

توصیه های بعد از عمل جراحی اسلیوگاسترکتومی

عمل جراحی اسلیوگاسترکتومی سایز معده را بین ۷۰٪ تا ۸۰٪ کم می کند. در این عمل از طریق تقسیم عمودی معده از بالا به پایین معده را به شکل موز در می آورند در واقع معده شبیه گذرگاهی برای عبور غذا از مری به روده کوچک عمل می کند و این به معنای این است که فضای کوچکتر معده رژیم را اصلاح می کند. در حالت عادی معده وظیفه نگهداری و هضم مواد غذایی را به عهده دارد، که پس از این عمل بدلیل کاهش چشم گیر حجم معده با میزان بسیار کمتری از مواد غذایی فرد احساس سیری می کند. در ضمن با برداشته شدن قسمتی از معده هورمون های تحریک کننده اشتها کمتر شده و از این طریق نیز اشتهاهای فرد کاهش می یابد.

مزیت این روش این است که مسیر عبور مواد غذایی تغییر نمی کند و دسترسی به معده و روده کوچک از طریق آندوسکوپی بعد از عمل فراهم می باشد.

عوارض عمل جراحی: عوارض کوتاه مدت: ۲- ۱٪ خونریزی پس از عمل. ۲-

۱٪ شانس نشت، حتمال عفونت ریه، عفونت جراحی تنفسی واداراری.

عوارض بلند مدت: کاهش قدرت عضلانی (که با ورزش برطرف می شود) ریزش موی سر (با مصرف مکمل ها پس از شش ماه معمولاً برطرف می شود). در موارد نادر ممکن است تنگی محل عمل جراحی رخ دهد که به روش های مختلفی قابل برطرف شدن است. از بدترین عوارض بزرگ شدن حجم معده بدلیل رعایت نکردن خود فرد در مورد دستورات غذایی می باشد که برطرف کردن این عارضه (بزرگ شدن حجم معده) بسیار مشکل و پردردسر برای بیمار و پزشک میباشد.

محدودیت های پس از عمل: امکان خوردن غذا مثل قبل وجود ندارد.

حمایت های تغذیه ای پس از عمل اسلیو: موفقیت این عمل مرهون رعایت یک رژیم غذایی برنامه ریزی شده است.

روز اول پس از عمل: هیچ نوع ماده غذایی یا مایعات نباید از راه دهان مصرف گردد. **روز دوم:** با اجازه تیم درمانی آب به صورت جرعه جرعه

روز سوم تا پنجم: مایعات صاف کم شیرین و بدون شکر افزودنی مثل: آب، آب گوشت کم ملات و کم چرب، آب میوه تازه بسته به میوه فصل مانند آب سیب، آب گلابی، انگور یا هویج (شفاف، بدون شکر بصورت رقیق شده نصف آب، نصف آب میوه). **نکته:** آب میوه بایستی طبیعی باشد. از صافی خیلی ریز گذشته باشد فاقد تکه های میوه باشد.

-- برای تهیه آب گوشت مناسب ابتدا باید آنرا از صافی ریز عبور داده و سپس جهت گرفتن چربی آنرا ۱۵ دقیقه در یخچال بگذارید و چربی که روی آن می بندد دور بریزید و بقیه آب گوشت را مجدداً گرم نموده و به آهستگی میل نمائید.

--از نوشیدن آب میوه های اسیدی و ترش مانند مرکبات، آب انار، آب آلبالو ۶ هفته تا ۲ ماه پرهیز نمائید.

--دریافت آب کافی برای جلوگیری از کم آبی حیاتی است. روزانه ۶ لیوان مایعات بدون شکر بیاشامید و به یاد داشته باشید مایعات را جرعه به جرعه بنوشید و به تدریج میزان آنرا افزایش دهید.

--هنگام نوشیدن مایعات از نی استفاده نکنید و همچنین سعی کنید تا همراه غذا خوردن و مایعات هوا بلع ننمائید.

