



DR. UMID RUZIEV

BEMORLAR UCHUN

BARIATRIK JARROHLIKDAN
KEYINGI TAVSIYALAR



Rasmiy sayt:
www.bariatriya.uz



ko`rsatmalarga huddi
ko`rsatilganidek amal qiling.



DR. UMID RUZIEV

BEMORLARGA BARIATRIK JARROHLIKDAN KEYINGI TAVSIYALAR

Bog'lanish uchun telefon: +998909317844,
+998980077844

O`Z TAASSUROT VA FIKRLARINGIZNI SAYTIMIZDA QOLDIRING:
WWW.BARIATRIYA.UZ

MUNDARIJA

01 TANISHTIRUV	4
02 BIRINCHI HAFTA	6
03 IKKINCHI HAFTA	10
04 UCHINCHI HAFTA	12
05 TO`RTINCHI HAFTA	14
06 OVQATLANISH QOIDALARI	16
07 DOKTOR RUZIEVNING QOIDALARI	18
08 UMUMIY TAVSIYALAR	22
09 SIZNI NIMA BEZOVTA QILISHI MUMKIN?	26
10 VAZNINGIZ QANDAY KAMAYADI?	28
11 VITAMINLAR VA QO`SHIMCHALAR	29
12 KUZATUV VA TAHLILLAR	32



Ruziyev Umid Sanakulovich, 800 dan ortiq jarrohlik tajribasiga ega bariatrik xirurg.



Tibbiyot fanlari nomzodi(PhD) ilmiy darajasiga ega, O'zbekiston metabolik va bariatrik jarrohlarning uyushmasi kotibi, xalqaro semizlik va metabolik buzilishlar jarrohlari federatsiyasi (IFSO) a'zosi.

Quyidagi ro'yhatda keltirilgan jarrohliklarga ixtisoslashgan:

- Laparoskopik oshqozon buylamaning rezektsiyasi (sliv rezektsiya, gastroektomiya).
- Laparoskopik gastroplikatsiya.
- Laparoskopik Ru usulida gastroshuntlash.
- Laparoskopik oshqozon mini-shutlashi (Mini Gastric Bypass).
- Vazn yo'qotishning ilgari bajarilgan bariatrik aralashuvlardan keyingi qoniqarsiz ta'siri uchun laparoskopik konversiyalar.
- Semizlik bilan bog'liq qandli diabetda gastroshuntlash.



Quyidagi raqamlar orqali men bilan bog'laning: +998 90 931 7844
+998 98 007 7844



To'liq ma'lumotni saytimizdan topishingiz mumkin:
www.bariatriya.uz

Mensizlarni yangi hayotga qadam qo'yganingiz bilan tabriklayman va bu qadamni qo'yganingizdan judayam faxrlanaman. Bizning jarrohlikdan keyingi tavsiyalarimiz oddiy: o'z organizmingizga e'tiborli bo'ling, uning ozishiga qarshilik qilmang. Lekin sizda 2 ta yo'l bor. Birinchisi: hech nima qilmasdan avvalgidek yashash va hammasi o'z-o'zidan bo'lishini kutish. Siz natijaga erishasiz, lekin bu siz kutgan natija bo'lmaydi. Ikkinchi yo'l - bu bizning tavsiyalarimizni diqqat bilan o'qish va maksimal darajada qulay va vazningiz o'zining maksimal past darajasiga yetishi uchun hayotingizni to'g'ri yo'lga qo'yish.

Sizlarga baht va omad tilayman!

JARROHLIKDAN KEYINGI BIRINCHI HAFTA

- 1** Jarrohlik amaliyotidan keyin 1 sutka davomida siz kuzatuvlar uchun intensiv terapiya palatasi (reanimatsiya) da qolasiz, birinchi kun suv ichish mumkin emas.
- 2** Jarrohlikdan keyin ikkinchi sutkada siz o'ringizdan turasiz va palatangizga o'zingiz yurib borasiz. Sizda yengil ko'ngil aynishi kuzatiladi (bu yomon emas, tezda o'tib ketadi), odatda bu vaqtda sizning uyqungiz keladi, uyquga to'ygandan so'ng palatada yurishingiz, statsionar yo'lagiga chiqishingiz mumkin. Qancha ko'p harakat qilsangiz, jarrohlikdan keyingi reabilitatsiya jarayoni shuncha yengil kechadi, bu o'pkalarning nafas olishi yengillashishida va oshqozon-ichak traktida namoyon bo'ladi.
Kun oxirida shifokorning ruxsati bilan suv ichsangiz bo'ladi, faqat choy qoshiqda ichishingiz mumkin-har soatda 2 choy qoshiqdan. 1 Qultum-1 choy qoshiq!!! Choy qoshiqda ichish juda muhim, u sizni kam qultum qilishga o'rgatadi.
- 3** Jarrohlikdan keyingi uchinchi kuni kuniga 400 ml gacha choy qoshig'i bilan bo'lib-bo'lib ichishga ruxsat beriladi - suv, sharbat, choy (shirin), mol yoki tovuq go'shtli sho'rva suvi. Siz har soatda choy qoshiqda 2-3 choy qoshiq ichishingiz kerak, agar xohlamasangiz, o'tkazib yuborishingiz mumkin, agar oshqozonda og'irlik paydo bo'lsa, unda og'irlik hissi yo'qolguncha ichmang. Qancha ichishingiz emas, balki ichish tezligi muhim, siz oshqozonni ortiqcha zo'riqtirishingiz mumkin emas.
Qorin dam bo'lishi, suv qizilo'ngach bo'ylab harakatlanayotganini his qilish, kekirish - bular hammasi qo'rqinchli emas va vaqtinchalik.

