

## تشدید علائم آنفلوآنزا با غذاهای چرب

علی اسداللهی، فوق تخصص بیماری‌های عفونی، گفت: مصرف غذاهای چرب و فست‌فودها می‌توانند علائم آنفلوآنزا را در شما بدتر کنند. بسیاری از افراد هنگام ابتلا به بیماری آنفلوآنزا بیش از حد مکمل و ویتامین‌ها را مصرف می‌کنند، اما اگر مشکل تغذیه‌ای خاصی نداشته باشید، استفاده از این مکمل‌ها برای شما بی‌فایده است و رعایت یک رژیم غذایی متناسب کفایت می‌کند.



## ۳۸ درصد خانم‌ها چاق هستند

فریدون عزیزی، رئیس پژوهش‌گروه غدد دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، گفت: چاقی عمومی بالای ۳۰ درصد و به‌ویژه در خانم‌ها ۳۸ درصد است و حدود ۶۰ تا ۷۰ درصد جامعه مبتلا به چاقی شکمی هستند. وی افزود: سرانه مصرف مواد غذایی مفید در جامعه بسیار پایین است و مصرف ماده غذایی چرب و قندی بالاست.



# هلمشهری تندرستی

ویژه‌نامه تندرستی + ۱۱ آذر ۱۴۰۲ + شماره ۹ + دوره جدید

این هشدار متخصصان دنیاست

## بازگشت چاقی بعد از جراحی لاغری!

### سلطان لاغری زیر تیغ جراحی نرفت

نیست و حتی گاهی عوارض ناشی از کاهش وزن شدید در کوتاه‌مدت می‌تواند سلامت شخص را به‌طور جدی به خطر بیندازد. اگر شما هم جزو کسانی هستید که چاقی مفرط ندارید و فقط وسوسه شده‌اند و برای کاهش وزن بین عمل لاغری یا رژیم غذایی سرد گرم مانده‌اند، این مطلب را تا انتها بخوانید و بعد تصمیم بگیرید.

خیلی‌ها در زمانه ما محسوب می‌شود. با نگاهی به دور و اطرافمان هم شاهدیم که خیلی از افراد به دنبال کسب نتیجه در کمترین زمان، البته بعد از انتخاب راحت‌ترین روش هستند؛ نکته‌ای که در اغلب تبلیغات روش‌های لاغری هم دیده می‌شود. غافل از اینکه هر شیوه لاغری غیر از ورزش و رژیم غذایی اصولی، خالی از عارضه

۶۰ درصد از افراد بالای ۲۰ سال جامعه مبتلا به اضافه وزن و چاقی هستند و این عدد در تهران به ۷۰ درصد می‌رسد. این را دکتر فریدون عزیزی، رئیس پژوهش‌گروه غدد و متابولیسم دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، می‌گوید. با این حساب می‌توان ایران را جزو کشورهای چاق دنیا به حساب آورد، یعنی چاقی دغدغه

### احتمال بازگشت وزن

دکتر آنتیا کرکولاس، رئیس بخش‌های چاقی و جراحی عمومی در دانشگاه پزشکی پیتمبورگ (یک مؤسسه تحقیقاتی دولتی معتبر در ایالت پنسیلوانیای آمریکا) می‌گوید: «هنوز برای ما کاملاً مشخص نیست که عوارض عمل کاهش وزن برای بیماران تا چه حد است. چند سال پس از جراحی لاغری وزن بیشتر افراد بازمی‌گردد و مشکل دیابتشان که بر اثر چاقی بوده نیز در پی اضافه شدن وزن خود را دوباره نشان می‌دهد؛ این نتیجه تحقیقی است که البته تنها دو شاخص بازگشت وزن و دیابت را مدنظر قرار داده و به دیگر مواردی که این بیماران در پی این جراحی تجربه کرده‌اند توجه نداشته و این یعنی مشکلات و عوارض پس از جراحی می‌تواند تنوع و شدت‌های مختلفی داشته باشد.»

به گفته دکتر کرکولاس، نخستین سالی که فرد عمل گاسترکتومی آستینی طول جراحی از آنها برداشته شده بود دوباره اضافه کرده بودند.