--به یاد داشته باشید آب و آب میوه را باید در فاصله بین وعده غذایی مصرف نمائید نه همراه وعده

--بلافاصله پس از نوشیدن مایعات یا غذا خوردن دراز نکشید.

--به محض سیری از خوردن دست بکشید تا حالت تهوع و استفراغ به شما دست ندهد.

روز ۶ تا ۱۴: سوپ رقیق شده و صاف شده: که شامل سوپ گوجه تهیه شده با آب مرغ یا گوشت می باشد.

--آب میوه طبیعی، سیب، گلابی، انگور، هویج، ژله بدون شیرینی

--بین هر وعده نیم تا یکساعت زمان بگذارید در هر وعده بیشتر از ۴ قاشق غذا نخورید.

برنامه غذایی پیشنهادی: صبحانه: نصف لیوان شیر رقیق شده (در صورتیکه نسبت به پروتئین شیر حساس می باشید و یا پس از مصرف شیر احساس درد در معده دارید مصرف آنرا به ماه دوم موکول نمائید.

میان وعده نصف لیوان آب میوه طبیعی و رقیق شده

نهار: یک کاسه کوچک (به اندازه یک استکان) سوپ رقیق شده

عصرانه نصف لیوان آب میوه طبیعی

شام: یک کاسه کوچک سوپ رقیق شده یا نصف لیوان شیر رقیق شده

✓ نکته: مصرف شیر به دلیل اطمینان از دریافت پروتئین و کلسیم ضروری می باشد ولی اگر به شیر حساسیت دارید خوردن آنرا تا ماه دوم به تعویق بیندازید. از خوردن آب و نوشیدنی سرد پرهیز نمائید، زیرا نوشیدنی سرد با حجم زیاد باعث اتساع معده و حالت تهوع و استفراغ می شود.

✓ در مورد افرادی که رژیم مایعات بر پایه شیر را تحمل نمی کنند مصرف مکمل ها از اهمیت ویژه برخوردار است.

✓ مکمل ها بهتر است مایع و یا به صورت پودر حل شونده در آب باشند.

مکمل پیشنهادی

مولتی ویتامین هایی شبیه Wellwoman Wellman, Multidaily, farmaton این مکمل ها حتما باید با دستور پزشک مصرف شوند.

هفته سوم و چهارم: در این مرحله مکمل های ویتامین و پروتئین مورد نیاز می باشد که آنرا طبق نظر پزشک و متخصص تغذیه مصرف نمائید.

بعد از دو هفته از عمل رژیم اولیه به تدریج رژیم غذایی با بافت نرم شروع می شود غذای پوره نیاز به جویدن ندارد. و شامل غذایی می شود که در دهان به شکل مایع در می آید. اگر نتوانستید رژیم پوره ای را تحمل کنید به رژیم مایعات برگردید و بعد از چند روز دوباره غذاهای پوره را امتحان کنید. **مثال غذاهای پوره:** تخم مرغ همزن، مرغ چرخ شده و مخلوط با آب مرغ، عدس کاملاً پخته شده، شیر برنج نرم.

سبزیجات شامل: پوره سیب زمینی بدون پوست، هویج نرم شده با آب هویج، کلم بروکلی، گل کلم پخته شده و نرم شده.

میوه: میوه جات جوشانده و له شده، گلابی پخته شده، کمپوت میوه غیر کمپوت آناناس، موز له شده، سیب ریز رنده شده بدون پوست.

هفته پنجم تا هفته ششم: رژیم غذایی پر پروتئین و کم کالری پس از گذشت مراحل قبل رژیم غذایی به رژیم پر پروتئین و کم کالری تغییر می یابد. در نتیجه عمل جراحی اسلیو به صورت اجتناب ناپذیر حجم و سایر پروتئین مصرفی کاهش می یابد. بنابراین مقدار پروتئین مصرفی بسیار حائز اهمیت است دقت در افزایش تدریجی مقدار پروتئین از اهمیت خاصی برخوردار است و البته به عمل بیمار بستگی دارد. نمونه غذای پروتئینی در این مرحله: لبنیات: شامل شیر کم چرب، پودر شیر، نوشیدنی تخمیری مثل دوغ رژیمی کم چرب و کم نمک خانگی- پنیر نرم تخم مرغ به صورت پوره تخم مرغ و یا املت.

