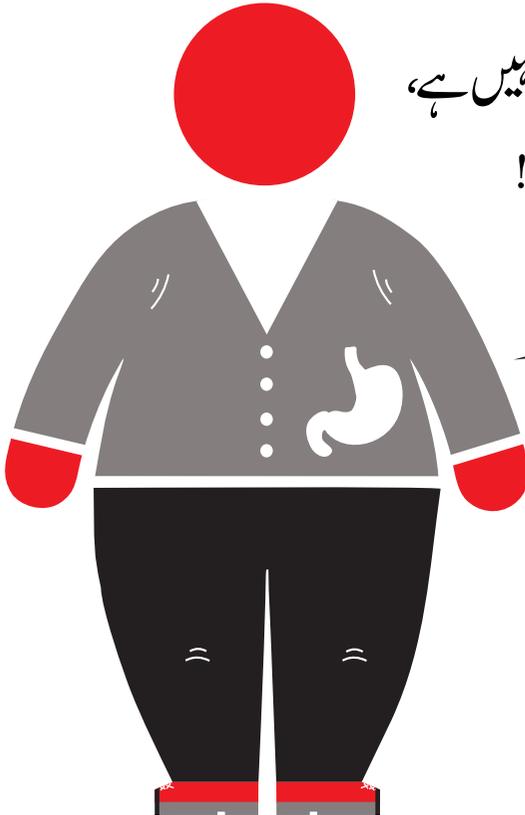


Sleeve Gastrectomy



موٹاپے کی سرجری
مریضوں کے لئے معلومات



آپ کے وزن میں کمی لائحہ عمل نہیں ہے،
اور اس کا علاج ممکن ہے!

چھوٹا شکم، تھوڑی غذا
کم بھوک، جلد شکم سیری



BILAL
HOSPITAL
ISO 9001 - 2008 Certified

GENERAL
SURGERY
CLINIC



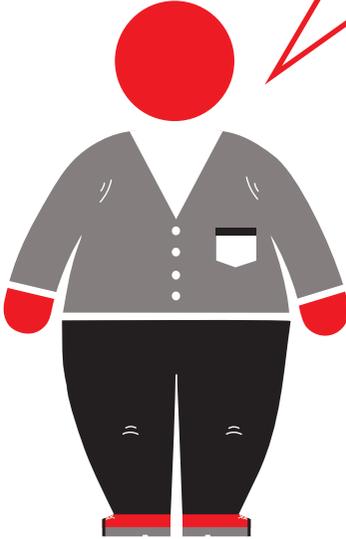
← اس کتابچہ کے بارے میں:

بلال ہسپتال میں موٹاپے کا علاج بھی کیا جا رہا ہے۔ یہ کتابچہ آپ کو موٹاپے کی سرجری کے بارے میں معلومات فراہم کرے گا۔ ہم امید کرتے ہیں کہ یہ کتابچہ پڑھنے کے بعد، آپ کے ذہن میں آنے والے بہت سے سوالات کا جواب آپ کو خوش اصولوں سے مل جائے اور آپ یہ جان سکیں کہ یہ سرجری آپ کے لئے موزوں ہے یا نہیں۔ موٹاپا کس طرح آپ کی صحت پر اثر انداز ہوتا ہے اور آپ کیسے اپنی صحت کو بہتر بنا سکتے ہیں، یہ سب مزید جاننے کے لئے ہمارے سرجن سے کنسلٹ کریں۔

خوش رہیں، صحت مند رہیں!

بلال ہسپتال

میرا وزن بہت زیادہ ہے،
کیا میں اپنا وزن کم کر سکوں گا؟



مجھے چلنے پھرنے میں دشواری ہوتی ہے!
مجھے کمر میں شدید درد ہوتا ہے!
سانس چلنے پھرنے سے پھولنے لگتی ہے!
کیا میں کبھی ٹھیک ہو سکتا ہوں؟

کیا میں ایک صحت مند زندگی گزار سکتا ہوں؟

کیا موٹاپا میری صحت پر اثر انداز ہوتا ہے؟ اگر ہاں تو کیسے؟

موٹاپا ایک ایسی بیماری ہے، جو آہستہ آہستہ آپ کے جسم کے مختلف اعضاء پر اثر انداز ہوتا ہے۔ اس بیماری میں طبی نقطہ نظر سے، آپ کو نہ صرف معذوری کا خطرہ ہوتا ہے، بلکہ سنگین صورتحال میں آپ کی قبل از وقت موت بھی واقع ہو سکتی ہے۔ موٹاپے سے ہونے والی بیماریوں میں ذیابیطس اور ہائی بلڈ پریشر سرفہرست ہیں۔ صرف ہائی بلڈ پریشر کی وجہ سے:

