

## جراحی اسلیو بهتر است یا بایپس؟



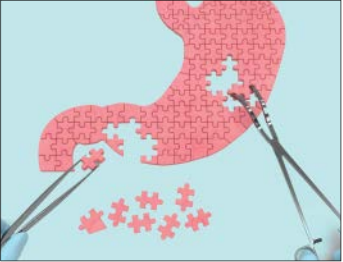
**دکتر شهاب شهابی**  
متخصص جراحی چاقی و متابولیک

یکی از سوالات متداول در زمینه جراحی چاقی این است که عمل جراحی اسلیو بهتر است یا بایپس؟

اسلیو، نوعی جراحی برای کوچک کردن حجم معده شخص است تا

دیگر نتواند زیاد غذا بخورد. با این‌که مسیر جذب مواد غذایی در معده به‌شدت کاهش پیدا می‌کند تا جایی که هرچیزی بخورد، جذب نشود. بایپس هم روش دیگری برای کاهش جذب مواد غذایی از طریق معده و در نتیجه لاغر شدن فرد است.

حال باید بگویم اعمال جراحی چاقی و متابولیک متنوع و متعدد هستند و این‌طور نیست که یک عمل جراحی برای همه افراد مناسب باشد؟



این‌که چه روش جراحی چاقی برای شما انتخاب شود با گرفتن شرح حال از شخص و بررسی الگوی تغذیه‌ای وی (شیرینی‌خواری، ریزه‌خواری یا حجم‌خواری) و از طرفی نتایج آندوسکوپی، داشتن فلاکس و زخم معده، سابقه خانوادگی ابتلا به سرطان، بیماری‌های زمینه‌ای نظیر دیابت و فشار خون و عوامل دیگر مشخص می‌شود.

در واقع نوع عمل جراحی چاقی چیزی نیست که شما به جراح دیکته کنید تا انجام دهد یا جراح شما را مجبور به پذیرش آن بکند. تصمیم‌گیری در مورد عمل جراحی چاقی يك فرآیند دوجانبه و با مشارکت همزمان بیمار و جراح است و براساس استانداردها و اندیکاسیون‌های علمی انجام می‌شود.

جراح نیز نباید اصرار بر انجام يك نوع عمل جراحی خاص داشته باشد و باید قادر به انجام تمامی انواع استاندارد اعمال جراحی چاقی و متابولیک باشد. به‌طور کلی همان‌گونه‌که در یادداشت‌های قبلی نیز اشاره شد، عمل جراحی اسلیو و بایپس هرکدام دارای نقاط ضعف و قوت هستند و بر حسب موارد ذکرشده برای بیمار انتخاب می‌شود.

قبل از هرگونه اقدام به عمل جراحی، باید بیمار چند بار توسط متخصصان مربوطه و جراح ویزیت شود و طی ویزیت‌های قبل از عمل، جراح باید توضیحات کافی در مورد منافع و عوارض عمل و روند درمان به بیمار ارائه کند.



### مراقب فشارخونتان باشید

فشار خون بالا خطر بیماری‌های قلبی-عروقی، سکته مغزی و مشکلات کلیوی را به میزان قابل‌توجهی افزایش می‌دهد و از این رو مراقبت و توجه به آن از اهمیت زیادی برخوردار است.

پایگاه اطلاع‌رسانی بنیاد قلب انگلیس چند نکته مهم برای کنترل فشار خون را

#### مهربان خسروشاهی

سلامت

از دادن نذری‌هایی که قابل گرم کردن مجدد نبوده و پیش از توزیع باید سرد شوند مانند شله‌زرد شیربرنج، فرنی و...

خودداری کنید

محرم امسال هم با همه‌اما و اگرهای کرونایی آمد و کوی و بزرز را سپاهپوش سوگ سرور و سالار شهیدان کربلا کرد. ماهی که پیش از هر زمان دیگری، شاهد تجمع مردم در نقاط مختلف شهر از اماکن متبرکه تا تکیه‌ها هستیم. نذری دادن و نذری گرفتن از سنت‌های دیرین و ریشه‌دار شیعیان در این ماه است. هرسال اگر با خیال راحت نذری می‌دادیم و می‌گرفتیم، با توجه به شیوع بیماری کووید-۱۹ امسال باید به شکل ویژه، نکته‌هایی را برای حفظ سلامتی خودمان و آشنایی که از ما نذری می‌گیرند، رعایت کنیم. فراموش نکنیم به خطر نیانداختن سلامت خودمان و اطرافیانمان به‌عنوان عزاداران سیدالشهدا(ع) در هیات‌های عزاداری و هم در زمان پخت، توزیع و دریافت نذری بر همه واجب است. در ادامه به بررسی نکته‌های بهداشتی در دو بخش، آداب نذری دادن و نذری گرفتن می‌پردازیم.

