



طريق جديد

د / هيكل محمود

لتصل لهدفك
في أسرع وقت وبدون أي متاعب



مركز
د. هيكل محمود
لجراحات السمنة والسكري



لقد قمنا بإجراء إحدى عمليات السمنة لفقد وزنك وكسب صحتك

هذه الخطوة ستغير حياتك

لأفضل

ولذا يجب إتباع التعليمات

إتباعك للتعليمات أمر غاية في الأهمية

محتوي الكتاب

- 1 كلمة د. هيكل محمود
- 2 علاج بعد العملية مباشرة
- 3 الاسبوع الاول
- 5 الفيتامينات بعد العملية باسبوع
- 6 الاسبوع الثاني
- 7 الاسبوع الثالث والرابع
- 9 الاسبوع الخامس والسادس
- 11 الاسبوع السابع والثامن
- 13 تعليمات هامة بعد شهرين من العملية
- 14 وجبات السناكس
- 15 متلازمة الافراغ السريع
- 16 التساؤلات الهامة بعد عمليات السمنة
- 17 الفحوصات الدورية بعد عمليات السمنة



مقدمة



- لقد قمنا بإجراء إحدى عمليات السمنة وهذه الخطوة سوف تغير حياتك للأفضل
- جراحات السمنة تهدف للوصول بالوزن للمثالي وتحسين الحالة الصحية والمرضية للمريض السمنة وتحسين نشاطه اليومي وحالته النفسية
- مقدار الوزن الذي ستفقدته يختلف من شخص لآخر حسب معدل كتلة الجسم قبل العملية
- تزداد معدلات الحرق بعد العملية خاصة في الستة أشهر الأولى وتقل تدريجياً حتى الوصول للمثالي خلال العام الأول
- هدفنا بعد العملية هو إرشادك لنظام غذائي سليم ذات قيمة غذائية عالية
- التزامك بتعليمات د/هيكل محمود والأكل الصحي مع ممارسة الرياضة يحافظ على نتائج العملية

دكتور
هيكل محمود

علاج بعد العملية مباشرة

R / Controloc 40 mg Tablets

يوميًا قبل الافطار لمدة 3 شهور

R / Gast-Reg 200 mg Tablets

قرص قبل الوجبات يوميًا لمدة شهر

R / Novaldol 1000 mg Tablets

قرص مرة واحدة يوميًا او عند اللزوم

R / Maalox gel

كيس قبل الفطار والعشاء لمدة شهر

.R / clexane 40 mg Ampoule

حقنة تحت الجلد كل 24 ساعة لمدة 7 ايام

R / Tavanic 500 MG Tablet

قرص مره واحدة يوميًا لمدة 5 أيام



عند الضرورة

في حالة وجود امساك :

picolax drops قبل العشاء ١٠ نقط على ملعقة ماء

في حالة الالم الشديد :

Ketolac Ampoule. حقنة عضل او وريد عند اللزوم

في حالة وجود كحة و بلغم :

Acetylcysteine 200 mg أكياس فواره

كيس علي ربع كوب ماء 3 مرات يوميًا

في حالة الحرارة

بنادول ازرق كل 8 ساعات بعد الشرب

مع كمادات ماء بارد



لاي اسئلة طبية

او في حالات

الطوارئ

اتصال وواتساب

010 600 63 004





النظام الغذائي الأول الأسبوع الأول بعد العملية

نظام السوائل من اليوم الأول بعد العملية لمدة أسبوع و تشمل على

* من ٢ الي ٣ لتر يوميًا

(اليوم الأول والثاني)

١- المياه المعدنية

(يمكن اضافة ماء الورد أو نقطتين ليمون لتحسين الطعم وسهولة البلع)

أو شرب ماء زمزم أو إيفان أو فلو أو ماء فلتر لتلافي حدوث جفاف

٢- عصائر الفاكهة المخففه بدون سكر

(بيور او لمار تفاح او اناناس او رمان او عنب او فراولة)

٣- المشروبات الساخنة

(شاي عادي - شاي اخضر - ينسون - كركدية - شمر - كاموميل بدون سكر)