آپ کو سٹروک ہو سکتا ہے

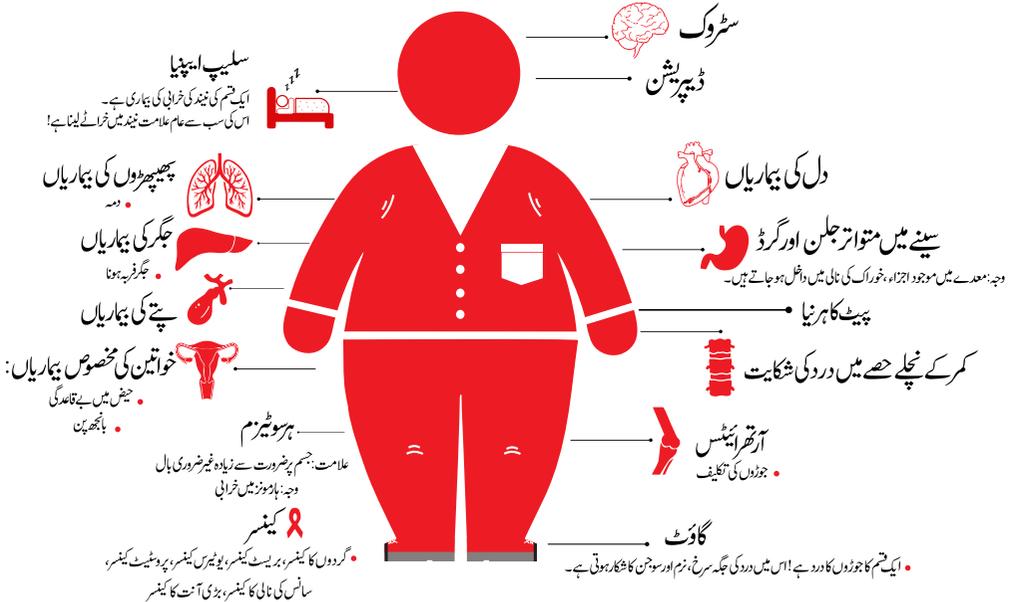
آپ کا ہارٹ فیمل ہو سکتا ہے

آپ کو ہارٹ ایک ہو سکتا ہے

شدید موٹاپے کی وجہ سے مجھے کونسی بیماریاں ہو سکتی ہیں؟

شدید موٹاپا نہ صرف بذات خود ایک بیماری ہے، بلکہ مختلف نوعیت کی تیس (30) سے زائد بیماریاں بھی اس سے منسلک ہیں۔ جن میں چیدہ، چیدہ بیماریاں آپ نیچے دی گئی تصویر میں دیکھ سکتے ہیں۔

موٹاپا اور میری صحت؟



➡ موٹاپے کا علاج سرجری کی مدد سے کب کیا جاتا ہے؟

موٹاپے کا علاج ممکن ہے لیکن بہل نہیں ہے۔ اگر آپ کا وزن طبی نگرانی میں، دوسری تمام تدابیر جیسے کہ ورزش، غذا پر مکمل کنٹرول وغیرہ اختیار کرنے کے باوجود برقرار ہے، تو ایسی صورتحال میں موٹاپے کی سرجری، وزن کم کرنے کے لئے اگلا قدم ہو سکتا ہے۔ موٹاپے کی بیماری میں آپ صرف جسمانی تکلیف ہی محسوس نہیں کرتے ہیں، بلکہ نفسیاتی مسائل سے بھی گزرتے ہیں۔ اکثر مریض فرسٹیشن، ڈیپریشن، اور خود اعتمادی میں کمی کی شکایت کرتے ہیں۔ موٹاپے کی سرجری، لمبے عرصے تک وزن کنٹرول میں رکھنے کا ایک آپشن ہے۔ یاد رکھیں یہ سرجری صرف ان افراد کے لئے موڈوں ہے جو طبی نقطہ نظر سے شدید موٹاپے کا شکار ہوں۔

➡ جان لیوا موٹاپا کیسے معلوم کیا جاتا ہے؟

موٹاپا BMI کی مدد سے معلوم کیا جاتا ہے۔ BMI ایک قسم کا فارمولا ہے، جو آپ کے وزن اور قد کے درمیان تعلق کو کیلکولیٹ کرتا ہے۔ یہ نمبر آپ کو بتاتا ہے کہ:

- آپ کا وزن بہت کم ہے
- آپ کا وزن نارمل رینج میں ہے
- آپ کا وزن نارمل سے زیادہ کی رینج میں ہے
- آپ شدید موٹاپے کی طرف گامزن ہیں

خطرے کی گھنٹی: آپ کو جان لیوا موٹاپا ہے، اور آپ خطرے میں ہیں!