### برای آنهایی که نذری می‌گیرند

شرایط امسال متفاوت از محرم سال‌های پیش است. به این دلیل که تجمع و صف، صحبت از فاصله نزدیک و خوردن نذری که سالم نیست، می‌تواند روند شیوع بیماری را شعله‌ور کند. بنابراین به این موارد دقت کنید:

**صف نپندید:** بهتر است وارد تجمع یا صف نشوید. اگر هم ناگزیر از ایستادن در صف نذری شدید، حتما از ماسک استفاده و فاصله ایمنی را رعایت کنید.

**همان‌جا نخورید:** درست است که لذت نذری به خوردنش در همان لحظه است؛ اما بهتر است امسال

به شرح زیر اعلام کرده است:

**فعالیت بدنی منظم:** سعی کنید هر روز فعالیت‌هایی با شدت متوسط انجام دهید و حداقل ۱۵۰ دقیقه در هفته را به این کار اختصاص دهید.

**تناسب اندام و وزن متعادل:** برای برخی افراد، کاهش وزن تنها کاری است که

باید انجام دهند تا فشار خون‌شان به حد طبیعی برسد.

**رژیم غذایی سالم و متعادل:** رژیم غذایی سالم و متعادل حاوی سبزیجات و میوه‌های فراوان داشته باشید.

**پرهیز از مصرف زیاد نمک:** از استفاده زیاد از نمک هنگام پخت غذا خودداری کنید.

در محرم امسال برای حفظ سلامت خود و عزاداران حسینی لازم است آداب تازه‌ای را در دادن و گرفتن نذری رعایت کنیم

# حافظ سلامت نذورات حسینی باشیم



توزیع نذری خود استفاده کنند. احتمال انتقال ویروس از طریق خوردن شیرینی‌ها، حلوا، شله‌زرد یا لقمه‌های دست‌پیچ هم بالاست. به این دلیل که نمی‌دانید چند لحظه قبل چه اتفاقی برای سطح در تماس این خوراکی‌ها با هوای آزاد، افتاده است.

**نکته:** این نوع نذری‌ها اگر از نظر شرعی قابل تبدیل به خوراک بسته‌بندی شده نیست بهتر است با هماهنگی مراکز بهزیستی در شرایط بسیار ایمن و ایزوله‌ای آماده شوند و در اختیار نیازمندان قرار گیرند.

**بسته‌بندی در اولویت:** به این دلایل بهتر است نذری‌هایی را انتخاب کنید که به شکل بسته‌بندی ارائه شده‌اند:

**تماس نداشته‌اند:** بسته‌بندی مانع از تماس مستقیم ویروس با مواد غذایی می‌شود.

**ضد عفونی کردن:** به راحتی می‌توانید بسته‌یک، آبیویه و... را ضد عفونی کرده و بعد آن را بخورید.

**نگهداری خوب:** اگر همان لحظه هم میل به خوردن خوراکی نداشته باشید، به راحتی می‌توانید آن را به منزل ببرید، بشویید یا ضد عفونی و نگهداری کنید و بعد آن را میل کنید.

**صف نیست:** معمولاً این‌طور نذری‌ها به سرعت ارائه و دریافت می‌شوند. بنابراین صف یا تجمع برای آنها ایجاد نمی‌شود و خطر انتقال ویروس بالا نمی‌رود.

### برای آنهایی که نذری می‌دهند

درست است که ویروس کووید -۱۹ از راه خوردن غذای پخته یا نوشیدنی گرم، منتقل نمی‌شود. این هم درست است که حرارت، باعث از بین رفتن ویروس می‌شود. به همین دلیل هم توصیه‌براین است که حتی اگر غذایی را از رستوران می‌خرید، حتماً آن را کاملاً گرم کنید و بعد بخورید. اما آنچه باعث انتقال ویروس می‌شود، رعایت نکردن نکته‌های بهداشتی در حین توزیع غذا یا نذری است. بنابراین به این نکته‌ها به خوبی دقت کنید.

**پوشش کامل:** در حین آماده کردن مواد اولیه نذری، نکته‌های بهداشتی را رعایت کنید. به این معنی که از ماسک و دستکش در حین تمیزکردن و خردکردن مواد اولیه استفاده کنید. این کار کمک می‌کند تا اگر فرضاً شخصی ناقل باشد هم ویروس را به مواد غذایی منتقل نکند.

**خوب بشویید:** مواد اولیه را با آب گرم و در صورت نیاز (مانند شستن سبزی) با استفاده از مواد ضد عفونی‌کننده تمیز کرده و در حین شستن و آماده‌سازی نیز از ماسک و دستکش استفاده کنید.

**بسته‌های سالم:** غذای نذری یا نوشیدنی باید داخل ظرف تمیز و سالم ارائه شود. برای این منظور به این موارد توجه کنید:

از ظروف یک‌بار مصرف باز استفاده نکنید.

پیش از باز کردن بسته، روی بسته را با الکل یا دستمال ضد عفونی‌کننده، کاملاً تمیز و ضد عفونی کنید.