(من اليوم الثالث للاسباع)

٤- شوربة لحم أو دجاج منزوعة الدسم

مضاف اليها الملح ومصفاه جيدا (كوب او كوبين علي الاقل)

٥- طبق جبلي بدون اي اضافة سكر

٦- لبن لوز او لبن جوز هند





- ممنوع نهائي استعمال الشفاطة او (الشاليمو)

- ممنوع شرب المشروبات الغازية

- ممنوع شرب العصائر الحمضية مثل البرتقال او الليمون والجريب فروت

- يجب المشي نصف ساعة يوميا من اليوم الخامس بعد العملية

- تناول 150 مللي مياه ملونة كل ساعة ببطئ

- تجنب شرب السوائل دفعة واحدة

حيث يتم الشرب رشفة رشفة

- ممنوع استخدام السكر الأبيض او سكر الفركتوز

ويمكن استعمال السكر الدايت او العسل الابيض

- التوقف عن الشرب فور الشعور بالشبع وينصح بعدها

بالحركة الخفيفة وعدم النوم

- تقليل نسبة السوائل في الأسبوع الأول تؤدي لأعراض مثل

(الجفاف - رائحة الفم - صداع - امساك - دوار)

- يجب عمل غيار مرة كل يومين على الجروح باستعمال مطهر البيتادين

ويمكن اخذ شاور قبل الغيار من ثاني يوم العملية بدونليفة ثم غلق الجرح



الفيتامينات بعد العملية بأسبوع

R /WLS Optimum

قرص WLS بلع بعد الغذاء
(حالة تكميم المعدة بتقنية shape j)



R /WLS forte

قرص WLS مضغ بعد الغذاء
قرص Ferro بلع بعد الغذاء
(حالات تحويل المسار والتقسيم الثنائي)



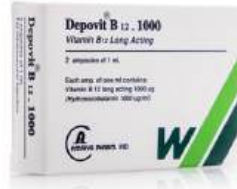
R / Osteocare capsules

كبسولة بعد الفطار بساعة



R / depovit B12 1000 amp

حقنة عضل كل اسبوعين لمدة شهر
ثم شهريا لمدة 3 شهور



R / Livagoal

قرص بعدا الغدا يوميا لمدة 3 شهور





نظام الاكل (الاسبوع الثاني)



سوائل خفيفة غير شفافة



* لبن أو زبادي خالي الدسم

* شوربة العدس - الطماطم - البروكلي - الكوسة

الجزر - شوربة مشروم بلبن خالي الدسم وليس كريمة طهي
(شرط أن تكون الشوربة صافية وخفيفة)

* يوضع 50 جرام من (whey protein) علي 300 ملي ماء او لبن خالي الدسم

ويمكن اضافته نكهات مثل معلقه صغيره من الكاكاو الخام او نسكافيه خالي من
الكافيين او 2 فراوله ويضرب جيدا في الخلاط ثم يشرب يوميا ويمكن عمل اسموزي
بروتين باضافه مكعبات الثلج قبل الضرب بالخلط



ملاحظات مهمة

- 1- يجب ان تكون كل السوائل مثل الشوربة او العصائر مضروبة ومصفاه
- 2- يجب الشرب ببطئ شديد ويشرب كوباً علي مدار الساعة
- 3- عدم الشرب والنوم بعدها اطلاقا
- 4- استمرار تعليمات المشي يوميا ½ ساعة مع امكانية الهرولة فى المشي
- 5- ممنوع التوابل الحارقة مثل الشطة والفلفل الأسود والبهارات لمدة شهرين
- 6- لتجنب الشعور بالشبع أو حدوث زغطة أو ميل للقيء أو ألم بالمعدة
يفضل تحديد الكمية (٣-٤) ملاعق طعام





نظام الاكل (الاسبوع الثالث والرابع)

