



وزارة الصحة العامة
Ministry of Public Health
دولة قطر - State of Qatar



المبادئ الإرشادية السريرية لدولة قطر
NATIONAL CLINICAL GUIDELINES FOR QATAR

معلومات للمرضى ومقدمي الرعاية

ماذا يجب أن تعرف عن جراحات ومناظير
السمنة للبالغين

تاريخ النشر: 6 أبريل 2021

تاريخ المراجعة النهائية: 6 أبريل 2023

تبلغ نسبة البالغين المُصابين بالسمنة أو الوزن الزائد حوالي من 40 إلى 50% من مجمل عدد البالغين في دولة قطر.

يمكن علاج الوزن الزائد والسمنة وكذلك الوقاية منهما.

ما هو مرض السمنة؟

السمنة هي مرض يتضمن وجود زيادة مُفرطة في كمية الدهون بالجسم. تتركز تلك الدهون في منطقة البطن، تحت الجلد وحول الأعضاء الداخلية للجسم.

كيف يتم قياس السمنة والوزن الزائد؟

يصعب قياس كمية دهون الجسم بشكل مباشر. لذلك يتم قياس مستوى السمنة عن طريق مؤشر كتلة الجسم.

يتم احتساب مؤشر كتلة الجسم عن طريق قسمة وزنك بالكيلوجرامات على طولك بالمتر المربع.

مؤشر كتلة الجسم = وزن الجسم (كجم) / الطول (م)²

- مؤشر كتلة الجسم العادي من 18.5 – 24.9 كجم/م²
- مؤشر كتلة الجسم للوزن الزائد 25 – 29.9 كجم/م²
- مؤشر كتلة الجسم للسمنة إذا كان أكثر من 30 كجم/م²

تحدث السمنة عندما يكون هناك عدم توازن بين كمية السعرات الحرارية الموجودة في الأطعمة والمشروبات وبين كمية الطاقة التي يستهلكها الجسم للحركة خلال اليوم.

يتم تخزين الطاقة الزائدة على شكل دهون داخل الجسم، ومع مرور الوقت، يزداد وزن الجسم وينتج عن ذلك حدوث السمنة.

غالبًا ما تقترن المشاكل الصحية مع حدوث السمنة

السمنة ليست مشكلة شكل جمالي فقط، هي أيضاً مضرّة للصحة ويمكن أن تؤدي إلى ظهور العديد من الأمراض الخطيرة مثل:

- مرض السكري.
- ارتفاع ضغط الدم.
- الأزمات القلبية وفشل عضلة القلب.
- ارتفاع مستوى الكوليسترول.
- الجلطات الدماغية (انخفاض مستوى الدم الوارد إلى المخ)
- بعض أنواع مرض السرطان.
- أمراض المرارة.
- مرض الكبد الدهني (تجمع الدهون حول الكبد)
- التهاب المفاصل ومرض النقرس.
- مشاكل التنفس وانقطاع التنفس أثناء النوم.
- أمراض الكلى والغشل

طرق علاج مرض السمنة

هناك العديد من طرق العلاج المختلفة:

- تغييرات أسلوب الحياة.
- تغيير النمط الغذائي والحمية الغذائية.
- زيادة الأنشطة اليومية والحركة.
- استخدام الأدوية المضادة للسمنة.
- جراحات ومناظير السمنة في بعض الحالات.

تغييرات النمط الغذائي التي تُساعد على فقدان الوزن

- أكثر من تناول الأطعمة مُعدية تحتوي على "سعرات حرارية قليلة" مثل الخضراوات والفاكهة واللحوم الطرية والأسماك والحبوب والبقوليات.
- قلل من تناول الأطعمة التي تحتوي على "سعرات حرارية كبيرة" مثل الأطعمة المقلية والوجبات السريعة الغنية بالدهون أو السكريات والحلوى والمعجنات.

