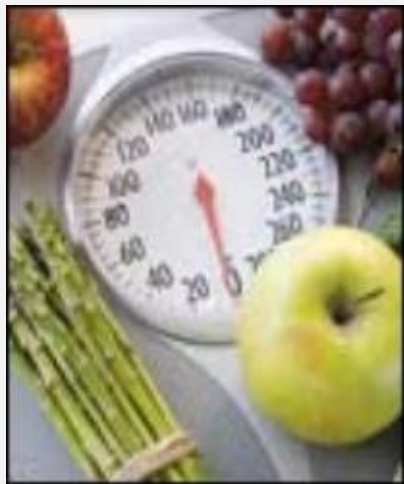


چرا لاغر نمی‌شوید؟!

برای لاغر کردن ده‌ها روش وجود دارد. برخی‌ها ورزش و رژیم غذایی را انتخاب می‌کنند اما برخی دیگر هرچقدر هم که ورزش می‌کنند ...



سلامت نیوز : برای لاغر کردن ده‌ها روش وجود دارد. برخی‌ها ورزش و رژیم غذایی را انتخاب می‌کنند اما برخی دیگر هرچقدر هم که ورزش می‌کنند و رژیم می‌گیرند باز هم به وزن مطلوب خود نمی‌رسند و خطرات چاقی بیش از پیش زندگی‌شان را تهدید می‌کند. در چنین وضعیتی پزشکان شما را با سایر راه‌های لاغری از جمله شیوه‌های مختلف جراحی آشنا می‌کنند.

برای جراحی چه شرایطی باید داشته باشید؟

به گزارش سلامت نیوز به نقل از مجله زندگی ایده آل ؛ اگر شاخص حجم بدن‌تان (BMI 40) یا بالاتر از آن است (یعنی 50 کیلو اضافه وزن برای آقایان و 35 کیلو اضافه وزن برای خانم‌ها) به طور جدی یک فرد چاق خوانده می‌شوید و می‌توانید جزو کاندیدهای جراحی‌های لاغری باشید. البته این جراحی‌ها برای افرادی که شاخص حجم بدنشان بین 35 تا 40 است و از عوارض و مشکلات ناشی از چاقی رنج می‌برند هم می‌تواند مناسب باشد.

برای این افراد، احتمال مرگ ناشی از انجام ندادن جراحی خیلی بیشتر از عوارض ناشی از انجام‌دادن آن است. برای ارزیابی توانایی و قابلیت واکنش شما به لاغری و کاهش وزن و تغییر در تصویر بدن، نیاز به بررسی‌های روانشناسی است. بیماران باید انگیزه‌ای قوی برای این عمل داشته باشند و از مشکلات مربوط به رژیم‌غذایی، ورزش و رهنمون‌های دارویی که بعد از عمل باید رعایت کنند، مطلع باشند.

لاغری بعد از عمل به خود شما بستگی دارد!

جراحی می‌تواند منجر به کاهش 50 درصدی وزن شود. موفقیت کاهش وزن بعد از عمل جراحی بستگی به تعهد شما در تغییر سبک زندگی و عادات مربوط به فعالیت بدنی شما دارد. انواع مختلفی از جراحی‌های کاهش وزن وجود دارد. انواعی از آنها محدودکننده هستند و میزان ظرفیت معده را محدود می‌کنند. انواعی دیگر نیز از جذب کالری و موادغذایی جلوگیری می‌کنند. گروهی دیگر نیز ترکیبی از 2 نوع ذکر شده هستند. جراحی‌های معمول کاهش وزن عبارتند از :

لیپوساکشن

حداکثر 7 کیلوگرم

شامل خارج کردن چربی زیرپوستی به وسیله کانولای متصل به پمپ تخلیه است. کانولا میله کوچک حاوی سوراخ‌های فراوان است که از طریق برش‌های کوچک 5 تا 6 میلی‌متری وارد فضای زیرپوست می‌شوند.