نظام الاكل المهروس والمسلوق

اليوم الأول: جبن قريش او جبنه فيتا لايت ، او زبادي منزوع الدسم
للجبن القريش يمكن اضافة قطع صغيرة من الطماطم المقشرة أو خيار مقشر
اليوم الثاني: بطاطس مهروسة بيوريه يمكن اضافة ملح الهملايا او كمون
او معلقتين شوربة لتخفيفها او لبن

*** يمكنك اختيار أي نوع من المأكولات السابقة ***

اليوم الثالث: فول مدمس مهروس بدون القشر مع قليل من زيت الزيتون
* شوربة لسان عصفور او شعيرية او خضار بطاطس وكوسة وجزر



اليوم الرابع: بطاطا مشويه

اليوم الخامس: الخضار مسلوق (سوتيه) ويمكن اضافة ملح

* خضار مشوي (بطاطس- جزر-كوسة- باذنجان)

* بعض الفواكة اللينة (اناناس- فراولة- كيوي- كنتالوب- تفاح مقشر)

اليوم السادس: بيض مسلوق أو أوملت

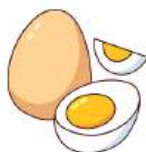
* اسماك خفيفة مثل

- سمك التونة - الماكريل - دنيس

- سمك بلطي مشوي أو مسلوق

- سمك بوري سينجاري

- فيليه مشوي أو مسلوق





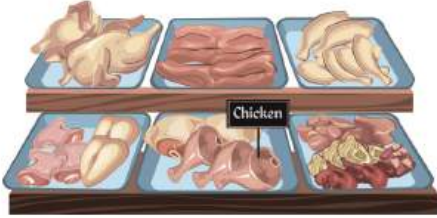
- * الرجاء عدم خلط نوعين من الاطعمه في وجبة واحدة
- * يجب المضغ جيداً والاكل علي نصف ساعة
- * يجب تجنب الشرب قبل الاكل بنصف ساعة وبعد الاكل بساعة
- * التوقف عن تناول الاكل فوراً بمجرد الاحساس بالشبع
- * ممنوع اكل اى نوع من انواع الخبز
- * يجب الجرى يوميا لمدة نصف ساعة او ركوب دراجة او استعمال مشاية
- * شرب لتر ونصف ماء يوميا
- * تجنب أكل العيش والأرز والمكرونه
- * تجنب أكل السكريات أو الأكلات الجاهزة
- * تناول من (٤ - ٦) وجبات يومياً
- * لا تزيد الوجبة عن (٣ - ٤) ملاعق على مدار ١٥ - ٣٠ دقيقة





نظام الاكل (الاسبوع الخامس والسادس)

نظام الاكل اللين



* الكبد بأنواعها المختلفة مثل

- كبد فراخ

- كبد شرائح مشوية

- كبد اسكندراني لايت (يمكن اضافة القليل من الثوم - فلفل الوان

زيت ذرة او عباد الشمس - بهارات)

* فراخ شرائح من الصدر وتكون (مشوية - مسلوقة - في الفرن)

* لحم مفروم (كفتة فراخ أو لحمة)

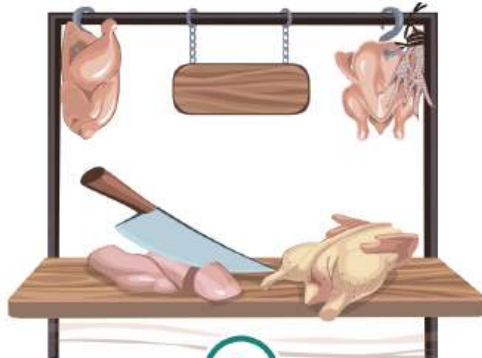
* خضار محشي باللحم المفروم

* الآرانب

* السالمون مشوي

* ديك رومي

* كل أنواع الفواكه الموسمية ماعدا (التين - مانجا - بلح - عنب - الموز - الموالح)





* طهي الطعام جيدا حتي يصبح ناعماً جدا
* ان تأخذ وقت كافي لتناول الطعام ومضغه جيدا
* حتي تسمح بدخول الأكل بسهولة

