

## تحقيقاً

إذا كنت تعاني من السمنة أو فرط زيادة الوزن، وتسبب لك مشكلات صحية ونفسية، وفكرت في اللجوء إلى خيار عملية تكميم المعدة، فسنقدم لك هنا كل ما تهتمك معرفته بخصوص هذا الإجراء وفوائده ومضاعفاته وكيف تستفيد منه

## عملية تكميم المعدة

## فوائدها وكيفية ومضاعفاتها

محمد يوسف

عملية تكميم المعدة أو قص المعدة، هي إجراء جراحي يتم من خلاله استئصال حوالي 80% من حجم المعدة، عن طريق جراحة المنظار بإدخال أدوات متعددة عبر شقوق صغيرة أو شق صغير واحد في البطن بغرض تصغير المعدة وجعلها بشكل أنبوب صغير.

■ الأمراض التي تساعد عملية تكميم المعدة في علاجها  
تفيد هذه العملية أيضاً في علاج أمراض والحالات الطبية التي يرتبط وجودها بالسمنة، ومنها:  
- مقاومة الإنسولين والسكري من النوع الثاني.  
- ارتفاع ضغط الدم، وبعض أمراض القلب.  
- ارتفاع دهون الدم، وأمراض تصلب الشرايين.  
- التهاب الكبد الدهني.  
- انقطاع التنفس أثناء النوم.  
- التهاب وآلام المفاصل.

■ كم تستغرق عملية تكميم المعدة؟  
قد يستغرق الإجراء الجراحي من 60-90 دقيقة، ويطلب الطبيب من المريض البقاء في المستشفى عادة لمدة يوم أو يومين بعد العملية لضمان التغلب على الألم أو ضبط

الأعراض الجانبية المؤقتة مثل الشعور بالغثيان.

■ إجراءات ما قبل عملية تكميم المعدة  
هناك بعض التعليمات التي يطلب الطبيب اتباعها قبل إجراء هذه العملية الجراحية، وبعد أن يجتاز المريض الفحص الطبي العام لحالته الصحية والنفسية العامة ويصبح مؤهلاً للعملية. والغرض الرئيسي من هذه الإجراءات هو تقليل دهون الجسم وتخفيض الوزن، لضمان الوصول لأفضل النتائج، ولتجنب مضاعفات التكميم، وجعل الجراحة أكثر أماناً، ومنها:  
- النظام الغذائي الذي يعتمد على تناول السوائل لمدة أسبوعين.  
- الإقلاع عن التدخين قبل عدة أشهر من الجراحة.  
- وقف بعض أدوية تجلط الدم مثل الإسبرين قبل أسبوع من العملية على الأقل.  
- البدء باتباع برنامج زيادة النشاط البدني والتوقف عن تعاطي الكحوليات.  
- عدم تناول طعام أو سوائل قبل العملية لمدة 12 ساعة لضمان خلو المعدة من أي أطعمة أو سوائل أثناء الجراحة، لأن ذلك سيسبب أعراضاً جانبية غير مرضية قد تصل لدرجة خطيرة.

■ كيف يتم إجراء تكميم المعدة؟  
يتم هذا الإجراء عادة باستخدام جراحة

المنظار، يقوم الطبيب بإجراء شق أو قطع صغير داخل البطن، مما يجعل التعافي أسهل للمريض، ولكن ذلك يكون وفق حالة وظروف الشخص الصحية، فبعض الأشخاص يتطلب الإجراء الجراحي فتح شقوق كبيرة لديهم نسبياً للوصول إلى الأعضاء الداخلية في البطن وإجراء العملية بأمان.

■ خطوات عملية تكميم المعدة  
- يُعطى المريض المخدر العام للبدء بالعملية الجراحية.  
- يقوم الطبيب بعمل ثقب صغير في البطن، يتم من خلاله ضخ غاز ثاني أكسيد الكربون عبر أنبوبة صغيرة لملاء تجويف البطن وإبعاد الأمعاء عن منطقة العملية عند ميلان جسم المريض نحو الأعلى لكي يتجمع الغاز في أعلى البطن.  
- يتم إدخال المنظار البطني ليشاهد الجراح ويفحص ما بداخل البطن على شاشة كبيرة تعرض ما تشاهده الكاميرا.  
- يُدخل الطبيب أنابيب أو منافذ من خلال شقوق أو ثقوب إضافية صغيرة لإجراء العملية باستخدام أدوات رفيعة وطويلة.  
- يقيس الطبيب حجم المعدة.  
- يفصل الجزء المطلوبة لإزالته من المعدة باستخدام دباسة جراحية.  
- يغلق الشقوق أو الفتحات في البطن بخياطتها.  
وسيخضع الشخص بعد إجراء الجراحة

تأكد من أن التكميم خيار مناسب لك والتزم بالتعاونة مع طبيبك وتعليماته (Getty)

لفحوصات متكررة مع الطبيب المختص، لمتابعة حالته الصحية وتقديمه في فقدان الوزن، وإي آثار جانبية أو مضاعفات للعملية، والأطمئنان إلى التزامه بالتعليمات اللازمة لنمط الحياة الصحية.