نیز BMI سے آپ اپنا آئیڈیل وزن بھی جان سکتے ہیں۔

➡ کیا موٹاپے کی سرجری میرے لئے موڈوں ہے؟

اگر آپ کا وزن اپنے آئیڈیل وزن سے چالیس کلو زیادہ ہے، تو جان لیجئے: آپ جان لیوا موٹاپے کی بیماری میں مبتلا ہیں! موٹاپے کی سرجری آپ کے لیے موڈوں ہو سکتی ہے:

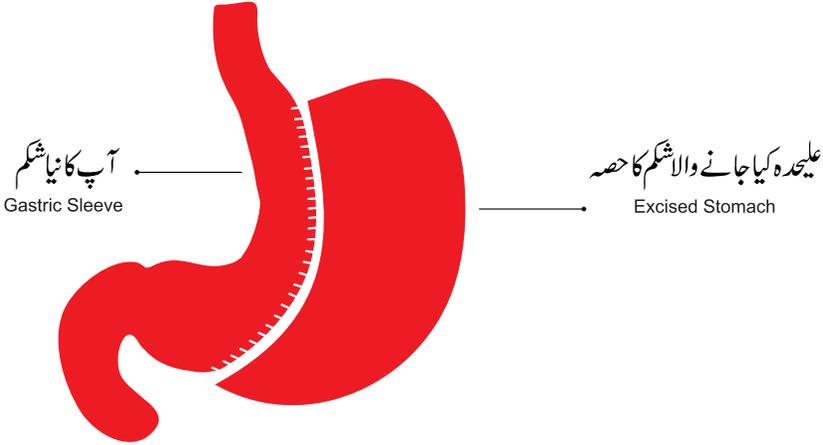
- اگر آپ کا BMI نمبر چالیس (40) سے زیادہ ہے
- اگر آپ کا BMI نمبر پینتیس (35) سے زیادہ ہے اور آپ کو ذیابیطس یا دل کی بیماری بھی ہے

➡ موٹاپے کی سرجری کیسے کی جاتی ہے؟

موٹاپے کی سرجری کو Bariatric Surgery کہتے ہیں۔ یہ سرجری مختلف اقسام کی ہوتی ہے جیسے کے گیسٹرک بائی پاس (Gastric Bypass)، سلیوگیس ٹریکٹومی (Sleeve Gastrectomy) وغیرہ۔ بلال ہسپتال میں لپراسکا پک سلیوگیس ٹریکٹومی (Laparoscopic Sleeve Gastrectomy) کی سہولت موجود ہے۔ لپراسکا پک سرجری کو دور بینی سرجری بھی کہتے ہیں۔ یہ ایک جدید قسم کی سرجری کی تکنیک کا نام ہے۔ لپراسکا پک سلیوگیس ٹریکٹومی صرف اور صرف معدے کی سرجری ہے۔ آپریشن کے دوران سرجن آپ کے پیٹ پر ایک چھوٹا سا کٹ لگاتا ہے۔ اس کٹ میں دو بین ڈال دی جاتی ہے، جسکی مدد سے سرجن آپ کے اندرونی

اعضاء کا جائزہ لے سکتا ہے۔ اسکے علاوہ چند اور چھوٹے چھوٹے ٹکٹ لگا کر ان میں سرجری کے آلات ڈال دیے جاتے ہیں۔ لپراسکاپک سرجری میں مریض کو آپریشن کے بعد کم درد ہوتا ہے، زخم سے کم پیچیدگیاں ہوتی ہیں، ہسپتال میں قیام تھوڑی مدت کا ہوتا ہے اور جسم پر سرجری کے معمولی نشان باقی رہتے ہیں۔

موٹاپے کی سرجری میں کیا ہوگا؟



سیلوگیس ٹریکٹی میں بنیادی طور پر آپ کے شکم کا سائز گھٹا دیا جاتا ہے۔ قدرتی طور پر آپ کے معدے کی شکل و صورت تھیلی نما ہوتی ہے۔ اس سرجری میں آپ کے معدے کی شکل ایک لمبی ٹیوب کی مانند کر دی جاتی ہے۔ ایسا اس لئے کیا جاتا ہے، تاکہ آپ کو کم بھوک لگے اور جلد شکم سیری کا احساس ہو۔ چونکہ آپ کے معدے کا سائز کم کر دیا جاتا ہے، کھانے کے وقت آپ صرف محدود مقدار میں کھانا کھا سکتے ہیں۔ نیز پانی کا استعمال، کھانا کھانے سے آدھا گھنٹہ پہلے اور کھانا کھانے کے آدھے گھنٹے بعد کریں۔ ایسا اس لئے ہے، تاکہ آپ کو متلی کا احساس نا ہو۔ سیلوگیس ٹریکٹی کے بعد آپ کے معدے کا نارمل فنکشن برقرار رہتا ہے۔

