

رژیم غذایی و تغذیه

طبق دستور پزشک با توجه به شرایط حاد هیچ ماده خوراکی از راه دهان مصرف نکنید، تزریق وریدی نیاز تغذیه ای شما را برآورده میکند در صورت بر طرف شدن علائم حاد طبق دستور پزشک برای شما رژیم شروع میشود

✓ پس از شروع رژیم از غذاهای حاوی پتاسیم کمتر استفاده کنید روزانه 6-8 لیوان آب بنوشید

مراقبتهای زمان بستری

✓ جهت تسهیل تنفس برای شما اکسیژن گذاشته میشود و سر تخت را بالا بیاورید

✓ سعی کنید سرفه کنید و تنفس عمیق داشته باشید

✓ از بانداژ الاستیک و یا جوراب واریس استفاده کنید و از انداختن پاها روی هم و آویزان کردن پاها خودداری کنید

✓ پاها را بالاتر از بدن قرار دهید

✓ از مسواک نرم جهت جلوگیری از آسیب لثه ها استفاده شود

✓ اگر سوند ادراری دارید از کشیدگی و بالا تر از سطح بدن قرار دادن کیسه ادراری خودداری نمایید

✓ جهت اندازه گیری سطح داروی ضد انعقاد ، هر روز از شما آزمایش خون گرفته میشود

✓ از دستکاری سرم و اتصالات خود ، خودداری کنید

✓ در صورت درد و تورم در ساق پا یا قوزک پا اطلاع دهید

✓ در صورت تنگی نفس و یا افزایش تعداد ضربان قلب به کادر پزشکی اطلاع دهید

✓ فشرده قفسه سینه ، خونریزی از لثه و بینی و همروئید ، و دفع مدفوع قیری و سیاه رنگ رابه پزشک گزارش کنید

✓ پس از ترخیص بدلیل تجویز داروی ضد انعقاد ، آزمایشات تجویز شده را به طور منظم انجام دهید

✓ مصرف سیگار را قطع کنید چون باعث کاهش اثر داروها میشود

داروها

✓ داروهای ضد انعقاد خوراکی که جهت حل کردن لخته به شما داده میشود را به طور منظم مصرف کنید

✓ در هنگام مصرف داروها از مصرف خودسرانه آسپرین و ویتامین K و داروهای مسهل خودداری کنید

زمان مراجعه بعدی

✓ در صورت بروز درد قفسه سینه ، تنفس تند ، طپش قلب ، مدفوع سیاه رنگ و قیری و استفراغ و سردرد مراجعه نمایید

✓ طبق برنامه زمان بندی جهت تستهای انعقادی

فعالیت زمان ترخیص :

• پیاده روی روزانه برای شما ضروری بوده و از لخته شدن خون در وریدهای عمقی ساق پا پیشگیری میکند و خطر آمبولی را به حداقل می رساند

• جوراب واریس تا زیر زانو حداقل برای مدت 4 هفته پوشیده شود

• فعالیت بدنی نظیر انجام فعالیت های شخصی از همان روز ترخیص بلامانع است . در مورد انجام ورزش های سنگین با پزشک خود مشورت نمایید

• فعالیت های روزانه از قبیل رانندگی 3-7 روز بعد از عمل بلامانع است

رژیم غذایی و تغذیه زمان ترخیص

مراحل شروع رژیم غذایی پس از عمل بای پس عبارتند از :

• مایعات : شامل غذاها و مواد غذایی نرم که در دمای اتاق مایع یا نیمه مایع و دارای آب بیشتری نیز باشند ، است مانند آبگوشت صاف شده ، آب میوه خانگی و طبیعی ، شیر ، عصاره های

صاف شده سوپ و غلات پخته شده ، شما به مدت 2 هفته در رژیم مایعات می مانید به یاد داشته باشید باید غذا را به صورت جرعه جرعه و با قاشق به آرامی مصرف کرد.

• غذاهای پوره ای : شامل مواد غذایی با ترکیب خمیری و نرم یا مایعات غلیظ می باشد . در غذاهای پوره ای تکه های مواد غذایی وجود ندارد مثل پوره سیب زمینی ، غذاهای پوره ای عموماً به مدت 3 تا 4 هفته ادامه می یابد . البته این مدت با نظر جراح و متخصص تغذیه قابل تغییر است

• غذاهای سفت : شامل غذاهایی که ترد هستند و آسان جویده میشوند میباشد، مثل گوشتهایی که ریز و کوچک برش خورده اند و یا غذا های کنسرو شده ، یا نرم ، میوه های تازه و سبزیجات پخته ، شما معمولاً به مدت 8 فته قبل از شروع غذاهای معمولی باید از غذاهای نرم استفاده کنید ، که این زمان نیز با صلاحدید پزشک معالج یا متخصص تغذیه قابل تغییر است در طی این رژیم غذایی شموعهده های کوچک غذایی را آرام میل نموده و مایعات را به صورت جرعه جرعه استفاده میکنید توجه داشته باشید که نوشیدن مایعات باید در طول روز و به آرامی صورت بگیرد نه همراه مواد غذایی.