- 4** Jarrohlikdan keyin 4-kuni sutkasiga bo'lib-bo'lib 800 mlgacha choy qoshiqda suyuqlik ichishga ruxsat beriladi: suv, sharbat, choy(shirin), kisel, mol yoki qo'y go'shtli sho'rva suvi, "Aktimel" ichishni boshlash mumkin. Choy qoshiqlab har 30 daqiqada 3-4 choy qoshiqchada ichish kerak. Agar xohlamasangiz, o'tkazib yuborishingiz mumkin, agar oshqozon atrofida og'irlik paydo bo'lsa, bundan tashqari oshqozoningiz avval ichilgan suyuqlik bilan to'lganini his qilsangiz, unda og'irlik hissi yo'qolguncha ichishni to'xtating.
- 5** Jarrohlikdan keyin 5-kuni sutkasiga bo'lib-bo'lib 1 litrgacha choy qoshiqda suyuqlik ichishga ruxsat beriladi: suv, sharbat, choy(shirin), kisel, mol yoki qo'y go'shtli sho'rva suvi, "Aktimel" ichishnidavomettirishmumkin.Choyqoshiqlabhar15daqiqada 3-4 choy qoshiqda ichish kerak. Agar xohlamasangiz, o'tkazib yuborishingiz mumkin, agar oshqozon atrofida og'irlik paydo bo'lsa, bundan tashqari oshqozoningiz avval ichilgan suyuqlik bilan to'lganini his qilsangiz, unda og'irlik hissi yo'qolguncha ichishni to'xtating.
- 6** Jarrohlikdan keyin 6-kuni sutkasiga bo'lib-bo'lib 1 litrgacha choy qoshiqda suyuqlik ichishga ruxsat beriladi: suv, sharbat, choy(shirin), kisel, mol yoki qo'y go'shtli sho'rva suvi, "Aktimel" ichishni davom ettirish mumkin. Choy qoshiqlab xohlagan payt 3-4 choy qoshiqda ichish kerak. Agar xohlamasangiz, o'tkazib yuborishingiz mumkin, agar oshqozon atrofida og'irlik paydo bo'lsa, bundan tashqari oshqozoningiz avval ichilgan suyuqlik bilan to'lganini his qilsangiz, unda og'irlik hissi yo'qolguncha ichishni to'xtating.

7 Jarrohlikdan keyin 7-kuni sutkasiga bo'lib-bo'lib 1 litrgacha choy qoshiqda suyuqlik ichishga ruxsat beriladi: suv, sharbat, choy(shirin), kisel, mol yoki qo'y go'shtli sho'rva suvi, "Aktimel" ichishni davom ettirish mumkin. Choy qoshiqlab har bir qoshiqni sanab to'yganlik yoki oshqozon to'lganligi hissi paydo bo'lguncha (odatda bu 5- qoshiqdan keyin bilinadi) xohlagan vaqtda ichish kerak. Agar xohlamasangiz, o'tkazib yuborishingiz mumkin, agar oshqozon atrofida og'irlik paydo bo'lsa, bundan tashqari oshqozoningiz avval ichilgan suyuqlik bilan to'lganini his qilsangiz, unda og'irlik hissi yo'qolguncha ichishni to'xtating.



Sizda jig'ildon qaynashi yo'qligiga e'tibor bering, ayrim sharbat va suyuqliklar jig'ildon qaynashiga olib keladi, kislotaligi yuqori bo'lgan suyuqliklarni ichmaslikka harakat qiling. Agar jig'ildon qaynashi yo'qolmasa, shu zahoti biz bilan bog'laning!

**YETARLI MIQDORDAGI SUV ICHISHNI
YODINGIZDAN CHIQARMANG: IKKINCHI
KUNI400- ML, UCHINCHI KUNI800- ML,
TO'RTINCHI KUNDAN BOSHLAB1,0-1,5- L.**

Suyuqlik iliq bo'lishi kerak, sovuq ham emas, qaynoq ham emas. Oshqozon devorlarini tirnash, oshqozon tarkibidagi kislota qizilo'ngachga chiqib uni kuydirishi, demping sindromi, suvsizlanish hususiyatlari borligi sababli energetik va gazli ichimliklar ichish ma'n etiladi.

JARROHLIKDAN KEYINGI IKKINCHI HAFTA

Ushbu davrda siz yogurtlarga yoki pyure konsistentsiyali ovqatlarga o'tishingiz mumkin, ya'ni yutishdan oldin uni og'iz bo'shlig'ida yaxshilab chaynab suyuqlik yoki pyure darajasiga olib kelish kerak. Ikkinchi hafta davomida suyuq ovqatga ruxsat beriladi: kefir, tabiiy yogurt, bulyon, ezilgan sho'rva, kisel, suv bilan aralashtirilgan tabiiy sharbatlar.

50 ml ezilgan ovqatni qabul qilish 20-30 daqiqa davom etishi kerak. To'yinganlikni his qilganingizdan so'ng, darhol ovqatlanishni to'xtashingiz kerak. Bolalar ovqatidan, turli xil pyurelardan foydalanish yoki oziq-ovqat, uy taomlari va mahsulotlarini blenderda maydalash tavsiya etiladi. Parhezga sabzavot, meva, go'sht, oq baliq filesi pyuresi, shuningdek, yumshoq tvorog, pishloq, omlet shaklidagi tuxum, pomidor sharbati, suyuq bolalar bo'tqasi, tovuq bulyonida sabzavot yoki qo'ziqorin pyureli sho'rva qo'shiladi. Mevalarni pishirish, terisini olib tashlab blender bilan maydalab iste'mol qilish mumkin.

Asosan, siz deyarli hamma narsani iste'mol qilishingiz mumkin, lekin faqat pyure shaklida.

Guruch, makaron, yangi non tavsiya etilmaydi - ular juda yopishqoq konsistensiyaga ega. Ushbu mahsulotlarning oshqozon - ichak trakti orqali o'tishi qiyinlashishi va noqulaylik tug'dirishi mumkin. Tukli sabzavotlar - kashnich, brokkoli, makkajo'xori, karam, bodring va mevalar - jarrohlikdan keyingi davr uchun juda og'ir hisoblanadi.