* ان درجة تحمل تناول الطعام تختلف من مريض لآخر

* تناول ٥-٦ وجبات صغيرة ، مع التركيز علي تناول البروتين يوميا

* علي ان يكون الفارق ٣ ساعات بين كل وجبه والاخرى

* شرب ٢ لتر ونص مياه علي مدار اليوم

* استمرار عدم شرب الماء قبل الاكل وبعده مباشرة

* المشي او الجري يوميا او ركوب الدراجة

* تناول الفيتامينات حسب الروشتة الموجودة

* التركيز علي اكل البروتين في اول الوجبات

* الابتعاد عن التوابل الحارة

مثل الشطة او الفلفل

الاسود والبهار





نظام الاكل (الاسبوع السابع والثامن)



* اللحوم الباردة

* البط (شرائح من الصدر)

* الجبنة جودة الماسدام - جبنة الشيدر - جبنة الفلامنك

* الأرناب



* البسطرمة

* سلطة السيندر - سلطة التونة

* شوربة دجاج بالخضروات - شوربة مأكولات بحرية

* شاورما الدجاج

* كفتة بانيه مطبوخة في الفرن





- * طهي الطعام جيدا حتي يصبح ناعماً جدا
- * ان تأخذ وقت كافي لتناول الطعام ومضغه جيدا
- حتى تسمح بدخول الأكل بسهولة
- * البدء في ممارسة كافة الأنشطة و الألعاب الرياضية
- بشكل منتظم ٣ مرات أسبوعياً لمدة ٦ شهور.
- * ان درجة تحمل تناول الطعام تختلف من مريض لآخر ف انتبه
- لدرجة تحملك انت للطعام.
- * تناول ٦-٥ وجبات صغيره ، مع التركيز علي تناول البروتين يوميا
- علي ان يكون الفارق ٣ ساعات بين كل وجبه والاخرى
- * شرب ٢ لتر ونص مياه علي مدار اليوم
- * استمرار عدم شرب الماء قبل الاكل وبعده مباشرة





١- الاهتمام بأكل البروتين

مرة او مرتين يومياً

٢- ممارسة الرياضة مثل التمارين

الرياضية بالمنزل او الجيم

او الجري ساعه ٣ مرات أسبوعياً.

٣- الاهتمام بشرب ٣ لتر ماء يومياً.

٤- المتابعة المستمرة لمدة سنة مع فريق التغذية

في مركز د/ هيكل محمود للمحافظة علي وزن مثالي مدي الحياة.

٥- النشويات في وجبة واحدة (٢ - ٣) مرات أسبوعياً فقط

حتى الوصول للوزن المثالي

٦- المحافظة علي نفس كمية الاكل في الوجبة الواحدة

وزيادة عدد الوجبات الي ٥ او ٦ وجبات صغيرة.

٧- عدم الافراط في تناول السكر في المشروبات مع استبدال

بالسكر الدايت او عسل النحل الصافي .

٨- متابعة التحاليل الدورية مع د/ هيكل محمود

بعد ٣ شهور و ٦ شهور و سنة بعد العملية.

٩- الاهتمام بأكل الالياف الخضراء والسلطة

للمحافظة علي انتظام عملية الإخراج

ومنع حدوث امساك.



سناكس مهمة بين الوجبات الأساسية



* السلطة الخضراء



* سلطة الزبادي



* كاكاو خام باللبن خالي الدسم



* سلطة بيض او سلطة الحمص او سلطة سي فود



* مكسرات نية او فشار



١٥ لوزة = ٥ عين جمل = ٢٠ فستقة بدون ملح

* سموزي فواكه مع اللبن الرايب او خالي الدسم



* شيكولاتة داكنة



* مشروبات ساخنة

* ماء مضاف إليه شرائح الليمون والجوزبيل + نعناع فريش

* نص بار بروتين



Dumping Syndrome

متلازمة الإغراق أو الإفراغ السريع

هي أعراض قد تحدث بعد عمليات السمنة

الأسباب

- ١- تناول الأطعمة الغنية بالسكريات
 - ٢- الخلط بين الأكل وشرب السوائل
- وتحدث عادة بعد (٢٠ - ٣٠) دقيقة من تناول الطعام وأحياناً أعراض متأخرة بعد ٣ ساعات من تناول الطعام