■ ما النظام الغذائي المتبع بعد عملية تكميم المعدة؟  
يجب على المريض بعد إجراء الجراحة اتباع تعليمات غذائية صارمة لضمان التعافي الكامل بعد إجراء الجراحة. بعد مرور بضعة أشهر؛ يمكن تناول النظام الغذائي الطبيعي، ولكن بحذر أيضاً، لأنه لا يستطيع تناول كمية كبيرة من الطعام مثلما تعود عليه من قبل، لذا يتعين اختيار ما هو صحي للحصول على احتياجات الشخص من الطاقة والمواد المغذية. يوصي الطبيب عادة بتناول الفيتامينات بعد إجراء العملية، ومن الممكن الاستمرار عليها.

■ ما المضاعفات المحتملة لعملية تكميم المعدة ومخاطرها؟

تعد عملية تكميم المعدة آمنة نسبياً، ولكن مثلها مثل بقية العمليات الجراحية قد توجد لها مضاعفات، ومن هذه المضاعفات:

- حدوث نزيف داخل الجسم أو من الجرح نفسه، قد يسبب ذلك حالة الصدمة عندما يكون النزيف شديداً.  
- حدوث تجلط الأوردة العميقة، يمكن أن تؤدي الجراحة وعملية الاستشفاء إلى خطر الإصابة بتجلط الدم، خاصة في أوردة الساق بسبب الاستلقاء الطويل.  
- الانسداد الرئوي (الصمامة الرئوية) عندما ينتقل جزء من جلطة الدم من الساقين إلى الرئتين فيحدث انسداد مفاجئ خطير في الشريان الرئوي.  
- عدم انتظام ضربات القلب، وحدث الرجفان الأذيني.  
- التهاب الرئوي وحدث ضيق في التنفس.  
- تسرب سوائل المعدة من موضع خيوط الجراحة، وقد يلزم خياطتها جراحياً مرة أخرى.

- حدوث انسداد المعدة إذا حدث تضيق أو إغلاق جزء من المعدة أثناء العملية أو بعدها.  
- نقص الفيتامينات بالجسم، لأن الجزء الذي أزيل من المعدة مسؤول عن امتصاص بعض الفيتامينات، فيلزم الحفاظ على تناول الفيتامينات لتعويض ذلك.  
- حدوث حرقة المعدة وارتجاع المريء؛ ويمكن علاج ذلك باستخدام الأدوية لهذا الغرض.  
- نقص مستوى السكر في الدم.  
- حدوث العدوى التي يُحتمل حدوثها بعد أي عملية جراحية.  
- حدوث عسر الهضم، أو اضطراب في المعدة، ويحدث هذا غالباً بسبب تصغير حجم المعدة.

- الشعور بالغثيان في مرحلة الإفاقة، أو يمكن حدوث ذلك بعد مرور أشهر من الجراحة.  
- حدوث الإسهال نتيجة حدوث خلل في توازن البكتيريا النافعة داخل الأمعاء، وكذلك وجود العناصر الغذائية غير المهضومة، وإذا لم يعالج الإسهال فقد يحدث الجفاف.  
- جلد البطن المترهل بعد فقد الوزن، ويمكن أن يظهر ذلك خلال أشهر بعد الجراحة.  
- حدوث التصاقات داخل البطن أو حدوث ندبات داخلية بعد الجراحة.  
- حدوث فتق جزئي نتيجة اندفاع عضو من داخل البطن عبر نقطة ضعيفة في جدار البطن.  
- الحصول على المزيد من الوزن في حالة عدم اتباع الشخص نظاماً غذائياً صحياً، وإهمال تعليمات وتوصيات الطبيب بعد إجراء الجراحة.  
- زيادة خطر الإصابة بمشكلات المرارة، كحصى المرارة.

■ متى يجب استشارة الطبيب بعد جراحة التكميم؟  
هناك بعض العلامات الحيوية التي تلزم استشارة الطبيب بعد إجراء الجراحة، لأنها قد تشير لحدوث مضاعفات تكميم المعدة، ومنها:

- ارتفاع درجة الحرارة.  
- صعوبة في التنفس.  
- تورم وآلم في الساقين أو احمرارهما.  
- صعوبة في التبول.  
- التقبؤ المستمر لمدة تصل إلى 12 ساعة.  
- عدم الاستجابة لمسكنات الألم بشكل جيد.

■ من هم المنوعون من عملية التكميم؟  
من المهم استشارة الطبيب المختص لتقييم الحالة الصحية والتأكد من مدى ملاءمة إجراء عملية تكميم المعدة للمريض بناءً على وضعه الطبي والنفسي، ومناقشة البدائل المتاحة إن كانت العملية غير مناسبة له.