JARROHLIKDAN KEYINGI IKKINCHI HAFTA UCHUN TAHMINIY TAOMNOMA

NONUSHTA	yogurt 30 ml, kasha suyuq shaklda 30 ml
NONUSHTA VA TUSHLIK ORASIDAM	suyuqlik (xohlagan) 100-200 ml
TUSHLIK	maydalangan go'shtli sho'rva 50 ml, pyure shaklidagi sharbat bilan aralashtirilgan olma 15 ml
TUSHLIK VA KECHKI OVQAT ORASIDA	stakanning ¾ qismida kefir 150 ml choy qoshiqda
KECHKI OVQAT	bankadagi bolalar ovqati(pyure) 50 ml choy qoshiqda
TUNDA	suyuqlik (xohlagan) 150 ml



Kuchsizlanishni oldini olish va yetarlicha kaloriya to'plash uchun kuniga 5-6 marta ovqatlanish kerak. Och qolsangiz ovqatlaning, to'yganingizni his qilsangiz to'xtating. Ovqatlanish vaqtida e'tiborni ta'om ta'miga qaratib, choy qoshiqdan foydalaning. Shu yo'l bilan har bir ovqatlanish davomiyligi 30 daqiqagacha uzayadi.

JARROHLIKDAN KEYINGI UCHINCHI HAFTA

Agar hammasi yaxshi bo'lsa, siz xotirjamlik bilan parhezga turli xil sabzavot, go'sht va meva pyurelarini kiritgan bo'lsangiz va ko'nglingiz aynimasa - siz oziq-ovqat ro'yhatini kengaytirib, asta-sekin yumshoq ovqatlarga o'tishni boshlashingiz mumkin. Ovqat yumshoq konsistentsiyaga ega bo'lishi kerak, ya'ni uni osongina chaynash yoki sanchqi yordamida maydalash mumkin bo'lishi kerak.

To'g'ri ovqatlanish odatini rivojlantirish uchun 20 daqiqa davomida taxminan 30 ml ovqat iste'mol qilish kerak. Ovqatning ta'miga e'tibor bering, agar to'yinganlik hissi paydo bo'lsa, ovqatlanishni to'xtating! Bitta qo'shimcha yutum noqulaylik, ko'ngil aynishiga olib kelishi mumkin. Kuniga 4-5 marta ovqatlanish mumkin, taom hajmi taxminan 50-100 ml ni tashkil qilishi kerak, ammo eng to'g'ri narsa o'zingizning to'yinganlik hissidan boshlanadi. Ushbu davrda siz kuniga uch marotaba ovqatlanishni boshlashingiz kerak. Tanadagi suyuqlik va oqsillarning asosiy miqdorini yetarli darajada muvozanatini ta'minlash uchun sut, yogurt, kefir dan foydalanish tavsiya etiladi.

Agar ovqatlanish paytida biron bir qiyinchiliklar - ovqat qiyin yutilishi, ich ketishi, ko'ngil aynishi, vaqti-vaqti bilan qusish yuzaga kelsa - pyure konsistensiyasiga ega oziq-ovqatlar iste'molini davom ettiring. Shoshilishning hojati yo'q, organizmni o'zini qayta tiklashiga imkon bering.

JARROHLIKDAN KEYINGI UCHINCHI HAFTA UCHUN TAHMINIY TAOMNOMA



Jarrohlikdan keyingi uchinchi hafta uchun taxminiy tomnomada asta-sekin parhezni kengaytirib, unga quyidagilarni qo'shish kerak: yumshoq pishloq, kasha, jo'xori uni, quritilgan mahsulotlar, pechenye, qaynatilgan baliq, bo'laklangan yumshoq go'sht, konservalangan sabzavotlar, po'stlog'i archilgan qaynatilgan kartoshka, banan, tarvuz, qovun va boshqalar.

NONUSHTA	grechkali kasha 2 choy qoshiq, yarimta banan
NONUSHTA VA TUSHLIK ORASIDAM	tabiiy yogurt
TUSHLIK	pechda pishirilgan baliq 30-60 gr, kartoshka pyuresi 2 choy qoshiqda
TUSHLIK VA KECHKI OVQAT ORASIDA	kefir 100 ml
KECHKI OVQAT	pechda pishgan kotlet, sabzavotli ragu 2 choy qoshiqda
TUNDA	sutli mahsulotlar 100 ml

JARROHLIKDAN KEYINGI TO`RTINCHI HAFTA

Jarrohlikdan keyingi to`rtinchi hafta davomida siz parhezingizni kengaytirishni davom ettirishingiz mumkin. Siz kuniga uch - to`rt marta ovqatlanishingiz va suyuqlikni asosan asosiy ovqatlar orasida ichishingiz kerak. Suyuqlikni 15 daqiqadan kamroq vaqt ichida ichmaslikni odat tusiga aylantiring. Ovqatdan oldin va undan yarim soat keyin. Asosiy ovqatlanish vaqtida suyuqlik ichish, oshqozonning to`lib ketishiga va qusishga olib kelishi mumkin, eng muhimi, uning tez o`tishiga va iste`mol qilinadigan oziq-ovqat miqdorining ortishiga olib keladi. Shunday qilib, siz to`yganingizni sezguncha ko`p ovqatlanib qo`yasiz, bu esa qusishni keltirib chiqarishi mumkin. 100%lik meva sharbatlari ko`p miqdordagi kaloriyalarni o`z ichiga oladi, shuning uchun ularning miqdori kuniga bir yoki ikki stakan bilan cheklanishi yoki ovqat o`rnida ichilishi kerak.



Ovqatning ta`miga va to`yinganlik hissi paydo bo`lishiga e`tibor bering. Siz iste`mol qilishingiz mumkin bo`lmagan mahsulotlar ro`yxati bilan tanishishingiz kerak.