حبوبات: عدس و لوبیای خیسانده و کامل پخته شده. گوشت: گوشتهای نرم و تازه، کنسرو ماهی تن پوره شده (کنسرو در آب نه در روغن) کنسرو ماهی ساردین، گوشتها باید نرم پوره شده و مخلوط با آب گوشت مصرف شوند.

روزانه سه وعده غذایی میل نمائید و مکمل پروتئین باید بین وعده های غذایی مصرف گردد. مصرف مکمل ویتامین ادامه یابد. رژیم غذایی در این



دانشگاه علوم پزشکی شیراز



مرکز آموزشی درمانی شهید دکتر فقیهی

مراقبت بعد از انجام عمل اسلیو

ویژه آموزش به بیمار

تهیه کننده:

فاطمه گنجی - کارشناس پرستاری

تایید کننده:

دکتر علی محمد بنان زاده

(متخصص جراحی عمومی - فلوشیپ کولورکتال)

منابع:

Brethauer SA, et al. (2018). Systematic review of sleeve gastrectomy as staging and primary bariatric procedure. Surgery for Obesity and Related Diseases, 5: 469-475

تابستان ۱۴۰۰

EDU-PT-84/B

دلایل احساس ناراحتی- اتساع و پری و حالت تهوع: (مصرف بیش از حد غذا آشامیدنی یا خوردنی، خوردن سریع غذا، عدم جویدن کامل غذا، مصرف همزمان مایعات به همراه غذاهای جامد، مصرف غذاهای نفاخ)

یبوست: بعد از عمل ممکن است یبوست روی دهد که می تواند به دلیل کمی مصرف فیبر غذا و در نتیجه کاهش حرکت روده باشد. فرد در این شرایط باید مایعات بیشتری مصرف نماید. در ضمن فعالیت بدنی و پیاده روی به رفع این مشکل کمک می کند. بهتر است برای جلوگیری از یبوست کم کم از مواد فیبری مثل نان قهوه ای- برنج قهوه ای- ماکارانی سبوس دار، حبوبات و سبزیجات پخته در رژیم خود استفاده کنید. در فواصل بین غذا ۸ تا ۱۰ لیوان آب بنوشید. در صورت بروز یبوست با پزشک خود مشورت نمایید. **فعالیت بدنی بعد از عمل اسلیو:** با نظر پزشک شما می توانید بعد از به هوش آمدن کامل در بخش شروع به راه رفتن کنید. از روز اول بعد از عمل تا پایان هفته اول بسته به توان خود راه بروید. بعد از هفته اول کارهای شخصی خود را انجام دهید. تا یک ماه پس از عمل فعالیت سنگین نداشته باشید ولی به پیاده روی خود ادامه دهید. در شروع ماه دوم برای آشنایی با حرکات ورزشی مناسب و پیشگیری از شل شدن عضلات در اثر لاغر شدن به پزشک متخصص ورزش مراجعه کنید. **مصرف داروها پس از مرخص شدن از بیمارستان:** داروهای تجویز شده بسته به نیاز شما و تشخیص پزشک معمولاً در دو نسخه می باشد که معمولاً نسخه اول شامل داروهای آنتی بیوتیک که به صورت شربت تجویز می شود و تا ۵ روز باید مصرف شود. **قرص متوکلوپرامید** جهت پیشگیری از تهوع و استفراغ می باشد که با نظر پزشک خود از روزی یک تا سه قرص قبل از غذا سه بار در روز در ده روز اول استفاده می کنید. **قرص پنتاپرازول** روزی دو عدد صبح و شب قبل از غذا تا شش ماه باید مصرف شود. **قرص یورسوویل** جهت پیشگیری از تشکیل سنگ کلیه و سنگ کیسه صفرا با نظر پزشک روزی یک تا دو عدد تا شش ماه پس از عمل مصرف می شود. **نسخه دوم:** شامل مکمل های غذایی که پودر با قرص می باشد و بسته به نظر پزشکتان از هفته دوم بعد از عمل به مدت ۶ تا ۹ ماه بعد از عمل باید مصرف شود. **نکته مهم:** از مصرف الکل تا ۶ ماه پس از عمل به علت احتمال خونریزی معده خودداری کنید و پس از شش ماه به علت اثر گشاد کنندگی معده و شکست رژیم غذایی از مصرف آن خودداری کنید. **فواید:** برطرف شدن و بوجود نیامدن کبد چرب، برطرف شدن مشکلات عضلانی و مفصلی، از بین رفتن احتمال دیابت و یا درمان آن، کاهش فشار خون.

