



هر روز خود را **وزن** نمایید.

به متخصص تغذیه مراجعه نمایید تا جهت **وزن گیری و رژیم غذایی** مناسب به شما کمک نماید.

در صورت وجود اسهال مداوم از پزشک خود کمک بگیرید.



مدفوع چرب و اسهال چرب، می تواند بعد از جراحی برداشتن معده رخ دهد، که علت آن عبور سریع مواد غذایی و خوب مخلوط نشدن با ترشحات صفرا باشد.

در بیمارانی که کل معده برداشته می شود، بعد از دریافت غذا و مایعات، اختلالی به نام سندرم دامپینگ می تواند رخ دهد.

علائم این سندرم عبارتند از:

احساس پری در شکم، کرامپ، تهوع، استفراغ، اسهال، خستگی، تپش و تندی ضربان قلب، تعریق و سرگیجه.



راه بروید، راه رفتن به پیشگیری از ایجاد لخته در پاها کمک فراوانی می نماید.



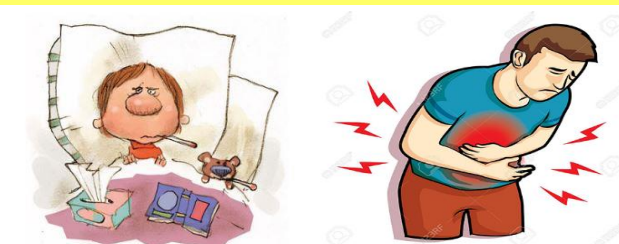
تنفس عمیق و سرفه موثر داشته باشید. در صورتی که، هنگام سرفه در محل جراحی درد دارید، با ثابت نگاه داشتن محل جراحی، توسط بالش یا ملحفه و یا حتی دستهای خود، تنفس عمیق و سرفه موثر داشته باشید.



در صورت وجود **استفراغ یا مدفوع خونی**، سریعاً به مرکز درمانی مراجعه نمایید.

هر گونه **تهوع، استفراغ، تورم و درد و سفتی شکم** را اعلام نموده و در صورت امکان جهت معاینه به مرکز درمانی مراجعه نمایید.

در صورت وجود تب، **قرمزی، درد، ترشحات چرکی و بدبو از محل بخیه های جراحی**، بلافاصله به مرکز درمانی مراجعه نمایید تا علائم عفونت بررسی گردد.



معدة، عضوی توخالی، عضلانی و حجیم، از لوله گوارش است که نقش مهمی در هضم مواد غذایی بر عهده دارد. محفظه معده از بالا به مری و از پایین به دوازدهه مربوط می شود.



معدة، محلی برای تجمع و هضم اولیه غذاهای خورده شده می باشد. مواد غذایی در معده ۳ تا ۴ ساعت توقف می کنند و با ترشحات معده مخلوط می شوند.

این مخلوط از طریق دریچه پایینی معده وارد دوازدهه (قسمت ابتدایی روده کوچک) می شود.

به دلایل مختلفی، بخشی از معده یا تمام آن می تواند توسط جراح برداشته شود.

پس از جراحی: در محل جراحی پانسمان دارید. پانسمان را از نظر وجود ترشح و خونریزی بررسی نمایید. در صورت صلاحدید پزشکتان ممکن است نیاز به تعویض پانسمان در منزل باشد. قبل از انجام پانسمان دست های خود را با آب و صابون بشوئید و سپس پانسمان را با رعایت نکاتی که به شما آموزش داده شده، تعویض نمایید. **محل بخیه جراحی را بررسی نمایید. در صورتی که در بین بخیه ها ترشح خون آلود و یا ترشح چرکی مشاهده می نمایید، با پزشک خود در میان بگذارید.**



استحمام، فقط با اجازه پزشکتان انجام می گردد. قبل از ترخیص، در مورد این مساله از پزشکتان سوال نمایید.



K-B:01-18-00



بیمارستان کسری

بعد از جراحی معده، چگونه از خود مراقبت کنیم



تهیه و تنظیم:

گروه آموزش به بیمار و ارتقا سلامت بیمارستان کسری

www.kasrahospital.ir

غذا را آرام و کامل بجوید، پس از دریافت غذا استراحت نمایید.

"خوب جویدن غذا" از
عوامل اصلی حفظ سلامتی



غذاهای محرک و ادویه دار استفاده نکنید.

از مکمل های ویتامینی، بخصوص مکمل ویتامین B12 استفاده کنید.



در صورتی که وزن شما کمتر از حد طبیعی است، از متخصص تغذیه برای دریافت رژیم مناسب و کسب وزن مناسب کمک بگیرید.

کربوهیدرات رژیم غذایی خود را محدود نمایید. بخصوص کربوهیدرات ساده مانند انواع شربت، شکلات و شیرینی های ساده، آب میوه و بستنی، بهتر است، محدود گردد.



رژیم شما در ابتدا به صورت مایعات صاف شده است، سپس از رژیم پوره جات و نرم استفاده نمایید و بعد از آن، غذاهای رقیق و نرم پس از 8 تا 10 هفته رژیم معمولی برایتان آغاز خواهد شد.

رژیم مایعات صاف شده: آب، آب گوشت صاف شده، آب میوه طبیعی رقیق، شیر و ماست کم چرب، سوپ صاف شده

رژیم پوره جات نرم: پوره مرغ و سیب زمینی، پوره کدو و سبزیجات کاملاً له شده، پوره میوه

رژیم رقیق و نرم: گوشت چرخ کرده با کته بسیار نرم، سبزی پخته و انواع کمپوت نرم

همرا با غذا، از مصرف مایعات اجتناب نمایید، در صورت تشنگی و دریافت آب و مایعات، 45 دقیقه با خوردن غذا فاصله بگذارید.



غذا را به صورت نیمه نشسته میل نمایید و تا یکساعت پس از دریافت غذا، دراز نکشید.

مصرف چای، کافئین را کاملاً محدود نمایید.

