

سندرم دامپینگ

در بیماران بعد از جراحی معده سندرم دامپینگ ظاهر می شود، که باعث می شود عبور غذا از معده به روده باریک با سرعت زیاد صورت بگیرد. به علاوه مصرف آب همراه غذا عامل دیگری است که باز هم موجب تخلیه سریع غذا از معده به روده ی کوچک می شود.

نشانه های اولیه سندرم دامپینگ

- احساس پری- ضعف- سرگیجه- تپش قلب
- تعریق و دردهای کرامپی و اسهال
- سپس افزایش ناگهانی در قند خون و به دنبال آن افزایش ترشح انسولین ایجاد می شود که منجر به کاهش قند خون میشود .

((مراقبتهای ضروری در منزل جهت بیماران بعد از

جراحی معده))

- ۱- باید در وضعیت نیمه نشسته غذا خورده شود و بعد از غذا به مدت ۲۰-۳۰ دقیقه دراز کشید تا تخلیه معده با تاخیر صورت گیرد.
- ۲- غذا را آهسته میل نمایید و آن را کاملا بجوید تا بزاق به غذا اضافه گردد و بهتر هضم شود.
- ۳- مصرف مایعات همراه با غذا ممنوع است ، مایعات و آب را یک ساعت قبل از غذا و دو ساعت بعد از غذا میتوانید بنوشید.
- ۴- غذا را به مقدار کم و در وعده های متعدد میل نمایید. (پنج تا شش مرتبه در روز)
- ۵- غذا باید بیشتر به صورت جامد باشد تا مایع.

۶- از خوردن و آشامیدن سه ساعت قبل از خواب اجتناب نمایید.

۷- موقع خواب سر را بالاتر نگه دارید تا از برگشت غذا جلوگیری شود.

۸- از غذاهای خیلی داغ یا خیلی سرد، ادویه ها (فلفل، زردچوبه ، زعفران، زیره و...)، پیاز و سیر، قهوه، کاکائو، ترشی ها، انواع نوشابه ها (کوکاکولا، کانادا) پرهیز نمایید.

۹- سعی نمایید رژیم غذایی کم نمک داشته باشید.

۱۰- مکمل های غذایی حاوی ویتامین یا تزریق ویتامین B12 به مدت طولانی و آهن و مواد معدنی مانند کلسیم ممکن است تجویز شوند.

۱۱- مقدار چربی بر حسب تحمل است اما دریافت مواد قندی باید محدود شوند. از مصرف قندهای ساده اجتناب شود.

۱۲- استئاتوره (مدفوع چرب) هم ممکن است به دنبال جراحی معده در بیماران رخ دهد، دلیل آن تخلیه سریع محتویات معده است که در نتیجه مانع از مخلوط شدن کافی آن با ترشحات لوزالمعده و صفرا (صفرا برای هضم چربی لازم است) می شود .

۱۳- اگر چاق هستید اقدام به کاهش وزن نمایید تا فشار به مری و معده کاهش یابد.

۱۴- دندانها و پوسیدگی های آن را ترمیم نمایید.

در موارد خفیف با کاهش مصرف چربی و تجویز داروهای آرام کننده ی حرکات روده می توان این مشکل را کنترل کرد.

۱۵- شستشوی مرتب دهان همراه با محلولهای خوش طعم دهان شویه، سرم فیزیولوژی، آب نمک رقیق اشتهای شما را به غذا افزایش می دهد.

۱۶- آروغ زدن سبب می شود هوای بلعیده شده در حین خوردن غذا را خارج نماید لذا آروغ با دهان باز انجام دهید و سعی نمایید غذا را سریع نخورید.

۱۷- اگر دچار مشکل هنگام بلع غذا شدید به جراح خود مراجعه نمایید.

نکته:

- خونریزی یکی از عوارض احتمالی بعد از جراحی معده است، بیمار ممکن است علائم مربوط به از دست دادن سریع خون و شوک را نشان دهد (کاهش فشار خون ،افزایش ضربان قلب، پوست سرد و مرطوب و رنگ پریده می شود) و ممکن است مقدار زیادی خون تازه استفرغ کنند، البته طی ۱۲ ساعت بعد از عمل ترشحات خون آلود، طبیعی و مورد انتظار است. اما خونریزی زیاد باید گزارش داده شود.

- باید از کشیدن سیگار و نوشیدن مشروبات الکلی خودداری کنند.

- پیگیری برنامه درمانی از جمله آزمایشهای روتین خونی و سایر تستهای تشخیصی فراموش نشود .

- در صورت بروز مشکلاتی مثل تهوع، استفراغ، تورم شکم، درد و یا سفتی شکم، علائم عفونت نظیر تب، قرمزی، درد، حساس شدن محل جراحی، ترشحات چرکی و بدبو و گرمی محل جراحی، اسهال و کاهش وزن باید به پزشک معالج مراجعه کنند.

بلافاصله پس از جراحی معده ، شما قادر نخواهید بود به مدت چندروز غذا بخورید. پس از چند روز ، شما قادر به خوردن بعضی از غذاهای بسیار خاص خواهید بود. هدف از رژیم غذایی کمک به شما در فرایند بهبود بعد از عمل، کم کردن فشار واسترس در محل عمل جراحی و دادن زمان به بدن شما جهت تطابق با شرایط جدید می باشد .