ما هي مناظير السمنة؟

جراحة منظار السمنة هي وضع بالون ممثلح بالسوائل داخل المعدة بشكل مؤقت عن طريق أنبوب يمر إلى داخل المعدة عن طريق الفم.

يقوم البالون بأخذ حيز داخل المعدة مما يجعل الشخص يشعر بالشبع بعد تناول كميات قليلة من الطعام ولمدة أطول. نتيجة لتناول كميات قليلة، يبدأ الجسم بفقدان الوزن تدريجياً مع مرور الوقت على مدار عدة أشهر.

بعد مرور عدة أشهر، يتم إزالة البالون عن طريق إدخال أنبوب إلى المعدة عن طريق الفم (منظار) أو يقوم البالون بإفراغ السائل الموجود بداخله من تلقاء نفسه عن طريق الأمعاء عند الذهاب إلى الحمام.

يوجد أيضاً بعض الأنواع الأخرى من مناظير السمنة التي يمكن إجرائها، ولكن تبقى طريقة البالون هي الأكثر شيوعاً.

يمكن القيام بإجراء مناظير السمنة للأشخاص الذين يزيد مؤشر كتلة الجسم لديهم عن 27 كجم/م² إذا كان لديهم مشاكل صحية أخرى مثل مرض السكري أو أمراض القلب.

في حال لم يكن الشخص يعاني من مشاكل صحية أخرى، يمكن إجراء تلك المناظير فقط إذا كان مؤشر كتلة الجسم أكثر من 30 كجم/م².

- تناول الأطعمة المشوية أو المسلوقة بدلاً من المقلية.
- تحكم في كمية طعامك.
- تجنب المشروبات الغازية.
- تناول طعامك ببطء.
- اقرأ بيانات الأطعمة وقم بحساب السعرات الحرارية.

يوجد العديد من أنظمة الحمية الغذائية مثل نظام قليل السعرات، قليل الدسم، قليل النشويات وحمية البحر المتوسط. سيقوم أخصائي التغذية بتوجيهك إلى النظام المناسب لحالتك.

ما هي جراحات السمنة؟

تعتبر جراحات السمنة حالياً هي الطريقة الأكثر فاعلية وطويلة الأمد لعلاج السمنة، ولكنها تتضمن بعض المخاطر وليست مناسبة لكل الأشخاص.

يوجد العديد من الخيارات الجراحية المتوفرة، ولكن جميع تلك الخيارات تتضمن تصغير حجم المعدة أو تكبير الجهاز الهضمي لمنع امتصاص الغذاء بعد تناوله. سيقوم طبيب الجراحة بمناقشة المخاطر والمنافع لكل طريقة معك وأيضاً أي من تلك الخيارات هو المناسب لك.

يمكن إجراء جراحات السمنة للأشخاص الذين يزيد مؤشر كتلة الجسم لديهم عن 40 كجم/م².

على الرغم من ذلك، إذا كانت السمنة تُسبب مشاكل صحية فيمكن إجراء جراحات السمنة عند مؤشر كتلة الجسم أقل من ذلك. إذا كان مؤشر كتلة الجسم لدى الشخص ما بين 30 إلى 34.9 كجم/م² وكان يعاني من مرض السكري الذي لا يستجيب للعلاج بالأدوية، فيمكن القيام بإجراء الجراحة في هذه الحالة.

يمكن للأشخاص المنحدرين من أصول جنوب آسيوية (الهند، باكستان أو بنجلاديش) أن تزيد مخاطر حدوث مشاكل صحية لديهم إذا كانوا يعانون من السمنة وبالتالي يمكن إجراء جراحات السمنة لهم إذا كان مؤشر كتلة الجسم لديهم أكثر من 27 كجم/م² وكانوا يعانون من مرض السكري.

يمكن إجراء الجراحة أيضاً للأشخاص الذين يبلغ مؤشر كتلة الجسم لديهم ما بين 25 إلى 39.9 كجم/م² إذا كانوا يعانون من مرض السكري أو مشاكل صحية مزمنة أخرى متعلقة بالسمنة مثل أمراض القلب أو أمراض الجهاز التنفسي.