### سلطان لاغری با رژیم غذایی

اگر هنوز قانع نشده‌اید بگذارید ماجرای را تعریف کنیم: «اگوستینو آنکوس جوزپه باربیری (۱۹۳۹ تا ۱۹۹۰) مردی اسکاتلندی بود که از ژوئن ۱۹۶۵ تا ژوئیه ۱۹۶۶ به مدت ۳۸۲ روز رژیم غذایی لاغری گرفت و به‌طور مرتب برای ارزیابی پزشکی به بیمارستان مراجعه می‌کرد. باربیری موفق شد ۱۲۵ کیلوگرم از وزن خود را کاهش دهد و رکورد طول مدت رژیم غذایی را به نام خود ثبت کند.

پزشکان برای کاهش وزن وی یک دوره کوتاه‌مدت را برنامهریزی کرده بودند، اما او اعتقادی به این برنامه نداشت و برای رسیدن به وزن دلخواهش بر دوره طولانی مدت پافشاری کرد. باربیری در مدت رژیم غذایی‌اش فقط

### جراحی لاغری؛ تنها قدم اول

«شاید برای شما هم این تصور پیش آمده باشد که بلافاصله بعد از عمل جراحی هیکلتن به شکل یک ورزشکار حرفه‌ای درمی‌آید یا می‌توانید به سرعت به زندگی معمول خود بازگردید، درحالی‌که اینگونه نیست و جراحی لاغری تنها قدم اول است.» این را دکتر محمود حیدری، فوق تخصص جراحی چاقی، در مطلبی که در وبسایت خود منتشر کرده، متذکر می‌شود و می‌گوید: «بعد از انجام جراحی شما موظفید در مدتی مشخص از رژیم غذایی خاصی پیروی کنید و برخی مراقبت‌ها و استفاده از داروهارا مادام‌العمر ادامه دهید.» پس می‌توان گفت در اینجا هم آنچه اهمیت دارد نوع تغذیه و رژیم غذایی است.



### قیمت +

## هزینه

### عمل جراحی لاغری

تکنیک‌ها و روش‌های جراحی لاغری بسیار متنوع هستند. برای پیشبرد هر کدام از این روش‌ها نیز یک مسیر خاص طی می‌شود. بنابراین هر عمل لاغری، تجهیزات، مهارت، تخصص و نیازمندی‌های خاص خود را می‌طلبد. پس ما نمی‌توانیم بگوییم که مثلاً هزینه جراحی لاغری ثابت بوده و به‌عنوان مثال ۳۰ میلیون تومان است. هزینه کلی اعمال لاغری را به‌صورت بازه‌ای بیان می‌کنند (مانند اسلیو، بای پس و...) را به‌صورت یک عدد یا مثلاً عنوان می‌کنند هزینه از فلان قیمت شروع می‌شود.

ذکر این نکته نیز بسیار مهم است که بیمه‌های درمانی و مکمل تنها زمانی هزینه جراحی را تقبل می‌کنند که شاخص توده بدنی یا BMI افراد بالای ۴۰ باشد و زیر این عدد، هزینه به‌صورت آزاد حساب می‌شود. بر همین اساس هزینه عمل لاغری بدون بیمه از ۷۰ میلیون تومان شروع می‌شود. (البته برخی از جراحان تا ۱۰۰ میلیون تومان نیز هزینه دریافت می‌کنند).

با توجه به اینکه دو عمل لاغری عمل اسلیو معده و بای پس معده رایج‌ترین روش‌ها جهت درمان چاقی مفرط هستند، صرفاً هزینه این دو عمل را درج کردیم.

برای جراحی اسلیو معمولاً همان محدوده ۷۰ میلیون تومان به بالا در نظر گرفته می‌شود و با بیمه تکمیلی می‌تواند بین ۳۵ تا ۴۵ تومان متغیر باشد. البته این رقم بستگی به سقف تعیین شده توسط بیمه‌تان دارد. هزینه عمل بای پس معده نیز تقریباً مشابه هزینه اسلیو معده برآورد می‌شود و به‌دلیل پیچیدگی‌هایی که دارد کمی بیشتر است. در حال حاضر ممکن است هزینه عمل لاغری بای پس معده تا ۱۰۰ میلیون تومان باشد.

البته باید به این نکته توجه کنید که ممکن است در برخی بیمارستان‌ها هزینه‌ها بیشتر یا حتی کمتر از این مقدار باشد، ولی معمولاً هزینه‌ها در این محدوده قرار دارند.