JARROHLIKDAN KEYINGI TO`RTINCHI HAFTA UCHUN TAHMINIY TAOMNOMA

NONUSHTA	olmali pyure 2-4 choy qoshiqda, qiyom, jele yoki asal surilgan bir kesim qurutilgan non
NONUSHTA VA TUSHLIK ORASIDAM	yarim stakan kakao 100 ml
TUSHLIK	qattiq bo`lmagan tovuq go`shti 30-60 gr, kartoshka pyuresi 2 choy qoshiq, qaynatilgan sabzi
TUSHLIK VA KECHKI OVQAT ORASIDA	yogurt 100 ml
KECHKI OVQAT	qattiq bo`lmagan mol go`shti 30 gr, yog`liligi kam bo`lgan pishloq 30 gr, pishloq shaklidagi salat va boshqa sabzavotlar(hazm qilishga qiynalmaydigan)
TUNDA	kefir 100 ml



OVQATLANISH QOIDALARI

**BUTUN HAYOTINGIZ DAVOMIDA
AMAL QILISHINGIZ KERAK
BO`LADIGAN**

QUYIDAGI QOIDALARGA AMAL QILISH KERAK:

- HAR BIR TANOVVUL DAVOMIYLIGI 30-45 DAQIQA BO`LISHI

- ASOSIY OVQAT TANOVVULINI O`TKAZIB YUBORMASLIK:
NONUSHTA, TUSHLIK, KECHKI OVQAT, CHUNKI TARTIBSIZ YOKI
SHOSHILIB OVQATLANISH YOMON OVQAT HAZM BO`LISHIGA
OLIB KELISHI MUMKIN

- OG`IZDAGI LUQMANI YUTISHDAN OLDIN UNI KAMIDA 30-20
MARTA CHAYNASH KERAK

- OVQATLANISH VAQTIDA ALBATTACHOY QOSHIQDAN
FOYDALANISH VA YEYILGAN CHOY QOSHIQLAR SONINI SANASH

- OVQAT TA`MIGA VA HAR BIR YUTUMNING KONSISTENSIYAGA
E`TIBOR QARATISH

5

DOKTOR RUZIEVNING 5 TA QOIDASI

1 ORTIQCHA YEMASLIK

Avvalo, to'yganlik hissi, undan ham yaxshisi uning belgilari paydo bo'lishi bilanoq ovqat yeyishni tuxtatishni odat qilishingiz kerak. Xattoki birgina ortiqcha yutum sizda ko'ngil aynishi, ko'rak qismidagi bosim yoki og'riqni keltirib chiqarishi mumkin.

Tanovvul vaqtida luqmani yaxshilab chaynash ham muhim, chunki katta, yaxshi chaynalmagan luqma oshqozonning kichik chiqish qismida tiqilishiga olib keladi, bu esa og'riq va ko'ngil aynishiga olib keladi. Ovqat paytida ovqatning ta'miga e'tibor berib, choy qoshig'idan foydalanish tavsiya etiladi. Shunday qilib, har bir ovqatlanishning davomiyligi 30-40 daqiqagacha uzayadi.

Bundan tashqari, qusishdan saqlanish kerak, ya'ni oshqozonni bunga majburlamaslik kerak. Oshqozon tomonidan to'yinganlik signallariga quloq solishni odat tusiga aylantirish kerak. Luqmani yutganingizdan so'ng, ovqatning qizilo'ngach va oshqozon orqali o'tishini his qiling va shundan keyingina oshqozoningiz to'yganligi hissi paydo bo'lguncha ovqatlanishni davom eting.

2 YENGIL TAMMADDILAR (CHUQIB-CHUQIB YEYISH)!

Oddiy hayot tarzida yengil tamaddilardan voz kechishga harakat qiling. Yengil tamaddi ochlik boshlanganda yoki o'z vaqtida to'la qonli ovqatlanishning iloji bo'lmaganda ruxsat etiladi. Yengil tamaddida sabzavot, meva, quritilgan mevalar, yong'oqlar, sut mahsulotlarini iste'mol qilishga harakat qiling. Baribir, asosiy ovqat vaqtida ular uchun deyarli joy qolmaydi. 3-4 martalik ovqatlanish rejimiga rioya qilishga harakat qiling.

3 SUV KO`P ICHISH KERAK, FAQAT OVQAT KETIDAN EMAS!

Jarrohlikdan keyin bir qancha vaqtdan so'ng ochlik yo'qoladi, uning ortidan esa chanqoqlik. Ovqatga befarqlik yaxshi, lekin siz suv ichishingiz kerak: tanangiz hali ham "katta", uni yetarli miqdorda suyuqlik bilan ta'minlash kerak.

Siz ichadigan suyuqlik hajmi 1,5 litr suvga teng bo'lishi kerak. Biz jarrohlikdan keyingi birinchi kundan boshlab suvni hisoblaymiz.

Qolgan suyuqliklar suvning yarmiga teng deb hisoblanadi. Masalan, 200 ml choyni 100 ml suv deb hisoblaymiz.

Shu bilan birga, ovqat ketidan suv ichish mumkin emas, ovqatdan 15 daqiqa oldin suyuqlik ichishni to'xtatish va 30-40 daqiqadan so'ng ichishni boshlash kerak. Agar siz ushbu qoidani e'tiborsiz qoldirsangiz, siz tezroq ovqatlanasiz, to'ygunizcha esa ko'proq ovqat iste'mol qilib qo'yasiz va shunga mos ravishda vazn yo'qotish bo'yicha kamroq yakuniy natijaga erishasiz. Agar bu odat tana vaznining to'liq ozganidan keyin paydo bo'lsa, vaznning bir qismi qaytishi mumkin.

4 OQSILGA E`TIBOR QILISH KERAK!

Jarrohlikdan so'ng ayniqsa tanadagi oqsil ta'minoti juda kichik bo'lgani uchun yetarli miqdordagi oqsillarni iste'mol qilish kerak. Oqsil yetishmovchiligi tananing o'z oqsillarini yo'q qilishiga, mushaklarning kuchsizlanishiga, soch to'kilishiga olib kelishi mumkin. Oqsil miqdori yuqori bo'lgan mahsulotlarni birinchi navbatda iste'mol qilinishi kerak. Oqsilning asosiy manbai go'sht va uning har qanday shakli hisoblanadi. Agar siz parhezangizda kerakli miqdordagi oqsilni qabul qila olmasangiz- oqsil (protein) sotib oling va uni iching, ayniqsa jarrohlikdan keyingi dastlabki oylarda. Oqsil iste'mol qilishning minimal darajasi kuniga 60 gr ni tashkil qiladi.

