh hoặc tháo bỏ vòng đai</li> <li>• Trung bình, người bệnh có thể giảm khoảng 46% lượng cân dư thừa</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Thường ít ảnh hưởng hơn đến giảm cân và các yếu tố sức khỏe CKM so với các thủ thuật khác</li> <li>• Vòng đai có thể bị trượt hoặc gây kích ứng, thậm chí làm tổn thương dạ dày</li> <li>• Thường cần phẫu thuật bổ sung theo thời gian</li> </ul>
<b>Phẫu thuật cắt dạ dày hình ống</b>	Loại bỏ phần lớn dạ dày, chỉ để lại một phần hẹp dạng "ống" (giống kích thước quả chuối), giúp quý vị cảm thấy no nhanh hơn.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Trung bình có thể giảm tới khoảng 57% lượng cân dư thừa</li> <li>• Có thể cải thiện các yếu tố sức khỏe liên quan đến CKM</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Không thể đảo ngược (mặc dù sau này có thể thực hiện một số thủ thuật khác)</li> <li>• Có thể làm tăng trào ngược axit (ợ nóng)</li> <li>• Cần bổ sung vitamin suốt đời và theo dõi y tế định kỳ</li> </ul>
<b>Phẫu thuật nối tắt dạ dày (Roux-en-Y)</b>	Tạo một túi dạ dày nhỏ và nối lại một phần ruột non, giúp quý vị ăn ít hơn và hấp thu ít calo hơn.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Trung bình có thể giảm ít nhất khoảng 55% lượng cân dư thừa</li> <li>• Có thể cải thiện các yếu tố sức khỏe liên quan đến CKM</li> <li>• Có thể giúp kiểm soát các bệnh như đái tháo đường tuýp 2, huyết áp cao và rối loạn cholesterol</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Là một phẫu thuật lớn</li> <li>• Cần bổ sung vitamin suốt đời và theo dõi sức khỏe định kỳ</li> <li>• Có nguy cơ biến chứng như tắc ruột, loét dạ dày và "hội chứng dumping" (buồn nôn sau khi ăn đồ ngọt)</li> </ul>
<b>Phẫu thuật chuyển dòng mật tụy kèm chuyển vị tá tràng (BPD-DS)</b>	Kết hợp phẫu thuật cắt dạ dày hình ống với việc nối tắt một phần lớn ruột non, giúp giảm cảm giác đói, giảm lượng thức ăn ăn vào và giảm hấp thu calo.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Trung bình có thể giảm khoảng 71–75% lượng cân dư thừa</li> <li>• Có thể cải thiện các yếu tố sức khỏe liên quan đến CKM tốt hơn các phương pháp khác</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Là thủ thuật phức tạp nhất; đôi khi được thực hiện theo nhiều giai đoạn</li> <li>• Cần sàng lọc kỹ lưỡng để đủ điều kiện</li> <li>• Nguy cơ thiếu hụt vitamin và dinh dưỡng cao hơn</li> <li>• Cần bổ sung vitamin suốt đời và theo dõi y tế chặt chẽ</li> </ul>

## Duy trì thói quen lành mạnh sau phẫu thuật

Phẫu thuật giảm cân là một công cụ mạnh, nhưng thành công lâu dài còn phụ thuộc vào thói quen sống lành mạnh. Những bước sau có thể giúp quý vị duy trì kết quả:



Uống vitamin theo toa mỗi ngày để ngăn thiếu hụt (như sắt, canxi và B12)



Tuân thủ kế hoạch ăn uống được khuyến nghị và dừng ăn khi cảm thấy no



Chọn thực phẩm giàu dinh dưỡng như protein nạc, rau củ và trái cây



Duy trì vận động thường xuyên, như đi bộ



Tham gia đầy đủ các buổi tái khám với đội ngũ chăm sóc sức khỏe

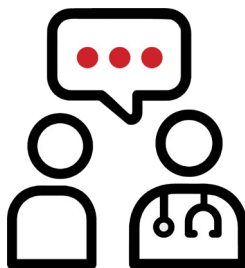
Những thói quen này có thể giúp duy trì giảm cân lâu dài, cải thiện sức khỏe tổng thể và giúp quý vị cảm thấy tốt nhất.

## Quý vị không đơn độc trong quyết định này

**Việc lựa chọn phẫu thuật là một quyết định lớn — nhưng quý vị không phải tự mình đưa ra quyết định đó.** Chuyên gia phẫu thuật giảm béo và đội ngũ chăm sóc sức khỏe của quý vị luôn ở đó để hướng dẫn, trả lời câu hỏi và hỗ trợ mục tiêu của bạn.

Dù quý vị chọn con đường nào, quý vị đều xứng đáng nhận được sự chăm sóc giúp hỗ trợ sức khỏe và chất lượng sống. Cùng nhau, quý vị và đội ngũ y tế có thể tìm ra phương pháp an toàn, hiệu quả và phù hợp nhất với quý vị.

**Để tìm hiểu thêm, hãy truy cập [heart.org/UnderstandingWeight](https://heart.org/UnderstandingWeight) (trang web bằng Tiếng Anh).**



[heart.org/UnderstandingWeight](https://heart.org/UnderstandingWeight) (trang web bằng Tiếng Anh)



Lilly là nhà tài trợ Champion của Sáng kiến Sức khỏe Tim mạch-Thận-Chuyển hóa của American Heart Association.