



گاسترکتومی

(آموزش به مددجو)

بیمارستان و زایشگاه بنت الهدی

کمیته آموزش به بیمار

مشروع پرستاری و مرونه سوپارٹ

غذاهای شیرین

- ❖ از مصرف غذاهای خیلی گرم یا سرد اجتناب کنید.
- ❖ از مصرف الکل اجتناب کنید.
- ❖ از نوشیدنی هایی مانند شیرهای حاوی شکلات خودداری کنید.
- ❖ از مصرف میوه های خشک شده یا حاوی مواد شیرین کننده اجتناب کنید.
- ❖ از مصرف مواد غذایی با شیرینی بالا مانند عسل اجتناب کنید.
- ❖ غذاهای حاوی شیرینی یا مواد شیرین کننده ی زیاد سبب بروز سندرم دامپینگ می شوند بنابراین از خوردن آنها اجتناب کنید.



فعالیت فیزیکی

- ❖ از بلند کردن اجسام بیشتر از ۵/۴ کیلوگرم به مدت ۶ هفته اجتناب کنید.
- ❖ در هنگام احساس خستگی حتما استراحت کنید و فعالیت هایتان را به تدریج و در حد تحمل افزایش دهید.
- ❖ معمولا در مدت ۴ هفته می توانید فعالیت های معمول خود را از سر بگیرید.
- ❖ برای شروع فعالیت هایی مانند رانندگی، شروع مجدد کار و انجام فعالیت های ورزشی حتما با پزشک معالج مشورت کنید.

BENTOLHODA HOSPITAL

❖ اگر شما دچار اسهال شده باشید یا خیلی از غذاها را تحمل نمی کنید، بسته به نوع عمل جراحی و تحت نظر پزشک نیاز به مصرف مولتی ویتامین خواهید داشت.

❖ مایعات را قبل یا بعد از غذا بنوشید به یاد داشته باشید که شیر و سوپ هم جزو مایعات (غذاهای سیال) هستند.

❖ بهتر است نیم تا یک ساعت بعد از مصرف غذاهای جامد از نوشیدنی ها استفاده کنید.

❖ لاکتوز (قند موجود در شیر) ممکن است سبب اسهال یا انقباض شکمی شود بنابراین شیر با لاکتوز کاهش یافته یا از قرص لاکتاز هنگام مصرف شیر و محصولات لبنی استفاده نمایید.

❖ چربی ها (کره، مارگارین، پنیر) به غذاهای خود اضافه کنید تا حرکت آنها هنگام عبور از سیستم گوارشی کند گردد. از انواع نان ها، برنج، پاستا، سیب زمینی می توانید استفاده کنید از انواع سبزیجات و آب آنها می توانید استفاده کنید.

از انواع میوه های تازه و میوه های کنسرو شده ی یا آمیوه های بدون مواد شیرین کننده می توانید استفاده کنید.

بیمارستان و زایشگاه

بنت الهدی



آدرس: مشهد، خیابان بهار

تلفن: ۵ - ۵۱۳۸۵۹۰۵۱

www.bentolhodahospital@yahoo.com

کانال تلگرامی: @benthospital

مدحوی عزیز:

باسلام و آرزوی سلامتی برای شما، امیدواریم از لمظاتی که در کنار شما بودیم رضایت کافی داشته باشید و هر چه سریعتر به آغوش خانواده و مامان بازگردید. این پمفلت آموزشی جهت افزایش اطلاعات شما در مورد رژیم غذایی بعد از عمل و پیشگیری از عوارض آن در اختیار شما قرار گرفته است.

گاسترکتومی چیست؟

گاسترکتومی به معنی برداشتن تمام یا قسمتی از معده به روش جراحی می باشد. انواع آن شامل گاسترکتومی نسبی و کامل می باشد.

رژیم غذایی بعد از جراحی

- به آرامی غذا بخورید و غذا را به خوبی بجوئید.
- سعی کنید در هنگام غذا خوردن آرام و ریلکس باشید.
- دراز کشیدن به پهلو راست بعد از غذا (۳۰-۶۰ دقیقه بعد از غذا) حالت تهوع و استفراغ را کاهش می دهد.
- برجسب روی محصولاتی که حاوی قند هستند را بخوانید.
- از مصرف بیشتر از یک قاشق چای خوری نمک، فلفل و ادویه جات در روز اجتناب کنید.
- رژیم غذایی خود را با مقادیر کم و به تدریج شروع کنید.
- میزان دریافت در هر وعده غذایی را کاهش دهید و تعداد وعده های غذایی را حداقل به ۶ وعده در روز افزایش دهید.
- افراد مختلف غذاهای مختلفی را تحمل می کنند از غذاهایی که برای شما مشکل ساز است، اجتناب کنید.

• همیشه غذایی با کالری بالا مانند پنیر، کلوچه حاوی روغن بادام زمینی همراه داشته باشید.

• پروتئین غذاهای خود را با اضافه کردن پودر شیر خشک، پنیر تکه تکه شده، روغن بادام زمینی افزایش دهید.

• فقط نوشیدنی های مغذی مانند شیر، مخلوط زرده ی تخم مرغ و شیر (بدون الکل)، آبمیوه ی بدون مواد شیرین کننده به جای قهوه، چای و آب بنوشید.

• هرگونه کاهش وزنی را به پزشک خود اطلاع دهید. بعضی از بیماران حدود ۳۰ دقیقه بعد از خوردن غذا دچار عارضه ای به نام سندرم دامبینگ می شوند. که علامت آن به شرح زیر می باشد:

• گرفتگی شکمی، خواب آلودگی، داشتن تعریق سرد، تهوع، استفراغ، اسهال

• سندرم دامبینگ به وسیله ی غذاهایی که خیلی سریع از معده عبور کرده و وارد روده می شوند، ایجاد می شود.

- جهت پیشگیری از سندرم دامبینگ موارد زیر را رعایت کنید:
- در روز ۳ میان وعده داشته باشید.
- هر وعده ی غذایی یک غذای پروتئینی و اسنک داشته باشید.



غذاهای مجاز

• غذاهای با پروتئین بالا شامل: گوشت، ماهی، تخم مرغ، شیر، ماست، روغن بادام زمینی و مغزها (گردو، پسته) می باشند.