← سیلوگیس ٹریکٹی سے میرے وزن میں کمی کیسے آتی ہے؟

گرہلین (Ghrelin)، ایک قسم کا ہارمون ہے، جو آپ کے معدے میں پیدا ہوتا ہے۔ گرہلین (Ghrelin) آپ کو نہ صرف بھوک لگنے کا احساس دیتا ہے بلکہ آپ کا وزن زیادہ ہونے میں بھی اہم کردار ادا کرتا ہے۔ سیلوگیس ٹریکٹی کے بعد آپ کے معدے میں گرہلین (Ghrelin) لیول کم ہو جاتے ہیں۔ آسان اصطلاح میں، یہ سرجری آپ کے شکم کے سائز کو کم کر کے، آپ کے نظام ہضم میں تبدیلی لاتی ہے۔ درج ذیل تبدیلیوں کی وجہ سے آپ کے وزن میں کمی کو فروغ ملتا ہے:

• آپ کو کم بھوک لگتی ہے۔

- شکم کا سائز کم ہونے کی وجہ سے، آپ ایک نشست میں کم مقدار میں کھانا کھا سکتے ہیں۔
- آپ کو جلدی پیٹ بھرنے کا احساس ہوتا ہے۔
- آپ ڈاکٹر کی ہدایات کے عین مطابق اپنی غذا میں تبدیلیاں لاتے ہیں، باقاعدگی سے ورزش کرتے ہیں۔
- اپنی دوائی وقت پر لیتے ہیں۔

” یاد رکھیں کہ سلیوگیس ٹریکٹمی کے بعد، وزن کو کم کرنے اور کنٹرول میں رکھنے کے لئے، آپ کو اپنی غذا میں، کھانے پینے کی عادات میں، رہن سہن میں مکمل اور ہمیشہ رہنے والی تبدیلی لانی ہوگی! “

← اس سرجری سے میری صحت پر کیا فرق پڑے گا؟

- آہستہ آہستہ آپ اپنے وزن میں واضح اور برقرار رہنے والا فرق محسوس کریں گے۔
- موٹاپے سے ہونے والی بیماریوں سے مکمل نجات یا پھر بیماری کی نوعیت میں مثبت تبدیلی دیکھیں گے۔
- سرجری کے ذریعے، وزن کم کرنے کے دوسرے آپشنز کی نسبت، سلیوگیس ٹریکٹمی سے آپ کے جسم میں وٹامن اور معدنیات بہتر جذب ہوتے ہیں۔
- آپ ذیابیطس اور بلڈ پریشر پر قابو پا سکیں گے۔
- آپ کو نیند بہتر آتی ہے، اور Sleep Apnea کی شکایت میں آہستہ آہستہ کمی واقع ہوتی ہے۔
- جسمانی اور ذہنی طور پر آپ خود کو بہتر محسوس کرتے ہیں؛ خود اعتماد محسوس کرتے ہیں!

← کیا اس سرجری میں خطرہ ہے؟

تمام سرجیکل پروسیجرز کے خطرات اور فائدے ہوتے ہیں۔ آپ کا سرجن تفصیل سے اس سرجری کے خطرات اور فوائد کے بارے میں آپ کو آگاہ کرے گا، تاکہ آپ تمام معلومات اور صورتحال کو مد نظر رکھ کر اپنے لئے ایک بہتر اور سمجھدار فیصلے کا انتخاب کر سکیں۔

← سرجری کروانے کا فیصلہ کرنے سے پہلے مجھے کیا کرنا چاہیے؟

اپنے سرجن سے مکمل اور تفصیلی معلومات حاصل کریں۔ اگر کوئی ذہن میں سوالات ہیں، کوئی بھی بات سمجھ میں نہیں آ رہی ہے، تو سرجری کروانے سے پہلے، اپنے سرجن سے پوچھ کر اطمینان کر لیں۔ اپنی فیملی سے ضرور مشورہ کریں۔ چونکہ موٹاپے کی سرجری آپ کے جسم اور رہن سہن پر مکمل طور پر اثر انداز ہوتی ہے، اس فیصلے کو ہرگز ہلکا تصور مت کریں۔