5 SUYUQ KALORIYALARNI ILOJI BORICHA CHEKLASH KERAK!

Suyuq kaloriyalar-muzqaymoq, shokolad, shirin ichimliklar va boshqalardan - iloji boricha cheklanishi kerak.

Birinchi, siz ularni to'ygunizcha ko'p iste'mol qilib qo'yishingiz mumkin. Ikkinchi, demping sindromi ehtimoli haqida unutmaslik kerak.

Demping sindromi yuqori kaloriyali oziq-ovqat mahsulotlarining ingichka ichakka tez kirib borishi tufayli yuzaga keladi va odatda jarrohlikdan keyingi dastlabki oylarda kuzatiladi.

Ovqat tanovvuli vaqtida yoki undan 15-20 daqiqa o'tib umumiy zaiflanish xurujlarining paydo bo'lishi bilan tavsiflanadi. Keyin tananing yuqori qismida kuzatiladigan tana harorat ortishi hissi kuzatiladi.

Terlash keskin ortadi, charchoq, uyquchanlik, bosh aylanishi, quloqlardagi shovqin, oyoq-qo'llarning qaltirashi, ko'rishning yomonlashishi ham birdaniga ortadi. Agar siz ushbu alomatlarni o'zingizda sezsangiz, siz suv ichishingiz va ozgina o'tirishingiz yoki yotishingiz kerak, saqichni chaynashingiz mumkin va ushbu simptomni chaqirgan mahsulotni iste'mol qilishni to'xtatishingiz kerak bo'ladi.

UMUMIY TAVSIYALAR

O`ZINGIZNI SAQLASH KERAK BO`LGAN MAHSULOTLAR

Jarrohlikdandan keyin turli xil mahsulotlarning hazm bo`lishi individual hisoblanadi. Bu, asosan, yutishdan oldin ovqatni qanday chaynashingizga bog`liq. Siz hazm qila olmaydigan oziq-ovqat turlarini bilishingiz kerak.

Ko`pincha bu quyidagilar bo`lishi mumkin:

- qattiq go`sht, ayniqsa qovurilgan; go`shtni ingichka to`g`ralgan yoki go`sht maydalagich orqali o`tkazilib, kotlet shakliga keltirilgan shaklda iste`mol qilish tavsiya etiladi;
- mevalarning qattiq qismi va umuman tukli mevalar (anjir, xurmo) va sabzavotlar (makkajo`xori, kashnich);
- yangi non, qovurilgan mahsulotlar, achchiq ovqatlar.



Jarrohlikdan keyingi dastlabki olti oy ichida spirtli ichimliklarni iste`mol qilishni istisno qilish tavsiya etiladi. Kelajakda spirtli ichimliklarni iste`mol qilish taqiqlanmaydi, ammo me`yorida ichish zarur. Esingizda bo`lsin, spirtli ichimliklar har doim ishtahani ochadi va nazoratni susaytiradi, bu muqarrar ravishda vazn yo`qotish natijalariga ta`sir qiladi.

JISMONIY FAOLLIK

Jarrohlikdan keyingi dastlabki ikki hafta davomida har qanday jismoniy faoliyatdan qochish kerak, ammo undan keyin faol hayot tarzini olib borish kerak. Ko`proq yurish, kamroq yotish kerak.

Tana vaznining kamayishi bilan jismoniy faollikning oshishi haqida o`ylash kerak. Ikki oydan keyin fitness zaliga tashrif buyurishni boshlash maqbuldir. Bariatrik bemorlar jarrohlikdan s`ong engilroq mashqlardan boshlagani ma`qul. Jismoniy mashqlar yurak-qon tomir va mushak-skelet tizimini mustahkamlaydi, ortiqcha kaloriyalarni yo`qotadi, metabolizmni yaxshilaydi va stressni kamaytiradi. Jismoniy faollik tana vaznini muvaffaqiyatli yo`qotish va uni kerakli darajada ushlab turish uchun zarur va shartdir. Birinchi bosqichda jismoniy faoliyatning eng yaxshi turi 15-30 daqiqa yurishdir. Keyinchalik esa yurish davomiyligini oshirish kerak. Tana vaznining pasayishi bilan siz asta-sekin yengil yugurish, raqs, aerobika va suzish mashg`ulotlariga o`tishingiz mumkin. Jiddiy vazn yo`qotgandan so`ng esa, siz chang`i, velosipedda harakatlanishingiz mumkin. Jismoniy mashqlarni bajarmay turib tushlikka o`tirmaslikka yoki uxlamaslikka odatlaning.

JINSIY ALOQA

Sizga uyga ruxsat berilgandan ikki hafta o`tgach jinsiy aloqada bo`lishingiz mumkin. Bunday holda, qorin bo`shlig`i mushaklari uchun ortiqcha yuk bo`lmaydigan pozitsiyalardan foydalanish kerak.

BANDAJDA O`ZINI PARVARISH QILISH

Choklarni olib tashlashdan oldin teshilgan joylar yoki kesmalarga sterilangan stikerlar yopishtiriladi yoki maxsus yelim bilan ishlov beriladi.

Stikerlarni yopishtirishni operatsiyadan yetti kun o'tgach to'xtatish mumkin. Yelim bo'lsa 10–14 kun ichida suv bilan yuvsa ketadi va alohida parvarish talab etmaydi. Agar bandajlarga qonli ajratmalar tekkan bo'lsa, ularni almashtirish kerak. Agar siz bizning klinikamiz yaqinida yashasangiz, istalgan vaqtda stikerlarni almashtirish uchun klinikaga kelishingiz mumkin. Agar xohlasangiz, tozalikka e'tiborli bo'lgan holda, stikerlarni o'zingiz almashtirishingiz mumkin. Qo'lingizni yuving, eski stikerni olib tashlang, yaralarni spirtli eritma bilan tozalang va quriganidan keyin yangi stikerlarni yopishtiring. Agar stikerlar quruq bo'lsa va joyidan siljimsa, ularni almashtirishga hojat yo'q. Choklarni olib tashlash uchun jarrohlikdan yetti kun o'tgach klinikamizga tashrif buyurishingiz yoki yashash joyingizdagi klinika jarrohi bilan bog'lanishingiz kerak.