الأعراض

- الغثيان
- القيء
- الإسهال
- أعراض متأخرة مثل التعرق والضعف
- زيادة معدل ضربات القلب
- تقلصات البطن
- الدوخة والدوار

كيفية تجنب حدوثها

- تجنب تناول النشويات بكثرة أو أي مأكولات بها سكريات في وقت قليل
- تناول وجبات صغيرة (٥ - ٦) وجبات على مدار اليوم
- مع المضغ جيداً وعدم الخلط بين الأكل والشرب
- التركيز على زيادة نسبة البروتين في الطعام والألياف مثل الخضروات
- الراحة بعد تناول الطعام لفترة وجيزة
- تناول الوجبة في وقت لا يقل عن (١٥ - ٣٠) دقيقة



التساؤلات الهامة بعد عمليات السمنة

الإمساك

- يحدث بسبب قلة الحركة ونقص السوائل والألياف
- تجنبه بالإكثار في السوائل والحركة وأكل الخضروات وخاصة في الفترة الأولى بعد العملية

الإسهال

- يحدث بسبب زيادة السكريات أو الدهون في الأكل
- تجنبه بإتباع التعليمات ويجب تعويضه بالإكثار من السوائل

القيء

- يحدث بسبب عدم المضغ جيداً أو الأكل بعد حدوث شبع أو جمع الأكل بالشرب أو بسبب بعض المأكولات الثقيلة على المعدة مثل الدهون واللحمة والأرز
- تجنبه بأكل الوجبة على ٣٠ دقيقة والمضغ جيداً واستبعاد تلك المأكولات

تساقط الشعر

- تحدث بسبب سوء التغذية وإهمال البروتين في الوجبات
- تجنبه باهتمام بغذاء سليم وشرب سوائل والاهتمام بالفيتامينات

ثبات الوزن

- ظاهرة صعبة ولا بد أن تحدث من حين إلى آخر وهي رد فعل طبيعي في الجسم لنزول الوزن السريع
- تجنبه زيادة فترة الثبات بممارسة الرياضة بانتظام وشرب كمية كافية من السوائل
- تناول من ٤ الى ٦ وجبات صغيرة يومياً مع الاحتفاظ بنفس كمية الأكل في الوجبة الواحدة
- الالتزام بتعليمات ومواعيد التغذية بالمركز أو عن طريق الأونلاين



التحاليل الدورية بعد عمليات السمنة

ملحوظة

الالتزام بعمل الفحوصات الدورية عند 3 شهور و 6 شهور
وسنة بعد العملية

- 1- Complete blood count
- 2- Full liver profile
- 3- Serum urea, Creatinine
- 4- Serum calcium, Zinc and Magnesium
- 5- HbA1c
- 6- Serum vit D3
- 7- Serum vit B-12
- 8- Serum iron, Folic Acid
- 9- TSH, Free T3 - Free T4



تمارين لشد الذراعين



تمارين التخلص من دهون الأرداف



تمارين لشد ونحت الجسم كله



تمارين لشد ونحت الجسم كله



تمارين لشد عضلات البطن



نشكركم علي ثقتكم بمركز دكتور هيكل محمود

وتذكر نحن دائما بجانبك

D R H E I K A L M A H M O U D



 مركز د.هيكل محمود لجراحات السمنة و السكر

 Dr Heikal Mahmoud

 drheikalmahmoud

 Dr Heikal Mahmoud

 drheikalmahmoud.com



010 30 59 22 11

للحجز والاستعلام بخصوص العمليات

010 600 63 004

لاي اسئلة طبية او في حالات الطوارئ

015 011 07 955

للحجز والاستعلام بخصوص متابعة التغذية

العيادة

02/27798026 - 01092759051

38 شارع أبو بكر الصديق - ميدان سفير - مصر الجديدة - الدور الرابع شقة 404 - أعلى المصرف المتحد