سيقوم أطباءك والجراحين بتقييم مدى ملائمة حالتك لإجراء الجراحة تبعاً للظروف الخاصة بك، وجود مشاكل صحية أخرى وما إذا كنت قد حاولت خسارة الوزن عن طريق الحمية الغذائية أو تغيير أسلوب حياتك، إذا كنت لم تقم بتلك الوسائل ولم يكن هناك مشاكل صحية طارئة، سيقوم أخصائي التغذية أو تغيير أسلوب الحياة هو الخيار الأفضل قبل اتخاذ القرار بإجراء الجراحة.

النظام الغذائي بعد الجراحة

بعد إجراء الجراحة، سيقوم الأطباء وطاقم التمريض بتقديم نظام غذائي خاص لك يتضمن السوائل، الأطعمة والفيتامينات التي يمكنك تناولها في الأيام والأسابيع التالية للجراحة.

من المهم جداً أن تقوم باتباع ذلك النظام الغذائي لضمان الحصول على أفضل النتائج المرجوة من إجراء الجراحة ولمنع حدوث نقص في الفيتامينات أو المعادن والذي قد يحدث بعد إجراء الجراحة.

يبدأ النظام الغذائي عادةً بالسوائل النقية، وعندما تتمكن من هضم تلك السوائل بسهولة، سيتم السماح لك بتناول السوائل الكاملة التي تحتوي على دهون أو سكريات قليلة، إذا تمكنت من هضمها بسهولة سيتم السماح لك بتناول أطعمة مهروسة وبعد ذلك أطعمة ليّنة حتى يتم السماح لك في النهاية بالعودة إلى تناول الأطعمة العادية التي كنت تتناولها من قبل. ستحتاج أيضاً إلى زيارة أخصائي تغذية لمناقشة أنواع الأطعمة والمشروبات التي تساعدك على فقدان الوزن والمفيدة بصورة عامة لصحتك.

إذا كنت تعاني من مرض السكري وقمت بإجراء جراحة السمنة، سيتم التحكم في مستوى الجلوكوز في الدم عن طريق حقن الأنسولين عندما تكون في المستشفى. إذا كنت تأخذ أقراص لعلاج مرض السكري، سيتم ضبط الجرعة بعد إجراء الجراحة تبعاً لمستوى السكر في الدم حينها.

حتى بعد ذهابك إلى المنزل، ستحتاج إلى مراقبة مستوى السكر في دمك بشكل دقيق قبل تناول الطعام وبعد مرور ساعتين من تناوله وكذلك قبل النوم للتأكد من عدم ارتفاع أو انخفاض مستوى السكر في الدم.

ستحتاج إلى زيارة طبيبك أو أخصائي أمراض الغدد للتأكد من التحكم في مرض السكري لديك بعد إجراء الجراحة ولتعديل أنواع أو جرعات الأدوية الخاصة بك.

المتابعة

يجب الذهاب لزيارة طبيب الجراحة بشكل دوري بعد إجراء الجراحة وذلك بداية من الأسبوع الأول بعد القيام بالجراحة.

تعتمد زيارات المتابعة بعد ذلك على نوع الجراحة التي أجريت لك وغالباً ما تكون تلك الزيارات في المواعيد التالية:

- بعد شهر.
- بعد ثلاثة أشهر.
- بعد ستة أشهر.
- بعد اثنا عشر شهراً.
- كل ستة أشهر أو كل سنة بعد ذلك.

معلومات إضافية

يمكن الحصول على معلومات إضافية عن جراحات ومناظير السمنة من خلال المبدأ الإرشادي السريري جراحات ومناظير السمنة الذي نشرته وزارة الصحة العامة القطرية.

هذا الدليل متاح للجميع من خلال الرابط التالي لموقع وزارة الصحة العامة:

www.moph.gov.qa