• این که شما با چه سرعتی از یک مرحله به مرحله بعدی رژیم غذایی دست یابید بستگی به آن دارد که بدن شما چگونه با الگوی غذایی و ترکیب و غلظت آن سازگاری پیدا کند بیماران معمولاً سه ماه بعد از عمل جراحی غذاهای عادی را با یک ترکیب سفت تر شروع میکنند ولی این هم ممکن است زودتر اتفاق بیافتد

مراقبت از جمله عوامل تاثیر گذار در نتیجه عمل و میزان موفقیت آن ، وضعیت روحی - روانی بیمار و میزان آمادگی وی برای نکات ضروری از جمله نوع رژیم غذایی بعد از عمل می باشد .



مرکز آموزشی درمانی امین

خود مراقبتی بای پس معده

شناسنامه پمفلت آموزشی	
موضوع	بای پس معده
تهیه کننده	مریم خان محمدی
تایید کننده علمی	دکتر حمیدمللی - فوق تخصص لاپاراسکوپی
تاریخ تهیه	1402
کد پمفلت	Pe-GI-05

منابع: (سایت کلینیکال کی، برونر و سودارت، ماهنامه دنیای تغذیه)

جهت استفاده از مطالب آموزشی به سایت

بیمارستان مراجعه نمایید. www.amin.mui.ac.ir

- احساس سرگیجه موقع بلند شدن، ناشی از بلند شدن ناگهانی است، با حرکت دادن اندامها قبل از بلند شدن و نیز مصرف مایعات کافی میتوان از سرگیجه و سیاهی رفتن چشمها جلوگیری نمود
 - احساس ضعف مربوط به عدم مصرف غذا می باشد و به زودی بدن شما خودرا با این حالت تطبیق می دهد. برای رفع حالت ضعف باید مواد غذایی توصیه شده پزشک را مصرف نموده و استراحت نمایید
 - ممکن است در ابتدا شما با 6 وعده غذایی کوچک در روز شروع به خوردن کنید، سپس این وعده ها را به 4 وعده در روز کاهش می یابد و زمانی که به سه وعده در روز رسید شما یک وعده غذایی عادی را دنبال خواهید کرد.
 - وعده های غذایی باید شامل پروتئین غنی شده باشند مانند گوشت، محصولات لبنی کم چرب (ماست، پنیر) یا تخم مرغ، پروتئین به حفظ و بهبود وضعیت بدنی شما بعد از عمل جراحی کمک موثری خواهد کرد
 - آهسته بخورید و آرام بنوشید. مایعات را 30 دقیقه قبل یا بعد از هر وعده غذایی میل نمایید برای خوردن هر وعده غذایی حداقل 30 دقیقه وقت صرف نمایید و 30 تا 60 دقیقه برای نوشیدن یک فنجان مایع زمان نیاز دارید از خوردن غذاهای پرچرب و شیرین مثل آبناات و شکلاتن وبستنن بپرهیزید.
 - تکه های کوچکی از غذا را مصرف کنید و تا حدی بجوید که به شکل پوره های غلیظ در آید و سپس آنرا بلعید اگر نمیتوانید غذا را خوب بجوید از بلعیدن آن خودداری نمایید
 - مایعات را در بین وعده های غذایی میل نمایید نه همراه آن و جهت جلوگیری از کم آبی بدن روزانه نوشیدن 6 تا 8 فنجان مایعات توصیه میشود
 - غذاهای جدید را همزمان تجربه نکنید. غذاهای جدیدی را که امتحان میکنید قبل از بلعیدن خوب بجوید، اگر غذایی موجب ناراحتی شما شد دیگر آنرا نخورید فقط با گذشت زمان شما ممکن است بتوانید آن غذا را تحمل کنید. غذاها و مایعاتی که میتوانند ناراحتی ایجاد کنند شامل: گوشت، نان، ماکارانی، برنج، سبزیجات پخته، شیر و نوشابه های گازدار میشوند
 - سعی کنید به طور منظم ویتامینها و مکمل های معدنی را مصرف نمایید. این مکمل ها شامل مولتی ویتامین، مولتی مینرال، کلسیم، آهن، ویتامین ب12 و ویتامین د میباشد
 - از مصرف غذاها و نوشیدنیهای شیرین، پرچرب و پرکالری بپرهیزی
 - تحرک داشته باشید و خوب ورزش کنید
 - مایعات باید به تدریج و با نی مصرف شود حجم مایعات در هر بار مصرف بایستی حدود نصف فنجان باشد
 - میزان مصرف روزانه مایعات باید حدود 1.5 لیتر باشد
- زمان مراجعه بعدی:**
- ویزیت مجدد توسط پزشک معالج به شما ابلاغ میشود که معمولاً 7 تا 10 روز پس از عمل جراحی میباشد
- در صورت بروز موارد ذیل مراجعه به اورژانس بیمارستان ضروری است**
- تب بالای 37/8 درجه سانتی گراد
 - عدم دفع گاز و مدفوع
 - کاهش حجم ادرار
 - تهوع و استفراغ بیش از حد
 - درد شدید شکم که با مصرف مسکن بهبود نیابد
 - تنگی نفس ناگهانی یا احساس سنگینی در قفسه سینه