← صحت جانچنے کے لئے کیا ٹیسٹ کئے جائیں گے؟

آپ کی مکمل صحت کا حال جاننے کے لئے مختلف قسم کے ٹیسٹ کیے جائیں گے، تاکہ پتا چل سکے کہ:



آپ کے گردے اپنا نارمل فنکشن ادا کر رہے ہیں؟



آپ کو ذیابیطس تو نہیں ہے۔



آپ کا دل صحت مند ہے اور ٹھیک طرح سے کام کر رہا ہے؟
کہیں آپ کے دل کے ٹپھے کسی بیماری کی وجہ سے کمزور تو نہیں ہیں؟



آپ کے پھیپھڑے ٹھیک حالت میں ہیں،
کسی بیماری کا شکار تو نہیں ہیں۔

ان ٹیسٹ کے علاوہ اور بھی ٹیسٹ کئے جاسکتے ہیں۔ اس بات کا فیصلہ، آپ کا سرجن کرے گا۔ چیک اپ کے دوران، آپ کی بتائی ہوئی علامات اور صحت کے حساب سے تمام ٹیسٹ کے بارے میں آپ کو بتایا جائے گا۔

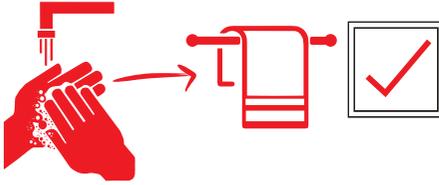
← سرجری سے پہلے مجھے کیا تیاری کرنے کی ضرورت ہے؟

سرجری کروانے سے چند ہفتے پہلے، اپنے ڈاکٹر کے مشورے سے درج ذیل ہدایات پر عمل کریں:



1 ورزش کریں، حرکت میں رہیں!

ورزش کے پروگرام کا آغاز کرنے کا سب سے موخر وقت سرجری سے چند ہفتے پہلے کا ہے۔ جتنا جلد آپ ورزش کی شروعات کریں گے، اتنا ہی بہتر آپ سرجری کے بعد محسوس کریں گے۔ کوشش کریں کہ آپ زیادہ سے زیادہ حرکت کریں، پر خود کو بیمار مت کریں۔ خون کی گردش بہتر بنانے کیلئے روزانہ چہل قدمی کریں تاکہ سرجری کے بعد آپ کو سانس لینے میں دشواری نہ ہو۔ اپنی سہولت کی خاطر آپریشن کروانے سے پہلے، ایک ورزش پلان ترتیب دے کر اس پر عمل کرنا شروع کر دیں، تاکہ صحت یابی کے دوران ورزش کرنے میں آسانی ہو۔ اپنے ڈاکٹر سے ضرور پوچھیں کہ کونسا ورزش پلان، آپکی صحت کے حساب سے بہتر ہے۔ ”ڈاکٹر کی ہدایات کے مطابق ورزش پلان تیار کریں تاکہ آپ خود کو بیمار نہ کر لیں۔“



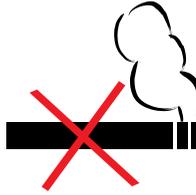
2 اپنی صفائی کا خاص خیال رکھیں!

سرجری سے پہلے، آپریشن کی جگہ والی جلد بالکل صاف ہونی چاہیے، یعنی اس پر کسی بھی قسم کا کوئی کٹ، دانے وغیرہ نہ ہوں۔ اپنی صفائی کا خیال رکھنے کے لئے، جتنا ممکن ہو سکے، جلد کو صاف اور خشک رکھیں۔ جلد صاف نہ ہونے کی صورت میں آپ کا آپریشن ملتوی ہو سکتا ہے۔



3 ادویات کا استعمال؟

آپریشن سے تقریباً دس دن پہلے، ڈاکٹر سے مشورہ کرنے کے بعد، ہر قسم کی ادویات چاہے وہ سردرد کی گولی ہی کیوں نہ ہو، کا استعمال بند کر دیں۔ اس بارے میں اپنے ڈاکٹر سے، ہر طرح کی معلومات لینا مت بھولیں۔



4 سگریٹ نوشی ترک کریں!

آپریشن سے آٹھ ہفتے پہلے سگریٹ نوشی سے مکمل اجتناب کریں۔ سگریٹ نوشی آپریشن کے وقت اور صحت یابی کے دوران آپ کے لئے مسائل پیدا کرتی ہے۔ اسی لئے آپریشن سے پہلے اور آپریشن کے بعد بھی سگریٹ نوشی اور تمام نشہ آور اشیاء سے ہمیشہ کے لئے پرہیز کریں۔



5 کام سے چھٹی ضروری ہے!

