



امیر حسین حبیبیان، معاون مرکز آمار و فناوری اطلاعات سازمان بیمه سلامت ایران، گفت: بیشترین داروهای تجویزی و مصرفی در کشور، داروهای دیابت است. در سامانه نسخه الکترونیک، پر تجویزترین و پر مصرفترین داروها متفورمین، آس آ و لو زارتان دیده می‌شوند که در درمان دیابت و پرفشاری خون کاربرد دارند.



مرضیه وحید دستجردی، رئیس گروه سلامت زنان فرهنگستان علوم پزشکی، افزایش وزن مادر را در دوران بارداری حدود ۱۰ تا ۱۲ کیلو دانست و خاطر نشان کرد: نقش تغذیه سالم در این دوران بسیار مهم است و اگر مواد غذایی مصرفی مادر، نامناسب باشد و پروتئین کافی به جنین نرسد، عوارض جبران ناپذیری به دنبال خواهد داشت.

هشدارهای مشاور تغذیه و رژیم درمانی

این عمل‌ها برای لاغر شدن نیست



دکتر بابک نیکومرام
نایب‌رئیس انجمن جراحان پلاستیک و زیبایی ایران

جراحی‌های لیپوساکشن و ابدومینوپلاستی برای لاغری و کاهش وزن نیستند، بلکه روش‌هایی برای خوش فرم شدن بدن هستند. اگر فردی خیلی چاق است و به دنبال کاهش وزن و لاغری است باید به دنبال رژیم غذایی و فعالیت بدنی مناسب باشد و اگر ورزش بسیار بیش از اندازه است باید تحت اعمال جراحی برای چاقی مفرط نظیر بای‌پس معده یا اسلیوو معده باشد.

برای افرادی که وزن نسبتاً مناسبی دارند ولی مقداری چربی مقاوم به رژیم غذایی و ورزش دارند روش‌هایی مثل لیپوساکشن را برای خوش فرم شدن بدنشان انجام می‌دهیم و اگر شلی پوست داشته باشند ممکن است کاندیدای عمل جراحی ابدومینوپلاستی باشند. بنابراین افراد حواسشان باشد فریب بعضی تبلیغات گمراه کننده لاغری با این عمل‌ها را نخورند. این جراحی‌ها برای خارج کردن چربی‌های موضعی است یا فردی که دچار شل شدن پوست شده برای وی عمل ابدومینوپلاستی را انجام می‌دهیم که یک نوع لیفتینگ است.

ایده‌آل این است که افراد ابتدا تغذیه و ورزش مناسب را برای رفع چربی‌های اضافی برگزیده باشند. با تجربه‌ای که دارم غالب افراد مراجعه کننده با اینگونه توصیه‌ها یعنی تغییر سبک زندگی، رژیم غذایی مناسب و ورزش نیازی به اینگونه عمل‌ها پیدا نمی‌کنند.

عمل ساکشن می‌تواند عوارض خیلی کم تا شدید و حتی مرگ را به دنبال داشته باشد. اگر برخی تمهیدات رعایت نشود و بیمار مناسب جراحی انتخاب نشود و جراح هم فرد متبحری نباشد هر عملی می‌تواند عوارض مرگباری داشته باشد؛ به خصوص ساکشن که لوله‌ای وارد زیر جلد می‌شود که اگر جراح بی‌تجرب باشد نداشته باشد ممکن است لوله وارد حفره شکم شود یا کانون‌های نادرست را اگر انتخاب کند ریسک آمبولی چربی را افزایش می‌دهد.

تأکید می‌کنم لیپوساکشن و بادی کانتورینگ برای کانتور کردن و فرم‌دهی بدن است و هیچ‌گاه این عمل‌ها را برای لاغری نه نام می‌بریم نه استفاده می‌کنیم. این اعمال نهایتاً ۲ تا ۴ کیلو از وزن بدن کاهش پیدا می‌کند؛ این در حالی است که بیمار می‌تواند با گرفتن رژیم همین چند کیلو وزن را کم کند و نیازی به هزینه و انجام ساکشن و پذیرفتن مخاطرات آن ندارد. برخی هم که رژیم مناسب نداشته باشند بر فرض که ما با انجام ساکشن چند کیلو محدود از وزن وی را هم کم کنیم ظرف ۶ ماه بعد تمام این وزن ممکن است برگردد.

جراحی‌های لاغری معجزه نمی‌کنند سبک زندگی را اصلاح کنید

مراقبت‌های سنگین پس از جراحی‌های لاغری یک شبه لاغر نمی‌شوید



این روزها بسیاری از افراد معمولاً پس از شکست در چندین برنامه رژیم غذایی و گاه درمان دارویی به جراحی لاغری روی آورده‌اند و انواع جراحی معده با هدف کاهش وزن جای خود را به رژیم‌های لاغری رایج داده‌اند. همانطور که چاقی برای سلامتی مضر است، جراحی لاغری هم عوارض خود را دارد و باید آن را آخرین راه حل در نظر گرفت، آن هم با نظر پزشک حاذق و داشتن شرایط لازم. اگر فکر می‌کنید چاق هستید و ذهن‌تان درگیر این مد روز شده باید بگویم که تصور نکنید پس از جراحی‌های اسلیوو و بای‌پس معده که پر طرفدار هم هستند، یک شبه لاغر می‌شوید و به وزن دلخواه‌تان می‌رسید، چون پس از انجام این عمل‌ها همچنان رعایت رژیم غذایی ضروری است و اگر سبک تغذیه و مدل زندگی خود را تغییر ندهید، هیچ فایده‌ای ندارد. برای آشنایی با نکات تغذیه‌ای و رژیم غذایی بعد از عمل‌های لاغری و ضرورت رعایت رژیم خاص آن با «زهره میر شفیعی» مشاور تغذیه و رژیم درمانی، عمل اسلیوو و بای‌پس معده گفت‌وگو کرده‌ایم.