در هر بار لیپوساکشن نهایتاً 7 کیلوگرم چربی خارج می‌شود.

لیپوساکشن برای از بین بردن چربی‌های موضعی در قسمت‌هایی است که با ورزش یا رژیم غذایی از بین نمی‌رود. یعنی معمولاً برای کاهش وزن استفاده نمی‌شود. افرادی که به صورت عمومی چاق هستند نباید انتظارات غیرمنطقی از این جراحی داشته باشند.

لاغری از طریق آندوسکوپی!

یکی از روش‌های لاغری مدرن است که بدون عمل جراحی و از طریق آندوسکوپی انجام می‌شود. در این روش بالون از دهان به داخل معده هدایت شده و در منحنی پایین معده قرار می‌گیرد. این بالون با کاستن از حجم معده احساس سیری زودرس ایجاد می‌کند. در هفته اول جراحی مصرف مایعات و پوره‌ها در حجم کمتر تجویز می‌شود. همچنین در طول 6 ماه که بالون در معده قرار دارد باید به صورت روزانه از مکمل ویتامین 12B و B کمپلکس استفاده شود تا از سوء جذب مواد مغذی جلوگیری شود. این جراحی به افراد دارای BMI بالای 30 توصیه می‌شود.

گاستریک بای‌پس

معده نصف می‌شود!

این جراحی برای افراد بسیار چاق با BMI بالای 35 توصیه می‌شود. در این جراحی معده به 2 قسمت تقسیم می‌شود و قسمت بالای معده را به روده کوچک متصل می‌کنند. در نتیجه حجم معده نصف شده و قسمت پایین معده برداشته می‌شود. در این افراد نیز مصرف روزانه ویتامین 12B و B کمپلکس، آهن و کلسیم توصیه می‌شود. در 10 روز اول جراحی باید مایعات و انواع پوره‌ها با حجم کم مصرف شود و از مصرف غذاهای نفاخ مانند حبوبات، کلم، گل کلم و انواع نوشابه‌های گازدار خودداری شود. این عمل یکی از رایج‌ترین جراحی‌های کاهش وزن است چراکه نتایج طولانی‌مدت مثبتی داشته است و از هر 2 مکانیسم سوءجذب و محدودکردن برای رسیدن به هدف کاهش وزن بهره می‌برد.

گاستریک باندینگ

کمربندی به دور معده!

روشی از درمان چاقی است که به وسیله لاپاراسکوپی انجام می‌شود. در این روش حلقه‌ای از جنس سیلیکون دور معده قرار داده می‌شود که مثل یک کمر بند به دور معده سفت می‌شود. این حلقه توسط لوله باریکی به محفظه تزریق که در زیر پوست شکم قرار داده شده، وصل می‌شود. جراح در جلسات بعدی با لمس شکم و یافتن محل تزریق، مقداری مایع سرم به داخل بالن حلقه که دور معده شما قرار دارد، تزریق می‌کند. این امر منجر به تنگ‌تر شدن حلقه و در نتیجه کوچک‌تر شدن حجم معده می‌شود. این جراحی از نوع محدودکننده است و رواج زیادی دارد زیرا باعث کاهش وزن تدریجی و ثابتی می‌شود و در صورت لزوم هم می‌توان باند را تعدیل کرد. این روش قابل برگشت است و به افراد با BMI بالای 35 توصیه می‌شود. گاستریک باندینگ بسیار شبیه به گاستروپلاستی است و مصرف روزانه 12B و B کمپلکس پس از آن توصیه می‌شود.

زیر نظر بهترین پزشکان

برای انجام درمان‌های مناسب جهت لاغری باید زیر نظر متخصصان این حیطه باشید. برای استفاده از روش‌های ترکیبی جهت رسیدن به تناسب اندام و رفع چاقی پیشنهاد ما به شما مجموعه نیو.یومداسپا است.