عام طور پر موٹاپے کی سرجری کے بعد، آپ دو سے چار ہفتوں کے بعد کام پر واپس جا سکتے ہیں۔ لیکن بعض افراد کو صحت یاب ہونے میں کم یا

زیادہ وقت لگ سکتا ہے۔ اگر ممکن ہو تو، کام پر واپس جانے میں جلدی مت کریں۔ سرجری کے بعد، پہلے چند ہفتے اپنے نئے نظام ہضم کو سمجھنے میں صرف کریں؛ آرام کریں اور ڈاکٹر کے مشورے کے ساتھ، ورزش کریں۔ اس ٹائم میں خود پر خصوصی توجہ دیں، تاکہ آپ جلدی سے ٹھیک ہو جائیں۔ کام پر جلد واپسی کتنی ضروری ہے، اسکے متعلق اپنے ڈاکٹر سے تفصیلی طور پر مشورہ کر کے آپ بہتر فیصلہ کر سکتے ہیں۔

یاد رکھیں: آپ نہ صرف سرجری کے بعد صحت یاب ہو رہے ہیں بلکہ آپ کم غذا کا بھی استعمال کر رہے ہیں، جسکی وجہ سے آپ کا وزن تیزی سے کم ہو رہا ہے۔

← ایڈمیشن اور فیس کی معلومات کیسے حاصل کریں؟

بلال ہسپتال کا جرنل سرجری کلینک، آپریشن، ایڈمیشن اور فیس کے متعلق آپ کو تمام معلومات فراہم کرے گا۔

← سرجری سے ایک دن پہلے کیا کریں؟

سرجری سے ایک دن پہلے صرف لیکوڈ غذا کا استعمال کریں جیسے کے پانی، پنچنی، پھلوں کے گودے (Pulp) کے بغیر، گھر پر تیار کیا ہوا جوس وغیرہ۔ یہ بہت اہم ہے کہ آپ ان ہدایات پر عمل کریں۔ سرجری سے گزشتہ دن، رات 12:00 بجے کے بعد کسی بھی قسم کے کھانے اور پینے کی اشیاء کا استعمال نہ کریں۔ آپریشن سے پہلے آپ کا پیٹ بالکل خالی ہونا چاہیے۔ ’’اگر آپریشن سے پہلے آپ کو بخار ہے، کھانسی ہے یا پھر جلد پر دانے نکل آئے ہیں تو فوراً اپنے سرجن کو مطلع کریں، تاکہ یہ جانا جاسکے کہ آپ سرجری کے لئے فٹ ہیں یا نہیں۔‘‘

← سرجری کے وقت کیا ہوگا؟

آپریشن تھیٹر (O.T.) کے اندر سب آپ کا بلڈ پریشر، آپ کی نبض، جسم کا درجہ حرارت اور وزن وغیرہ معلوم کیا جائے گا۔ آئی وی (I.V.) کی مدد سے آپ کو مکمل بے ہوشی کی دوا دی جائے گی۔ آپ پورے آپریشن کے دوران ہمارے ماہر Anesthesiologist (بے ہوشی اور سن کرنے کے ڈاکٹر) کی کیئر میں رہیں گے۔ آپریشن کے وقت گھبراہٹیں نہیں، ہم سمجھتے ہیں کہ یہ آپ کے لئے غیر معمولی تجربہ ہے۔ آپ کی سرجیکل ٹیم میں شامل ہیں ہمارے سرٹیفائیڈ بیہوشی کے ڈاکٹر، ٹریڈ سرجیکل اسسٹنٹ، آپکا سرجن اور نرسز۔ آپکی سرجری دو سے تین گھنٹے پر محیط ہو سکتی ہے۔ یاد رکھیں کے آپریشن کا دورانیہ کم یا زیادہ ہو سکتا ہے۔ آپریشن مکمل ہونے اور آپکے زخم کی مرہم پٹی (Dressing) کرنے کے بعد آپ کو ریکوری روم (Recovery Room) میں شفٹ کر دیا جاتا ہے۔

← سرجری کے بعد کیا ہوگا؟

سرجری کے بعد 2-5 دن، آپ بلال ہسپتال میں قیام کریں گے۔ اس دوران ہماری نرسز اور ڈاکٹر کی ٹیم آپ کو مانیٹر کرتے رہیں گے۔ آپریشن کے بعد تھکن، کمزوری، قے آنا، چکر آنا، بے خوابی اور درد محسوس کرنا، بھوک نہ لگنا، پیٹ میں گیس ہونا، پیٹ خراب ہونا، اور موڈ میں اتار چڑھاؤ محسوس کرنا سب نارمل ہے۔ یہ کیفیت شروع کے چند دن سے لے کر چند ہفتوں تک محیط ہو سکتی ہے۔ اس سلسلے میں تمام باتیں اپنے سرجن کو ضرور مطلع کریں۔