مراحل معمول در رژیم غذایی

مرحله اول: غذاهای مایع در دمای اتاق مانند آب ، آب گوشت صاف شده، آب میوه طبیعی رقیق، شیرکم چرب، سوپ صاف شده و ماست کم چرب. این رژیم غذایی به مدت ۲ تا ۳ هفته ادامه داده می شود .

مرحله دوم : غذاهایی با قوام خمیری صاف و یا مایع غلیظ. غذاهای پوره که حاوی هیچ قطعه مجزا نباشد. رژیم غذایی پوره به طور کلی به مدت سه تا چهار هفته ادامه می یابد .



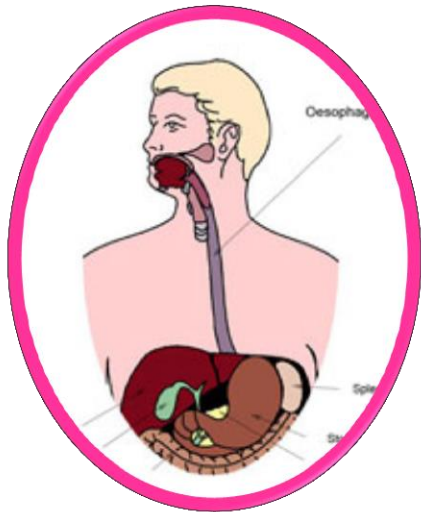
مجمع یارستانی امیراعلم

Amiralam.tums.ac.ir

آموزش به بیمار

از مراقبت بعد از جراحی معده

چه می دانید؟



هضم می شوند. خیلی خوب جویدن مواد غذایی. به آهستگی غذا بخورید. اگر شما احساس کامل خوردن کردید از خوردن دست بکشید

پروتئین ها :

- پروتئین برای ساخت و ترمیم سلول ها و بافت های بدن ضروری است، پروتئین نقش بسیار حیاتی در سیستم ایمنی بدن دارد .
- گوشت های بدون چربی انتخاب کنید مانند : انواع ماهی ها، صدف، مرغ، گوشت گاو ، گوشت بره ، گوشت گوساله
- اجتناب از روش های پخت و پز چربی بالا مانند سرخ کردن با روغن . اجتناب از مصرف گوشت با چربی بالا مانند گوشت خوک ، سوسیس یا کالباس .

چربی ها :

- مقدار کمی از چربی در رژیم غذایی روزانه مورد نیاز است .
- چربی به سختی پس از عمل جراحی بای پس معده هضم میشود
- چربی بیش از حد ممکن است باعث ریفلاکس (سوزش سردل) شود
- چربی اضافی ممکن است باعث اسهال ، تهوع و ناراحتی گوارشی شود .
- اجتناب از انتخاب های غذاهای پر چرب مانند سس سالاد معمولی، کره ، پنیر خامه ای و سس مایونز .
- انتخاب گزینه های کم چرب مانند : سس سالاد کم چربی و روغن



میوه ها و سبزیجات :

- میوه ها و سبزیجات منبع فیبر ، انرژی، ویتامین A و ویتامین C هستند .
- میوه ها و سبزیجات مختلف و متنوع را برای رژیم غذایی خود را انتخاب کنید.

• به یاد داشته باشید میوه ها و سبزیجات را به رژیم غذایی خود به آهستگی اضافه نمایید و در ابتدا از انواع نرم و یا رنده شده استفاده نمایید

مرحله سوم : غذاهای رقیق و غذاهایی که به راحتی جویده میشوند مثل گوشت چرخ کرده یا گوشت با تکه های بسیار ریز،سبزی پخته شده و میوه پخته (کمپوت).این رژیم غذایی حدود ۸ هفته قبل از شروع رژیم غذایی معمولی ادامه داده میشود .

در طول این مدت تعداد وعده های غذایی و نوشیدن شما متعدد میباشد(توجه داشته باشید از نوشیدن مایعات همزمان با غذا پرهیز کنید).رژیم شما با شش وعده غذایی شروع شده ، سپس به چهار و در نهایت با شروع رژیم عادی به سه وعده کاهش داده میشود. به طور معمول هر وعده غذایی شامل غذاهای غنی از پروتئین، مانند گوشت بدون چربی، محصولات لبنی کم چرب (ماست، پنیر) و یا تخم مرغ میباشد.

-سرعت عبور شما از یک مرحله به مرحله بعدی به این نکته بستگی دارد که بدن شما با چه سرعتی به تغییر در الگوهای غذا خوردن و قوام غذا عادت میکند. افراد معمولاً خوردن غذا به طور منظم با قوام سفت و معمولی را سه ماه بعد از عمل جراحی شروع میکنند .

مایعات صاف :

- اجتناب از نوشیدنی های گازدار و کافئین
- اجتناب از نوشیدن آب با تکه های یخ
- اجتناب از نوشیدن با نی یا بطری ورزشی زیرا با ایجاد حباب های هوا ممکن است باعث ناراحتی گوارشی شود
- ممکن است در ابتدا نوشیدن آب دشوار باشد. سعی کنید با اضافه کردن لیمو و تنظیم دما بنوشید
- لطفا توصیه های پزشک خود را در مورد رژیم غذایی جدی بگیرید

رژیم غذایی نرم :

•پوره سیب زمینی، موز ،نیمرو تخم مرغ، ماهی ، پنیر کم چربی، ماست و یا پودینگ بدون شکر، آب سیب بدون شکر ،سبزیجات پخته نرم، اجتناب از خوردن چربی و قند زیرا در این مرحله به سختی در بدن