شروع غذاهای نرم با نظر جراح

بعد از چند هفته مصرف مواد غذایی پوره‌ای، همزمان با پیشرفت در روند بهبودی و با نظر جراح، فرد می‌تواند مصرف مواد غذایی نرم را شروع کند. گوشت‌های کم چرب مثل مرغ، ماهی، تخم‌مرغ، سوپ، برنج، میوه‌های تازه یا کنسرو شده بدون پوست و سبزی‌های پخته شده مناسب است.

بعد از حدود ۸ هفته

در مرحله چهارم بعد از حدود ۸ هفته از شروع رژیم غذایی بای‌پس معده، بیمار می‌تواند مصرف غذاهای جامد را شروع کند، ۳ وعده غذایی داشته باشد و هر بار یک بشقاب یا نصف بشقاب غذا میل کند.

حفظ تعادل غذایی، نوشیدن آب زیاد و پیاده‌روی

تعادل غذایی بعد از عمل هم موضوع مهم دیگری است که نباید فراموش شود. هنگام کاهش وزن از دست ندادن آب بدن و بافت ماهیچه‌ها بسیار مهم است که به همه این موارد با مشورت متخصص باید بررسی و توجه شود. نوشیدن روزی ۸ لیوان آب و داشتن فعالیت بدنی موضوع مهمی است که نباید فراموش شود. برای جلوگیری از ضعف و بی‌حالی نیز حتماً باید از مکمل‌های دارویی تجویز شده توسط متخصص استفاده شود. در نهایت نیز حتماً روزی نیم ساعت پیاده‌روی کنید.

۲۴ ساعت فقط آب

نخستین مرحله بعد از جراحی بای‌پس معده این است که فرد تا یک روز بعد از عمل فقط می‌تواند آب و مایعات شفاف بنوشد. بعد از یک روز مایعات دیگر هم به آن اضافه می‌شود. برای مثال در یک هفته اول می‌توان از سوپ رقیق، چای و قهوه بدون کافئین، شیر کم چرب، ژله و آب میوه‌های طبیعی بدون شکر استفاده کرد.

یک هفته بعد از عمل

در مرحله دوم و پس از گذشت حدود یک هفته از عمل، بیمار می‌تواند شروع به خوردن غذاهای پوره‌ای کند. وعده‌های غذایی نیز ۶ وعده و هر وعده تنها شامل ۴ تا ۶ قاشق غذاخوری پوره است. ضمن آن که غذا هم باید به آرامی و در مدت حدود ۲۰ دقیقه میل شود.

اهمیت انتخاب نوع غذا

هر کدام از عمل‌هایی که به منظور لاغر شدن انجام می‌شود، بسته به شرایط فرد و نوع عمل، دستورالعمل تغذیه‌ای و رژیم غذایی خاص خود را دارد. به همین خاطر پس از انجام عمل‌های کاهش وزن، انتخاب نوع غذا اهمیت زیادی خواهد داشت و به دلیل کاهش ریسک عمل، پس از عمل فرد باید تحت نظر متخصص تغذیه باشد و مطابق دستور او رفتار کند.

توجه داشته باشید که ریکواری و حفظ رژیم غذایی بعد از عمل، موضوع مهمی است که باید رعایت شود. مثلاً پس از عمل حداقل تا یک سال نباید سوسیس و کالباس، انواع فست‌فود، الکل و سیگار مصرف کرد. با توجه به وضعیت سلامت خود نیز با نظر پزشک معالج و متخصص تغذیه حتماً از ایجاد پیوست با نوشیدن مایعات زیاد و میوه‌ها و سبزی مجاز جلوگیری کنید.

محدودیت‌های غذایی پس از عمل

غذا باید به آرامی جویده و مایعات و آب نیز جرعه‌جرعه نوشیده شود. سرعت غذا خوردن نیز باید کم باشد؛ به گونه‌ای که هر وعده غذایی بین ۳۰ تا ۴۵ دقیقه طول بکشد. توجه داشته باشید که نان، نوشیدنی‌های گازدار، سبزی‌های خام، غذاهای پرادویه یا تند، آجیل و دانه‌ها، سبزی‌های پرفیبر مانند کرفس، کلم بروکلی و کلم‌ها گوشت‌های سفت، گوشت قرمز و غذاهای سرخ‌شده از جمله موادی هستند که پس از عمل جراحی نمی‌توان از آنها استفاده کرد.