← ڈسچارج؟

آپکا سرجن آپریشن کے بعد، آپ کی صحت میں بحالی کو مد نظر رکھ کر ہسپتال سے چھٹی تجویز کرے گا۔ چھٹی کے وقت اپنی دواؤں کا نسخہ، کھانے پینے کی ہدایات، زخم کی حفاظت اور ورزش کرنے سے متعلق تمام تفصیل نہ صرف ضرور حاصل کریں بلکہ اچھی طرح سمجھ بھی لیں۔

← فالو اپ چیک آپ؟

ہسپتال سے چھٹی کے وقت، آپ کو دوبارہ چیک آپ کی تاریخ یاد دہانی دینا یا دینا جائے گا۔ مقررہ وقت پر، اپنا فالو اپ چیک آپ ضرور کروائیں اور جو بھی ہدایات آپ کو دی جائیں، ان پر پوری طرح عمل کریں۔ یہ سب آپ کی صحت یابی کے لئے ہے۔ اپنا خیال بھرپور طریقے سے رکھیں!



فوری رابطہ کب کریں؟

اگر آپ ان علامات میں سے کچھ بھی محسوس کریں تو اپنے سرجن سے فوری رابطہ کریں:

- ✓ کیا آپ کے جسم کا درجہ حرارت 100.5° F یا اس سے زیادہ ہے؟
- ✓ کیا آپ کے زخم کی جگہ سوجی ہوئی اور سرخ ہے؟ کیا اس سے پس (Pus) نما رطوبت خارج ہو رہی ہے؟
- ✓ کیا آپ کے سینے میں درد ہے؟ آپ کو سانس لینے میں دشواری ہو رہی ہے؟
- ✓ کیا آپ کو گزشتہ بارہ یا اس سے زائد گھنٹوں سے، تھکے اور چکر آنے کی شکایت ہے؟
- ✓ کیا دوائی کے استعمال سے بھی درد کی شدت میں کمی واقع نہیں ہو رہی ہے؟
- ✓ کیا آپ کی ٹانگیں سرخ ہو رہی ہیں؟ اور ان میں درد اور سوجن بھی ہے؟
- ✓ کیا آپ کو چوبیس گھنٹوں میں چار دفعہ سے کم پیشاب آنے کی شکایت ہے؟
- ✓ بتائی ہوئی علامات کے علاوہ بھی، اگر آپ کچھ معمول سے ہٹ کر محسوس کرتے ہیں، تو ایسی صورت میں اپنے سرجن سے فوراً رابطہ کریں۔

شدید صورتحال میں فوری طور پر بلال ہسپتال تشریف لائیں!

← سرجری کے بعد مجھے کیا کھانا ہوگا؟

- آپ پہلے چار ہفتوں میں کسی بھی قسم کی سخت اور ٹھوس غذا کا استعمال مت کریں!
- پہلے دو ہفتوں میں صرف اور صرف لیکوئیڈ غذا کا استعمال کریں جیسے کے دودھ، پنچنی، وغیرہ۔
- تیسرے اور چوتھے ہفتے میں نرم اور لگی غذا کا استعمال کریں جیسے کے میٹھ کئے ہوئے کیلے، میٹھ کئے ہوئے ابلے آلو (بغیر چھلکے کے) وغیرہ۔ یاد رکھیں کہ آپ کا کھانا اچھی طرح سے نرم اور لطیفہ ہونا چاہیے۔
- پانچویں ہفتے میں آپ آہستہ آہستہ کچھ ٹھوس غذا کا استعمال شروع کر سکتے ہیں جیسے کے انڈہ، سوپ، ملک ٹیک، نرم دال وغیرہ۔
- پریشان مت ہوں، غذا کے حوالے سے آپ کو تمام معلومات فراہم کی جائیں گی!

← غذا پر سختی سے کنٹرول کیوں ضروری ہے؟

ٹھوس غذا آپ کے اندرونی ٹانگوں پر نہ صرف پریش ڈالتی ہے، بلکہ آپ کے نئے معدے کو کھینچ (Stretch) دیتی ہے، جس کی وجہ سے آپ کو تھکنی اور بے چینی کا احساس ہوتا ہے۔ معدے پر زور پڑنے کی وجہ سے آپ کے اندرونی ٹانگے کھل سکتے ہیں۔ اس لئے احتیاطاً نہ صرف

ضروری ہے، بلکہ احتیاط زندگی ہے! آپ کا سرجن غذا کے متعلق، تمام معلومات آپ کو فراہم کرے گا۔ اگر آپ کو نیوٹریشنسٹ (غذا کے ڈاکٹر) سے معلومات حاصل کرنے کی ضرورت ہے، تو اس سلسلے میں بھی آپ کو بتایا جائے گا۔

← موٹاپے کی سرجری اور احتیاط!

