

## دستورات غذایی بیماران جراحی آندومتريوزيس

### روده

به طور کلی در دو هفته اول پس از عمل جراحی روده:

- مصرف میوه و سبزیجات چه به شکل خام و چه پخته مجاز نیست.
- غذاها باید نرم، کم فیبر و بدون ادویه باشد.
- تعداد وعده های غذایی افزایش و حجم غذا کاهش یابد.
- برنج، ماکارونی، سیب زمینی، مرغ و ماهی کاملاً پخته شده، آب میوه جات و سبزیجات مفید است.
- شیر معمولاً غیر مجاز است.
- پس از دو هفته می توان به تدریج از میوه و سبزی پخته و پوره شده استفاده کرد.
- این بیماران به مایعات فراوان همراه با غذاهای حاوی سدیم و پتاسیم نیاز دارند. آب پرتقال و سیب، موز، سیب زمینی و گوجه فرنگی پتاسیم بالایی دارند. در برخی موارد تجویز مکمل ویتامین های B12 و E, C ضرورت پیدا می کند.
- مبنای توصیه ها پیروی از یک رژیم غذایی طبیعی و پرهیز از غذاهای غیر مجاز در این موارد است.
- در ضمن می توان ملاقات هایی بین بیماران جدید و افرادی که سابقه ی طولانی در بیماری های روده ای داشته اند ترتیب داد تا بیماران جدید بهتر بتوانند خود را با مشکلات تطبیق دهند. هم چنین احتمالاً از

بیمار خواسته می شود که یادداستی از مواد غذایی دریافتی و عوارض جانبی تهیه کند تا مواد غذایی آزار دهنده شناسایی شوند.

- مراقبت های تغذیه باید بر التیام زخم و جلوگیری از عفونت معطوف گردد.
- با استفاده از مواد غذایی کم باقیمانده می توان دفعات اجابت مزاج را کاهش داد؛ ضمن آن که اجتناب از یبوست نیز حائز اهمیت است.
- بعد از عمل جراحی روده بزرگ، مدفوع شل می شود و شما ممکن است احساس نفخ نسبتاً زیادی داشته باشید، لذا بهتر است از مواد غذایی که به اصطلاح نفاخ هستند و یا باعث مدفوع شل می شوند پرهیز کنید مانند نخود و لوبیا، تخم مرغ، سبزیجاتی مانند بروکلی، کلم، گل گلم، پیاز، سیر، ماهی سرخ شده، بعضی انواع پنیر، شیر، طالبی، هندوانه، آجیل، ماءالشعیر، شکر و مواد شیرین کننده مصنوعی.
- مصرف ماست می تواند علاوه بر سفت تر کردن مدفوع، از میزان گاز داخل روده و نفخ بکاهد.
- برخی غذاها ممکن است باعث تحریک روده ها و حتی انسداد روده شوند. اینها شامل مواد غذایی دارای فیبر زیاد هستند مانند پرتقال، توت فرنگی، سیب، سبزیجات خام، اسفناج، لوبیا سبز، ذرت، پاپ کورن، آجیل، نارگیل، غذاهای حاوی ادویه زیاد و گوجه فرنگی پس بهتر است حتی الامکان کمتر از این مواد غذایی مصرف شود.

برای رسیدن به یک رژیم غذایی مناسب، توجه به توصیه های ساده زیر کمک کننده است:

- سعی کنید وعده های غذایی منظم در ساعات خاصی مصرف کنید.
- غذا را به قطعات کوچک قسمت کنید، غذا را آهسته و بسیار خوب بجوید، قورت دادن تکه های جویده نشده غذا می تواند سبب انسداد روده شود، بخصوص در کسانی که دارای کولستومی هستند.
- اگر می خواهید مواد غذایی جدید را امتحان کنید سعی کنید هر بار یکی از آنها را به وعده غذایی خود بیافزایید تا اگر مشکلی ایجاد شد، به راحتی متوجه شوید که کدام ماده مسئول ایجاد مشکل است.
- اگر با مصرف یک ماده غذایی دچار مشکل شدید، ۳-۴ هفته از مصرف آن پرهیز کنید و سپس دوباره آن را امتحان کنید اگر مجدداً دچار مشکل شدید بهتر است برای همیشه از مصرف آن صرف نظر کنید.
- برای پیشگیری از یبوست، می بایستی روزانه بیش از ۸ لیوان آب و مایعات بنوشید.
- برای رسیدن به یک رژیم غذایی مناسب، مشورت با یک متخصص تغذیه بسیار کمک کننده است.
- نکته ی قابل توجه دیگر، پرهیز از مصرف برخی مواد غذایی که باعث تولید گاز در روده کرده و بوی بد ایجاد می کنند، این مواد غذایی عبارتند از: حبوبات، تخم مرغ، پنیر، خیار، ماهی، لبنیات، قهوه، کرفس،