هناك بعض الفئات من الأشخاص الذين لا يُنصح لهم بإجراء عملية تكميم المعدة، وهم:  
- من يتناولون جرعات كبيرة من الكورتيزون كعلاج لفرط طويلة، وذلك لأن الكورتيزون يؤخر الشفاء الجروح ويزيد من احتمال حدوث تسرب في خط خياطة المعدة بعد العملية. كما أنه يسبب هشاشة العظام مما يزيد من مخاطر العملية.  
- من يعانون من ارتفاع المريء بدرجة شديدة، إذ إن العملية قد تزيد من أعراض الارتجاع لديهم.  
- من يعانون اضطرابات نفسية شديدة مثل الاكتئاب الحاد أو لديهم تاريخ من إدمان الكحوليات أو المخدرات.  
- غير القادرين على تحمل التخدير العام والمخاطر المصاحبة للعملية الجراحية بسبب مشكلات صحية أخرى.



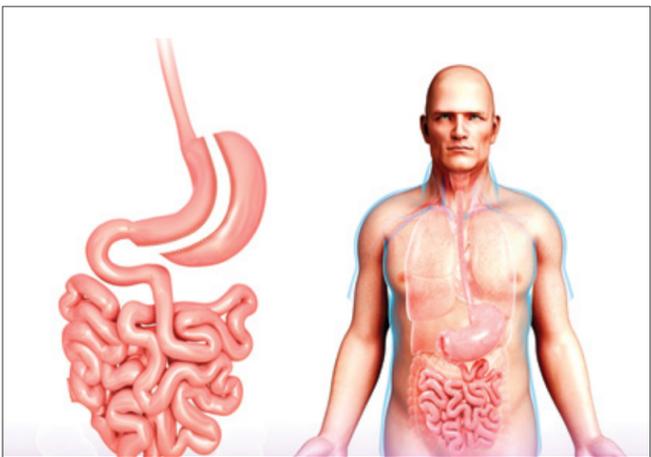
## تساؤلات ونصائح

■ هل التكميم خيار مناسب للجميع؟  
توجد شروط أساسية حتى تكون مؤهلاً لإجراء تكميم المعدة وتجنب مضاعفاته قدر المستطاع، لأنها ليست دائماً الاختيار الأنسب لكل من يعاني من السمنة، ومن هذه الشروط:  
- أن يكون لدى الشخص سمنة مفرطة من الدرجة الثالثة، بمعنى أن مؤشر كتلة الجسم لدى المريض أعلى من 40، ويحسب ذلك طبقاً لوزن وطول المريض.  
- لم تنجح أي من المحاولات في إنقاص الوزن قبل التفكير في الجراحة.  
- قد يحتاج الشخص أحياناً لاتباع خطة من أجل إنقاص الوزن تحت إشراف طبي مدة من ثلاثة إلى ستة أشهر قبل أن يوافق الطبيب على إجراء الجراحة.  
- الاستعداد الشخصي البدني والنفسي لإجراء الجراحة وفترة التعافي والمتابعة.  
- الخضوع للفحص الطبي من قبل المختصين وأخصائي التغذية.

■ هل التكميم مفيد دائماً لإنقاص الوزن؟  
في بعض الأحيان من الممكن ألا يحدث فقدان الوزن المطلوب، أو حتى يمكن الحصول على مزيد من الوزن بعد هذه العملية، ويحدث ذلك في حالة عدم اتباع نمط الحياة الجديد

الموصى به، وعدم اتباع النظام الغذائي الصحي، وعدم ممارسة النشاط البدني والرياضة؛ فالعملية الجراحية نقطة بداية وليست نقطة نهاية.

■ نصائح هامة لمن يفكر في تكميم المعدة  
- من الضروري استشارة جراح السمنة المتخصص لتقييم حالتك والتأكد من أنك مرشح مناسب للعملية. سيناقتش الطبيب جميع الفوائد والمخاطر المحتملة ويجب عن جميع أسئلتك.  
- غير نمط حياتك: فتكميم المعدة ليس حلاً سحرياً، ستحتاج إلى إجراء تغييرات دائمة في نظامك الغذائي وممارسة الرياضة بانتظام للحفاظ على فقدان الوزن على المدى الطويل. ابدأ في تبني عادات صحية قبل الجراحة واستمر بها بعد ذلك.  
- اتبع تعليمات ما قبل الجراحة: سيعطيك طبيبك تعليمات محددة حول كيفية الاستعداد للجراحة، بما في ذلك أي تغييرات في الأدوية، والنظام الغذائي قبل العملية، وتعليمات الصيام. من المهم اتباع هذه التعليمات بدقة لتقليل مخاطر المضاعفات.  
- كن مستعداً لفترة النقاهة: بعد الجراحة، ستحتاج إلى بعض الوقت للتعافي. اتبع



تكميم المعدة عملية جراحية كبيرة وليست قراراً يأخذ باستخفاف (Getty)

تعليمات الطبيب بعناية في ما يتعلق بالرعاية والنظام الغذائي بعد الجراحة، وقد يشمل ذلك تناول كميات صغيرة من السوائل والأطعمة منخفضة السكريات، وتجنب الأطعمة الصلبة عدة أسابيع.  
- التزم بمواعيد المتابعة: ستكون هناك حاجة لفحوصات منتظمة بعد الجراحة لمراقبة تقدمك، والتأكد من أنك تشفى بشكل صحيح. ولا تتردد في طرح الأسئلة أو مناقشة أي مخاوف.