موٹاپے کی سرجری ایک ایسی سرجری ہے جس میں غذا میں مکمل احتیاط نہ صرف آپریشن کے بعد کی جاتی ہے بلکہ آپ کو صحت مندر رہنے کے لئے تا عمر احتیاط کرنا ہوگی۔ جو اشیاء آپ کو منع کی جائیں، اور جتنی مقدار میں آپ کو بتائی جائیں استعمال کریں۔ اس سرجری سے آپ کے کھانے اور پینے کی عادات میں ہی نہیں، بلکہ رہن سہن میں ہمیشہ رہنے والی تبدیلی آتی ہے، اسی لئے نہایت سوچ سمجھ کر فیصلہ کیجئے۔

← مزید معلومات حاصل کرنے اور چیک اپ کروانے کے لئے کیا کریں؟

موٹاپے کی سرجری کے حوالے سے کسی بھی قسم کی معلومات حاصل کرنے کے لئے، نیچے دیے گئے نمبر پر آپ رابطہ کر سکتے ہیں:

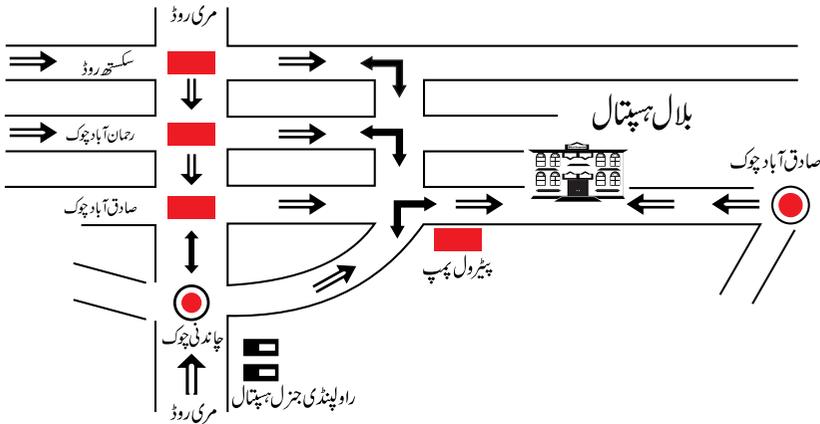
رابطہ نمبر: 

0333-5108835

کلینک کے اوقات: 

05:00 PM TO 08:00 PM

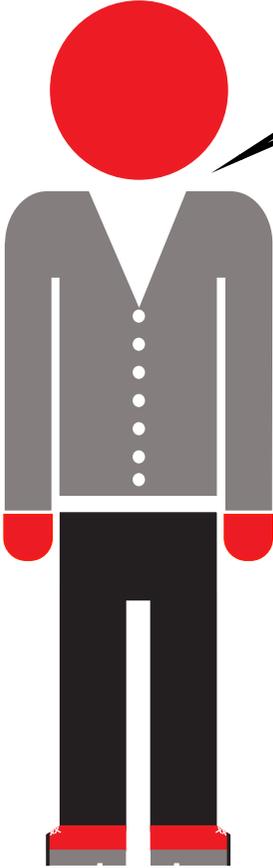
نقشہ بلال ہسپتال



”میں اکیلا نہیں ہوں، اور میری طرح بہت سے لوگ

اسی بیماری سے گزر چکے ہیں! “

میں اب خود کو
بہتر محسوس کرتا ہوں!



مجھے صحت مند رہنے کے لئے روزانہ کوشش کرنی ہے! ✓

مجھے مشکل لگتا ہے، پر میں ہمت نہیں ہارتا! ✓

میں اپنی غذا کا خاص خیال رکھتا ہوں! ✓

میں مناسب وقت کیلئے ہفتہ میں 4-5 دن ورزش کرتا ہوں! ✓

میں اپنی صحت کی حفاظت کرتا ہوں، اور خوش رہتا ہوں! ✓

میں صحت مند رہنا چاہتا ہوں! ✓

رابطہ نمبر: 

0333-5108835

کلینک کے اوقات:



05:00 PM TO 08:00 PM



Bilal Hospital, 38-A, Satellite Town, Sadiqabad Road, Rawalpindi, Pakistan

UAN: 111-999-786, Phone: 051-2373371-74 ,051-8094533-36

Fax: +92 51 2373372, www.bilalhospital.com