

فرم شماره 2- آموزش به بیمار و خانواده

عمل روده (بای پس ژنویال) (بای پس ژنویال)

مراقبت های پس از ترخیص

شماره پرونده:

نام خانوادگی:	نام:	بخش: اتاق: تخت:	پزشک معالج:
نام پدر:	تاریخ تولد: جنس: ☐ زن ☐ مرد	تشخیص (علت بستری):	تاریخ پذیرش:

بیمار محترم ضمن آرزوی سلامتی برای شما شایسته است که پس از ترخیص از بیمارستان موارد زیر را به دقت مطالعه و اقدام نمایید:

مراقبت در منزل:

- **مایعات:** شامل غذاها و مواد غذایی نرم که در دمای اتاق مایع یا نیمه مایع و دارای آب بیشتری نیز باشند، است مانند: آبگوشت، آب میوه طبیعی و خانگی، شیر، عصاره های صاف شده سوپ و غلات پخته شده. شما به مدت ۲ هفته در رژیم مایعات می مانید. به یاد داشته باشید مصرف مایعات باید به صورت جرعه جرعه و با قاشق و آرام باشد.
 - **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 مانند پوره سیب زمینی. غذاهای پوره ای عموماً به مدت ۳ تا ۴ هفته ادامه می یابند. البته این مدت با نظر جراح و متخصص تغذیه قابل تغییر است.
 - **غذاهای سفت:** شامل غذاهایی که ترد هستند و آسان جویده می شوند. مانند: گوشت هایی که خوب ریز و کوچک برش خورده اند، غذاهای کنسرو شده یا نرم، میوه های تازه و سبزیجات پخته. معمولاً به مدت ۸ هفته قبل از شروع غذاهای معمولی باید از غذاهای نرم استفاده کنید که این زمان نیز با صلاح دید پزشک معالج یا متخصص تغذیه قابل تغییر است. در طی این رژیم غذایی شما وعده های غذایی کوچکی را در یک روز میل می کنید و مایعات را آرام آرام می نوشید توجه داشته باشید که نوشیدن مایعات باید در طی روز و به آرامی صورت گیرد نه همراه با وعده های غذایی.
 - این که شما با چه سرعتی از یک مرحله به مرحله ی بعدی رژیم غذایی دست پیدا کنید بستگی به آن دارد که بدن شما چگونه با الگوهای غذایی و ترکیب و غلظت آنها سازگاری حاصل کند. بیماران معمولاً سه ماه بعد از عمل جراحی غذاهای عادی را با یک ترکیب سفت تر شروع خواهند کرد. اما این مسئله ممکن است زودتر اتفاق بیفتد.
 - احساس سرگیجه موقع بلند شدن، ناشی از بلند شدن ناگهانی است. با حرکت دادن اندام ها قبل از بلند شدن و نیز مصرف مایعات کافی می توان از این احساس سرگیجه و سیاهی رفتن چشم جلوگیری نمود.
 - ممکن است در ابتدا شما با ۶ وعده غذایی کوچک در روز شروع به خوردن کنید سپس این وعده ها به ۴ وعده در روز تقلیل می یابد و زمانی که این وعده ها به ۳ وعده در روز رسید شما یک برنامه 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 مؤثری خواهد کرد.
 - آهسته و آرام بخورید. مایعات را ۳۰ دقیقه قبل یا بعد از هر وعده غذایی میل کنید. برای خوردن هر وعده غذایی حداقل ۳۰ دقیقه وقت صرف کنید و ۳۰ تا ۶۰ دقیقه برای نوشیدن یک فنجان مایع زمان در نظر بگیرید. از خوردن غذاهای پرچرب و شیرین مانند آبنبات، شکلات و بستنی پرهیز کنید. تکه های کوچکی از غذا را مصرف کنید و تاحدی بجوید که به شکل پوره های غلیظ درآید و سپس آن را بلعید. اگر نمی توانید غذا را خوب بجوید و کاملاً نرم کنید از بلعیدن آن خودداری کنید.
 - مایعات را در بین وعده های غذایی میل کنید. از مصرف غذاها و نوشیدنی های شیرین، پر چرب و پر انرژی پرهیزید.
 - میزان مصرف روزانه مایعات بایستی حدود ۱/۵ لیتر باشد.
 - ویزیت مجدد توسط پزشک معالج به شما اعلام خواهد شد که معمولاً ۷-۱۰ روز پس از عمل جراحی می باشد.
- در صورت مشاهده موارد زیر به بیمارستان و یا پزشک مراجعه کنید**
- تب بالای ۳۷/۸ درجه سانتی گراد
 - کاهش حجم ادرار
 - درد شدید شکم که به مسکن های تجویز شده پاسخ ندهد.
 - سایر موارد نگران کننده و یا اورژانسی
 - عدم دفع مدفوع و گاز
 - تهوع و استفراغ بیش از حد
 - تنگی نفس ناگهانی یا احساس سنگینی در قفسه سینه