ISHGA QAYTISH

Agar sizda hech qanday muammo bo'lmasa, bir hafta ichida ishga qaytishingiz mumkin. Agar sizning ishingiz og'ir jismoniy mashqlar bilan bog'liq bo'lsa, siz bir oy davomida bunday stressdan voz kechishingiz kerak. Agar kerak bo'lsa, uch haftagacha kasallik ta'tili olishingiz mumkin. Kasalxonadan chiqqandan keyin uni poliklinika jarrohi huzurida uzaytirish mumkin.

QANDAY HOLLARDA SHIFOKORGA MUROJAAT QILISH KERAK

Kesma yoki teshiklar sohasida og'riq, qizarish, shish bo'lsa murojaat qilish kerak. Teshiklardan yoki kesilgan joydan chiqqan ajratmalar qo'yiqlik yoki hidli bo'ladi. 38 °C dan yuqori tana harorati operatsiyadan keyingi dastlabki uch hafta ichida ikki yoki undan ortiq marta qayd etilsa. Agar aniq taxikardiya bo'lsa, ya'ni yurak daqiqasiga 120 martadan ko'proq ursa. Pulsni o'lchash uchun yurak urishini soatning soniyani o'lchagichi yordamida 15 soniya davomida sanang, keyin to'rtga ko'paytiring. Orqa, ko'krak qafasi yoki chap yelkada yangi paydo bo'lgan og'riqlarda. Belning pastki qismidagi og'riqlar, umuman olganda, qandaydir taxikardiyalar bo'lishi mumkin, ya'ni yurak urishi daqiqasiga 120 martadan oshishi.

Doimiy ko'ngil aynish va / yoki qusish. Doimiy diareya (diareya), operatsiyadan keyin bir haftadan ko'proq davom etganda. Aniq yoki noodatliy zaiflik, hayolni jamlay olmaslik, chalkashlik. Agar ushbu alomatlar paydo bo'lsa, siz klinikaga murojaat qilishingiz yoki tez yordam chaqirishingiz mumkin, ammo men sizning davolanishingizda shaxsan yoki sirtidan ishtirok etishim uchun menga xabar berishingizni so'rayman. Tashvishlanish belgisi va shoshilinch yordamga murojaat qilishning asosiy sababi zaiflik, bosh aylanishi va qora najasning paydo bo'lishi. Bu ichki qon ketishining belgisi bo'lib, darhol tez yordam chaqirish kerak!

HOMILADORLIK

Tana vaznining intensiv pasayishi davrida, operatsiyadan keyin 12 oy ichida homiladorlik maslahat berilmaydi, kontrasepsiya majburiydir. Keyinchalik homilador bo'lish mumkin, ammo vitaminlar, mikroelementlar yetishmasligini istisno qilish va ushbu sharoitlarni o'z vaqtida bartaraf etish uchun har tomonlama rejalashtirish va tekshirish kerak.

Homilador bo'lish bilan bog'liq muammolarga duch kelgan ayollarda homiladorlik vazn yo'qotishning birinchi oylarida gormonal fonning tiklanishi tufayli yog' massasi foizining pasayishi bilan sodir bo'lishi mumkin. Homiladorlikning boshidanoq foliy kislotasini har kuni iste'mol qilish zarur.

DASTLABKI 2 OY ICHIDA SIZNI NIMALAR BEZOVTA QILISHI MUMKIN?

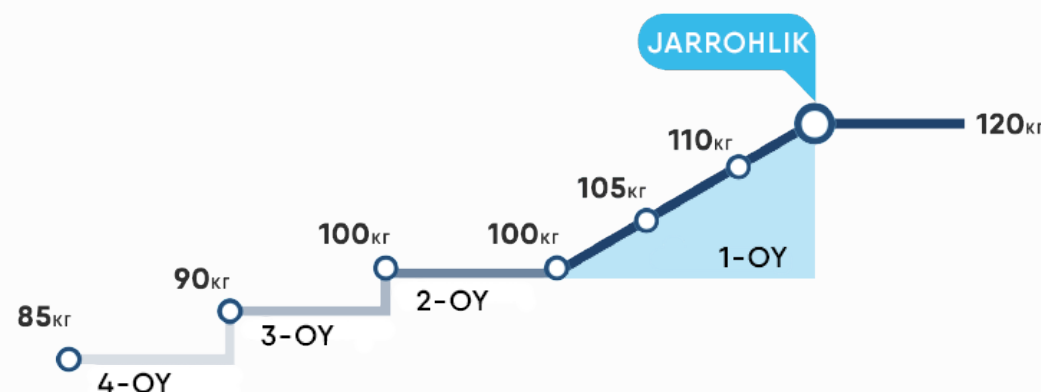
- 1** Suvsizlanish – xolsizlik, bosh aylanishi, bezovtalik, umumiy past qon bosimi bilan namoyon bo'ladi. Vaziyatni yaxshilash uchun suyuqlik ichishni ko'paytiring. Agar yaxshi tomonga o'zgarish bo'lmasa, bizga murojaat qiling.
- 2** Metabolik atsidoz, bu hidlar va ta'mlarning buzilishi bilan namoyon bo'ladi, siz ovqatni ko'rganingizda yoki hidi kelganda ko'nglingiz aynishi, suyuqlik yoki ovqat iste'mol qilish ham ko'ngil aynishiga olib kelishi mumkin, og'iz ko'pirishi. Og'ir shakllarida–har qanday suyuqlikni qabul qila olmaslik, har narsadan uqchishl bo'lib qolish, doimiy ko'ngil aynishi.
- 3** Qon bosimining o'ynashi – ko'pincha suvsizlanish yoki qonning quyuqlashishi sabab bo'ladi. Siz jarrohlikdan oldin qabul qilgan dorilarni ichishingiz, tilingiz ostiga tashlashingiz yoki maydalashingiz va ozgina bir qultum suyuqlik bilan ichishingiz mumkin.
- 4** Harorat–agar sizning tana haroratingiz ko'tarilsa albatta biz bilan bog'laning.
- 5** Jig'ildon qaynashi (изжога) – ko'pincha oshqozon rezeksiyasidan so'ng oshqozon ichida bosim oshishi va kislotaligi yuqori mahsulotlar iste'mol qilishdan keyin bezovta qiladi.
Dastlabki ikki oy davomida oshqozonda kislota hosil bo'lishini kamaytiradigan dorilarni qabul qilish tavsiya etiladi. Masalan: “Pampezo 40 mg”, “Nolpaza 40 mg”, “Omez 40 mg”, “Omeprazol 40 mg”.