مرحله با رعایت این نکته که غذا بطور کامل جویده شود و به محض احساس سیری از خوردن اجتناب شود فرد را به هدف کاهش وزن میرساند. در رژیم غذایی اسلیو دقت کنید از مصرف همزمان غذاهای جامد و مایع اجتناب کنید زیرا این عامل باعث پر شدگی بیش از حد معده شده و حالت تهوع و استفراغ را بوجود می آورد. از طرفی مصرف همزمان مایعات همراه با خوراکی جامد باعث خروج سریعتر مواد از معده می شود و این باعث می شود احساس سیری به شما دست ندهد و غذای بیشتری مصرف کنید. بنابراین از آشامیدن ۳۰ دقیقه قبل و بعد از غذا خودداری کنید.

شروع هفته نهم تا پایان هفته دوازدهم: مواد غذایی در این مرحله بصورت خوب پخته شده و نرم می باشد مثل میوه نرم یا رنده شده- تخم مرغ آب پز. گروه گوشت: ماهی نرم بدون استخوان می باشد. در این مرحله غذا را کاملاً بجوید تا در دهان نرم شود و سپس فرو دهید بهترین زمانی را که می توانید به خوردن اختصاص دهید ۲۰ دقیقه در هر وعده صرف غذای جامد کنید و دقت کنید مقدار مواد غذایی که مصرف می کنید در حد دو تا سه قاشق غذاخوری باشد. که البته همکاری اطرافیان بسیار مهم می باشد. **سه ماه بعد از عمل:** علاوه بر غذاهای هفته های قبل غذاهای جامد نرم را می توانید اضافه کنید. که شامل برنج، گوشت بدون چربی، مرغ و ماهی پخته شده، سبزی پخته شده می شود. از مصرف مرکبات، ماکارانی، برنج، نان تست نشده و گوشت قرمز در سه ماه اول خودداری کنید. در برخی افراد برنج و ماکارانی و نان تخمیری مثل نان سنگگ و بربری تا ۶ ماه یا بیشتر هم تحمل نمی شود. -نکته: در صورت عدم تحمل یک ماده غذایی حتی در مقدار کم بهتر است حداقل یکماه از آن ماده استفاده ننماید و پس از یک ماه دوباره امتحان کنید. ۴ ماه پس از عمل: علاوه بر غذاهایی که مجاز به استفاده آن بودید. میوه های ترد، گوشت گوساله کاملاً پخته شده، سالاد و سبزیجات مجاز می باشد به شرطی که کاملاً جویده شود. **۶ ماه پس از عمل:** علاوه بر غذاهایی که قبلاً مجاز به استفاده آن بودید گوشت گاو و بز کاملاً پخته شده را میتوانید امتحان کنید. ۶ الی ۹ ماه طول می کشد تا سایز معده شما تثبیت گردد و به شما اجازه دهد تا حجم وعده مناسب معده تان تعیین گردد. به سیگنالهای بدنتان در احساس سیری اهمیت دهید. بنابراین به محض احساس پری است از خوردن بکشید در غیر اینصورت درد، اتساع معده و تهوع و استفراغ اجتناب ناپذیر است.