دانشگاه علوم پزشکی شیراز



**مرکز آموزشی درمانی شهید دکتر فقیهی**

## **دستورات غذایی بیماران جراحی**

### **آندومترئوزیس روده**

ویژه آموزش به بیمار

#### **تهیه کننده:**

لیلا منصورآبادی- کارشناس پرستاری

#### **تایید کننده:**

دکتر الهام عسکری

( متخصص و جراح زنان و زایمان- فلوشیپ لاپاراسکوپی)

#### **منابع:**

Up To Date 2022

**بهار ۱۴۰۲**

EDU-PT-293/A

- بهتر است با انتخاب غذاهایی نظیر موز ، برنج کته شده ، کره بادام زمینی ، پالوده، سیب و نان سوخاری غذای خود را کم باقی مانده کرده و از مصرف حبوبات، کلم، بروکلی، اسفناج، میوه های خام و غذاهای تند و پر ادویه و نوشابه های گازدار پرهیز کنند.
- در مورد رابطه نزدیکی، دو ماه بعد از عمل بلامانع می باشد. طبیعی است که تا چند روز بعد از عمل در بسیاری از افراد خونریزی واژینال دیده شود.
- تا یک هفته پس از عمل از رانندگی پرهیز شود. همچنین حداقل تا یک ماه بعد از عمل از جوراب واریس و شکم بند جهت پیشگیری از فتق، استفاده شود.
- روزانه به ازاء هر ۲ ساعت استراحت، ۱۵ دقیقه پیاده روی کرده و ورزشهای شکمی شروع شود.
- در صورت مشاهده هر کدام از علائم زیر به اورژانس مراجعه شود:
- درد شدید شکمی، تهوع و استفراغ طولانی مدت، خونریزی شدید واژینال و خونریزی در محل برش جراحی، درد در حین ادرار و مدفوع و تب بالای ۳۸ درجه سانتیگراد.
- کلم بروکلی، ذرت، نوشابه گازدار، خربزه، هندوانه، فندق، گردو ، مخمرها، نان جو و غذاهای پرادویه عوامل دیگری نیز نظیر صحبت کردن سریع و باهیجان، نوشیدن مایعات با نی، خوردن یخ، به یک باره نوشیدن مایعات، جویدن آدامس و سیگارکشیدن باعث ایجاد گاز می شود.
- توصیه ما به این بیماران این است که غذا را آهسته و به طور کامل بجوند و پس از صرف غذا کمی پیاده روی داشته باشند.
- برای رفع بوی بد نیز غذاهایی مانند ماست، جعفری، آب پرتقال، آب گوجه فرنگی و اسفناج تازه موثرند.
- از نکات مهم دیگر در این بیماران، حجم و قوام مدفوع است. این بیماران باید با مصرف مواد غذایی بخصوص، حجم مدفوع خود را کاهش داده و قوام آن را نرم کنند؛ هر چند بسیاری از داروها نیز در این میان موثرند. آنتی بیوتیک ها موجب اسهال شده و بر عکس اکثر داروهای مسکن باعث یبوست می شوند. برای این بیماران مصرف مایعات فراوان توصیه می شود. همچنین به دلیل دفع پتاسیم در اسهال، مصرف سیب، موز و چای توصیه می شود.
- بیماران باید به این مورد توجه کنند که اگر مواد دفعی ناگهان آبکی شد و یا حجم آن شدیداً افزایش یافت، برای جبران آن مصرف مایعات را افزایش دهند.