- 6** Ich qotishi – ko'pincha oshqozon rezektsiyasidan keyin kuzatiladi, bu vaqtinchalik bo'lib, vaqt o'tishi bilan siz odatiy ovqatlarga o'tishni boshlaganda, u o'tib ketadi va holat normallashadi, oldini olish uchun ovqat hazm qilishni oshiradigan mahsulotlarni (qahva, o'rik va uning kompoti, sut mahsulotlari) iste'mol qilishga harakat qiling. Agar 3 kun ichida ich kelmasa, tibbiyot shami (glitserinli), bo'shashtiruvchi preparatlar (pikolaks 7–10 tomchi) yoki mikroklizma “Klin Enem 100 ml” dan foydalaning.
- 7** Shamollash (O'RVİ) – vazn yo'qotish paytida tananing immuniteti pasayganligi sababli, siz virusli, shamollashga olib keladigan kasalliklarga moyil bo'lasiz. Kasal odamlar bilan aloqa qilmaslikka harakat qiling, sovuq xonalar va ichimliklardan ehtiyot bo'ling. Agar sizda kasallik belgilarini kuzatilsa, unda doimiy usullar bilan davolaning (tomoq, burun uchun sprej, yalpizli konfetlar, tomoqni tozalash), dorilarni ichishingiz mumkin, faqat ehtiyotkorlik bilan. Siz “Nimesil”, “Paratsetamol”, “Teraflu”, “Nolgripp” va shunga o'xshash dorilarni tez-tez qabul qila olmaysiz, chunki ular oshqozon devorlarini juda achishtiradi. Antibiotiklarni faqat biz bilan maslahatlashgandan so'ng qabul qilishingiz mumkin.

SIZNING VAZNINGIZ QANDAY KAMAYADI:

Haftada bir marta taroziga chiqing. Xuddi shu tarozida, uning o'rnini o'zgartirmasdan, bir xil kiyimda, bir xil holatda va bir joyda kelajakda taqqoslash uchun butun bo'y-bastingizni rasmga oling.

Birinchi oyda vazningiz tez kamayadi, lekin yodingizdan chiqmasin, dastlabki haftalarda siz ko'p miqdordagi suyuqlikni yo'qotasiz, keyin uning o'rnini to'ldirasiz, shuning uchun tarozida ba'zi vazn qo'shilishlari bo'lishi mumkin(vahima qilmang), birinchi oyda vazn ayniqsa jarrohlikdan oldin katta vaznli bo'lgan odamlarda tezda kamayadi, lekin keyin ozish sekinlashadi va bir zaylda davom etadi.



Vazningizni sekinroq kamaytirishga harakat qiling - bu sizning ahvolingizni yaxshilaydi va metabolik atsidoz kabi nojo'ya ta'sirlarning oldini oladi.

Agar vazn juda sekin kamayayotgan bo'lsa parhezingizga e'tibor bering, un va shirinlik mahsulotlarining har qanday shaklini taomnomadan chiqarib tashlang, jismoniy faollikni qo'shing - har kuni 10 ming qadam.

VITAMINLAR VA MINERAL QO'SHIMCHALAR

Jarrohlikdan keyin oziq-ovqat komponentlarini yetarli darajada iste'mol qilmaslik bilan bog'liq asoratlarning oldini olish uchun tarkibida A, K, E, D, B1, B6, B12 vitaminlari, foliy kislotasi, temir, kalsiy bo'lgan mineral va vitamin qo'shimchalarini muntazam ravishda qabul qilish kerak.

1. MULTIVITAMINLAR

Bitta kompleks dori kerak.

Tavsiya dorilar: VitaBar. Shu bilan bir qatorda: "Centrum", "Supradin", "Vitrum Plus", "Multi-tabs Classic" yoki tarkibida yuqorida ko'rsatilgan zarur vitaminlar va minerallarni o'z ichiga olgan boshqa har qanday dori vositalari. Ularni jarrohlikdan ikki hafta o'tgach ko'rsatmalarga muvofiq qabul qilishni boshlang. Ovqat vaqtida yoki undan keyin iching. Och qoringa qabul qilinganda ko'ngil aynishi mumkin.

2. D VITAMINI

2000–4000 ME kunlik profilaktika dozasida hamma qabul qilishi kerak. Preparatlar: "Aquadetrim", "Fortedetrim" va boshqa vitamin D dorilari. Qulaylik uchun siz bir vaqtning o'zida preparatning haftalik dozasini olishingiz mumkin: masalan, kunlik doza – 2000 ME, bu "Aquadetrim" preparatining 4 tomchisi, demak haftasiga 28 tomchi. Ertalab qabul qilish kerak.

3. KALSIY PREPARATLARI

50 yoshdan oshgan barcha bemorlar uchun qabul qilish majburiydir. Ratsionda kalsiyga boy ovqatlar bo'lishi kerak: sut mahsulotlari, yong'oqlar, ko'katlar. Oziq – ovqat bilan iste'mol qilinadigan kalsiyni kunlik ehtiyoji 1200–1500 mg ni tashkil qiladi, agar oziq – ovqat bilan iste'mol qilish kamlik qilsa, unda kalsiyni preparat shaklida – davomiyligi ikki oy, yiliga ikki–uch marta kurs qilib qabul qilish kerak.