اگر نذری گذاشت، از ظرف‌های یک‌بار مصرفی استفاده کنید که در دارند. این نکته به حفظ بهداشت نذری، کمک بسیاری می‌کند.

تا لحظه ریختن نذری در ظرف، آنها را از بسته اصلی بیرون نیاورید، چون عطسه یا سرفه یا دست‌زدن بیمار یا فرد ناقل می‌تواند باعث آلودگی ظرف شود. با دستکش ظرف‌ها را بیرون آورده و نذری را داخل آن بریزید و سریع‌آر آن را ببندید.

**قاشق ندهید:** از ارائه قاشق همراه با غذا، خودداری کنید. به این دلیل که تکرار

### نکات ساده، اما مهم

بعضی نکته‌ها شاید پیش پا افتاده و ساده به نظر برسند، اما رعایت‌شان بسیار مهم است؛ به ویژه در شرایط خاصی مانند وضع فعلی شیوع کووید -۱۹ به این نکته‌ها دقت کنید:

**بچه‌ها را نبرید:** اگر برای گرفتن یا دادن نذری و حضور در مراسم، بیرون از منزل می‌روید، بچه‌ها را همراه نبرید. آنها ممکن است به ظاهر از ابتلا مصون باشند، اما به راحتی می‌توانند ناقل باشند. بنابراین امسال آنها را همراه خودتان در هیچ مراسمی نبرید. در عوض از طریق تلویزیون و فضای مجازی شرایط عزاداری و آشنایی با درس‌های واقعه عاشورا را در خانه برایشان مهیا کنید.

**سالمندان نیابند:** بهتر است در این شرایط، سالمندان برای حضور در هیچ مراسمی از منزل بیرون نیابند. خوشبختانه مراسم هیات‌های پرشور کشور از طریق تلویزیون قابل تماشا و پیگری است. شرایط شیوع کرونا را امسال لازم است درک کنیم. بهتر است سالمندان به غیر از خوراکی‌های بسته‌بندی ارائه شده به عنوان نذری، غذاهای دیگر را نخورند.

**حفظ فاصله اجتماعی را رعایت کنید:** اگر مسجد یا تکیه می‌روید یا در نذری دادن کمک می‌کنید، حتماً از ماسک و دستکش استفاده کنید. به محض خیس و مرطوب شدن ماسک، آن را از صورت بردارید، دست و صورت را بشویید و ماسک جدید بزنید.



دست‌زدن به قاشق از آنجا که معمولاً داخل بسته نیز قرار نمی‌گیرد، می‌تواند باعث انتقال ویروس کووید-۱۹ شود.

**با بهداشت ارائه کنید:** در حین توزیع نذری حتماً از ماسک و دستکش استفاده کنید. با وجود رعایت فاصله، ممکن است تجمع افراد در منزل یا بیرون آن، باعث انتقال ویروس شود.

**سرد مناسب نیست:** از دادن نذری‌هایی که قابل گرم کردن مجدد نبوده و پیش از توزیع هم باید سرد شوند مانند شله‌زرد، شیربرنج، فرنی و... خودداری کنید.

**نکته:** غذا، عامل انتقال ویروس نیست. اما عطسه و سرفه یا تماس بیمار با غذا می‌تواند آن را آلوده کرده و باعث انتقال بیماری شود، بنابراین حتماً باید غذایی که از بیرون گرفته می‌شود، کاملاً گرم شود.

**بسته‌بندی بهترین است:** امسال، از ارائه شربت، شیر، آبیویه و... باز خودداری کنید. بهتر است تعداد آرامک کنید (زیرا هزینه انواع بسته‌بندی بیشتر است) و از نذری‌های بسته‌بندی شده مانند یک، شیر، آبیویه، شربت و... استفاده کنید. به این ترتیب تأحد زیادی مانع دریافت یا انتقال ویروس کووید-۱۹ خواهید شد.



**در یک ظرف شریکی غذا نخورید:** از گذشته‌های دور گاهی غذا یا نوشیدنی‌ها در هیات‌ها، به شکل روباز و گاهی حتی در یک سینی چند نفره ارائه می‌شود. این کار گرچه رسمی سنتی و رایج است، اما امسال به این شکل نذری ارائه نکنید. اگر هم به این شکل برای شما نذری آورند، محترمانه نپذیرید. به هیچ عنوان در ظرف غذای مشترک، حتی اگر این ظرف سینی بزرگی باشد، شریک نشوید.

**استراحت کنید:** اگر به تازگی بیماری کرونا ی شما درمان شده است، در تجمع‌ها حضور نیابید و تحرک بدنی زیاد هم نداشته باشد؛ به دو دلیل. نخست این‌که می‌توانید ناقل باشید. دوم این‌که ضعف بدنی می‌تواند بدن شما را مستعد ابتلا به بیماری‌های دیگر حتی کرونا کند.