



The electronic document on the hospital intranet is the controlled document according to document control policy.

Any kind of electronic/manual document is the responsibility of its be-holder for its contents and up-date.

مطوية تثقيفية رقم ٨

مكونات البرنامج ودعائمه (أربعة)

منع شهية الطعام بتأتاً
بالحبوب أو الأبر أو
عملية التكميم

تأهيل وسلامة العقل
الباطن الراشد
والعقل الواعي

البرنامج الغذائي -
برنامج اللقيمات النبوية
المباركة والمرشدة

الرياضة البسيطة
والمرشدة

التعريف

التعافي الشامل من السمّة المرضية وإعادة تأهيل الوظائف
الحيوية وجمال وحيوية الجسم وتأهيل نفسي من العادات
الخاطئة الممرضة بدون عمليات جراحية

من هم
المنتفعون من البرنامج



١. كل صاحب ارادة وعزيمة ولكن تغلب عليه عادات وافكار قديمة
٢. كل الاعمار فوق الـ ٧ سنوات
٣. كل الاحجام فوق ٧٠ ك - ٢٠٠ ك
٤. كل الامراض عدا القلب والاضرابات النفسية الشديدة والحامل والمرضع

فوائد البرنامج

١. الاستعانة والتوكل على الله والعودة للرشاد والفكر
٢. التصحيح النفسي من آثار السمّة والشراسة وامتصاص
٣. إعادة الوظائف الفسيولوجية للجسم لطبيعتها الذات ومنها سلامة الاعضاء التناسلية (الحمل) **والمعدة** **والامعاء** والكبد والرئة والكلى والعظام والمفاصل وقوة الجهاز المناعي والعضلات والقلب والشرينين وصحة الفم والاسنان وجمال الوجه والفكين
٤. تقليل ادوية الضغط والسكر او الاستفادة منها
٥. التوقف من التدخين
٦. الوقاية من سرطان الثدي ، المبايض الخ

برنامج — تكميم بلا جراحة وصحة الانجاب (وعلاج تكيسات المبايض)



إعداد واشراف رئيسة قسم الوحدة الاستشارية

د. هند احمدوه

الزمالة الكندية

hahmadouh@moh.gov.sa

هاتف: ٠١٢٠٥٥٤٠٠٣٠

تحويلة ٥١٠٣



The electronic document on the hospital intranet is the controlled document according to document control policy.
Any kind of electronic/manual document is the responsibility of its be-holder for its contents and up-date.

تكميم جراحي	تكميم بلا جراحة
التكلفة ٢٥,٠٠٠ ر.س	٥٠٠ ريال الشهر
البداية- (قائمة الانتظار)	مباشرة بعد الانطلاق
التخدير ومضاعفاته	لا يوجد
العملية ومضاعفاتها (التهابات ، تسريب ، فشل جلطات)	لا يوجد
الترهلات الشديدة المستوجبة عمليات شد باهظة التكلفة وتشويه الجسم وأثار الغرز الجراحية في الأذرع والرقبة والبطن والإفخاذ	لا يوجد
النزول السريع في الوزن	النزول الأقل سرعة
احتمال العودة للسمنة بعد ٣ سنوات	ضمان مدى الحياة
استعادة الصحة بدون نضارة وحيوية	استعادة الصحة نضارة وحيوية
ممارسة الرياضة بعد فترة النقاهة من العملية	ممارسة الرياضة من أول يوم مما يزيد من قوة الجسم وسعادة النفس
البقاء بعيداً عن المنزل والعمل وتوقف الالتزامات حتى الخروج من المستشفى	ممارسة جميع الالتزامات اليومية ورعاية أفراد الأسرة بدون انقطاع أو إجازات

تمنيتي لكن بالسعادة والصحة الوافرة
مرحلة الثبات – بعد الوصول للوزن المثالي واستعادة الصحة
والشباب والاحتفاظ بالحبوب أو الأبر عند الحاجة كالأعياد
والمناسبات كمساعد ومقوي للعزيمة أو الإرادة

الاستعداد للبرنامج

١. الاستعانة بالله بالدعاء والصلاة والرقية والمواظبة عليها
٢. نوتة تسجيل أي مضاعفات أو تحسينات
٣. شراء الحبوب والأبر - السد الشهية
٤. شراء العصيرات بدون سكر ، العسل ، التمر ،
الاناناس ، الحبة السوداء ، ميرمية ، شاي أخضر ،
بقونس ، قرفة ، زنجبيل ، مكسرات ، فواكه ، خضار
، اللحوم بدون دهن ، والمكملات الغذائية ، الفيتامينات
٥. شراء آلة سسته الحديد للرياضة وشد جميع عضلات
الجسم



٦. شراء دواء الغثيان والتطريش والم المعدة
٧. وجود شخص مساعد وبالغ بمراقبة أي مضاعفات
وخاصة بداية البرنامج
٨. ملف ورقي والكتروني وفيه الاسم والعمر والوزن
والامراض وصوره لما قبل البرنامج وبعده
٩. تحليل السكر التراكمي واليومي والغدة الدرقية والكبد
والكلى والدهون الثلاثية
١٠. قياس الضغط والنضب دورياً
١١. تعبئة نموذج التاريخ المرضي إن وجد



مضاعفات البرنامج (مؤقتة)

الدوخة وفقدان التوازن والتعرق والخفقان وعلاجها
الاستلقاء مباشرة ورفع الرجلين وذلك لتجنب الوقوع
على الرأس وشرب السوائل المحلاة بالعسل وتحتاج
المريضة الى محاليل وريدية

الأم بالمعدة والتطريش والغثيان والعلاج أخذ حبة
بسكوبان للألم وحبة بريموزان للتطريش (الاستفراغ)

الاكتئاب وهذا مؤقت يزول مع استحضار شعور
السعادة في تقوية الشخصية وبناء الذات ويزول بالصبر
والقرآن والذكر