Tavsiya etiladigan dorilar: "Kalsemin Advance" (kalsiy sitrat), ovqat yeyish yemasligingizdan qat'i nazar, kuniga ikki marta bittadan dori yoki "Kalsiy-DZ Nikomed" (kalsiy karbonat), ovqatdan keyin kuniga ikki marta bittadan dori.

Agar dozasi 500 mg dan oshsa, yomon singishi tufayli ikkita preparatni bir vaqtda qabul qilish tavsiya etilmaydi. Kalsiy preparatlari temir preparatlaridan alohida qabul qilinadi, orasidagi minimal tanaffus to'rt soat. D vitaminisiz qabul qilmang.

Kalsiyga boy vositalarni qabul qilmaslik osteoporoz rivojlanishining ehtimolini oshiradi, ya'ni suyak to'qimalarining kuchini pasaytiradi. Kalsiy yetishmovchiligining belgilari: tortishishlar, bel og'rig'i, suyaklar, bo'g'inlar, mushaklarning kuchsizligi, tirnoqlar mo'rtligi,

4. TEMIR MODDALI PREPARATLAR

Bu biz tavsiya qiladigan vitamin komplekslarining bir qismidir. Agar siz tarkibida temir bo'lmagan murakkab vitaminlarni qabul qilayotgan bo'lsangiz, qaysi temir moddali preparatni qo'shish mumkinligi haqida do'koringiz bilan maslahatlashishingiz kerak. Temir har bir hayz ko'rish funksiyasi saqlanib qolgan ayollar uchun majburiy hisoblanadi. Bundan tashqari, agar sizda bir marta bo'lsa ham anemiya bo'lgan bo'lsa – gemoglobin miqdori pastligi, temir. Yetishmovchilik belgilari: soch to'kilishi, zaiflik, quloqlardagi shovqin, yurak tez urishi, bosh aylanishi, ko'zlarda paydo bo'lgan chivinlar.

5. VAZN YO`QOTISH JARAYONI DAVOMIDA TERINING CHO`ZILUVCHANLIGINI YAXSHILASH UCHUN Q`SHIMCHA OMEGA 3 VA KOLLAGEN

Preparatlar tarkibida kamida 950 mg EPA yog' kislotalari (eykosa pentaenoik kislota) va DHA (dokosaheksaenoik kislota) umumiy bir yoki ikkita kapsulada bo'lishi kerak. Baliq yog'i, omega tashqari, A va D vitaminlariga boy bo'ladi. Ertalab ovqatdan keyin uch oylik kurs sifatida, bir oylik tanaffus bilan qabul qiling. Oziq-ovqat mahsulotlaridagi manbai: baliq yog'i, zig'ir moyi, barra baliq.

KUZATUV VA NAZORAT TAHLILLARI

Bariatrik jarrohlidan so'ng mutaxassis tomonidan muntazam kuzatuv zarur. Ikkinchi yildan boshlab esa har olti oyda bir marta. Kelajakda kuzatuv har yili jarrohlik sanasiga muvofiq amalga oshiriladi. Ishonchli tasdiqlangan fakt: dastlabki ikki yil ichida muntazam ravishda qabulga kelgan bemorlar vaznni yaxshiroq kamaytirishadi va qulayroq yashashadi.



Kuzatuv jarrohlidan keyingi birinchi yil davomida to'rt marta amalga oshiriladi: jarrohlik amalga oshirilgan kundan boshlab 1, 3, 6, 9 oydan keyin.

TAHLILLAR:

JARROHLIKDAN 21 KUN O'TGACH, QUYIDAGI TAHLILLARNI O'TKAZISH KERAK:

- UQT;
- Biokimyoviy qon TAHLILI: ALT, AST, bilirubin, qand, kreatinin, umumiy oqsil;
- Koagulogramma;
- UST;
- Agar qandli diabet mavjud bo'lsa -glyukozalangan gemoglobin ovqatdan ikki soat o'tgach glyukoza.

JARROHLIKDAN UCH OY O'TGACH QON TAHLILLARINI O'TKAZISH KERAK:

- UQT;
- Biokimyoviy qon tahlili: glyukoza, kreatinin, bilirubin, ALT, AST, ishqoriy fosfataza, umumiy oqsil, albumin, umumiy kalsiy, temir, ferritin, transferrin;
- Agar qandli diabet mavjud bo'lsa -glyukozalangan gemoglobin, ovqatdan ikki soat o'tgach glyukoza.

JARROHLIKDAN OLTI OY O'TGACH TAHLILLARNI O'TKAZISH KERAK:

- UQT;
- Biokimyoviy qon tekshiruvi: glyukoza, kreatinin, mochevina, bilirubin, ALT, AST, ishqoriy fosfataza, umumiy oqsil, albumin, umumiy kalsiy, temir, rux, mis, magniy, lipid spektri (xolesterin, triglitseridlar, PZLP, YZLP);
- OAM;
- Agar qandli diabet mavjud bo'lsa -glyukozalangan gemoglobin, ovqatdan ikki soat o'tgach glyukoza.

- UQT;
- Biokimyoviy qon tahlili: glyukoza, kreatinin, mochevina, bilirubin, ALT, AST, ishqoriy fosfataza, umumiy oqsil, albumin, umumiy kalsiy, temir, ferritin, transferrin;

- qo'shimcha ravishda, A, E, D, K, B12, B6, B9, B1 vitaminlari uchun tahlil;
- qorin bo'shlig'i ultratovush tekshiruvi.



Tana vaznining pasayishi bilan qon bosimi normallashadi. Terapiyani to'g'irlash yoki bekor qilish uchun kardiolog bilan maslahatlashish zarur.

Agar sizda ikkinchi turdagi qandli diabet kasalligi tashxisi qo'yilgan bo'lsa, siz glikemiyani o'z-o'zini nazorat qilish kundaligini yuritishda davom etasiz.

MAQSAD:

[illegible]

Dr. Umid Ruziev

©2022 avgust
CityMed