

نکات اولیه؛ پس از جراحی بای پس و اسلیو معده



دکتر محمد رضا عبدالحسینی



SEPID NIKAN HOSPITAL
بیمارستان نیکان سپید

www.sepid.nikan.hospital

پس از هشت هفته می توانید به تدریج خوردن غذاهای سفت و سخت را آغاز کنید.

بعد از ۴ هفته تحت نظر متخصص تغذیه، رژیم غذایی مناسب جهت حفظ سلامتی و تامین نیازهای تغذیه ای بدن و کنترل وزن دریافت نمایید.

ویزیت های دوره ای پس از جراحی چاقی	
ویزیت چکاپ	یک ماه بعد
مشاوره تغذیه	دو ماه بعد
ویزیت چکاپ با آزمایش و آنالیز بدن	سه ماه بعد
ویزیت چکاپ با آزمایش، سونوگرافی و آنالیز بدن	شش ماه بعد
ویزیت چکاپ	نه ماه بعد
ویزیت چکاپ با آزمایش و آنالیز بدن	یک سال بعد
ویزیت چکاپ با آزمایش و آنالیز بدن	دو سال بعد
چکاپ سالانه همراه با آزمایش خون	
دسترسی بیماران پس از جراحی از طریق واتس اپ و تلگرام: ۰۹۹۶۰۶۲۸۳۲۱	

هفته پنجم تا هشتم پس از جراحی:

از ماه دوم پس از جراحی، می توانید به تدریج تخم مرغ آب پز کاملاً پخته و پوره شده، گوشت های کاملاً پخته (گوشت قرمز، ماهی و مرغ) و پوره شده، گوشت چرخ کرده پخته و ریز شده، خورشت های بدون روغن و کم نمک، برنج کاملاً نرم و میکس شده با آب مرغ یا آب گوشت بدون چربی، سیب زمینی کاملاً پخته و نرم شده با آب مرغ یا گوشت مصرف نمایید.

مصرف مواد غذایی زیر در این مرحله همچنان ممنوع است:

- ✿ نان
- ✿ آجیل و مغز دانه ها
- ✿ پاپ کورن
- ✿ غذاهای تند و پرادویه
- ✿ سبزیجات خام و میوه های خشک و دارای بافت سخت
- ✿ غذاهای چرب و سرخ کرده
- ✿ نوشیدنی های گازدار، کافئین دار و شیرین، آب میوه های صنعتی

نکات اولیه پس از جراحی بای پس و اسلیو معده:

1. داروهای بیمار پس از ترخیص به این شرح می باشد:
 - ✳️ آمپول هپارین ۵۰۰۰ واحد هر ۱۲ ساعت یک بار زیر جلدی (به مدت ۱ هفته)
 - ✳️ قرص استامینوفن هر ۸ ساعت یک بار در صورت داشتن درد (در صورت عدم درمان درد با قرص، از شیاف دیکلوفناک استفاده شود)
 - ✳️ قرص پنتوپرازول ۴۰ میلی گرم هر ۱۲ ساعت یک عدد (به مدت ۳ ماه)
 - ✳️ قرص ارسودوکسی کولیک اسید ۳۰۰ میلی گرم هر ۱۲ ساعت یک عدد (از هفته دوم بعد از جراحی تا ۳ ماه پس از جراحی)
 - ✳️ پماد مدیلن اولترا برای ترمیم جای بخیه طبق دستور استفاده شود.
 - ✳️ مولتی ویتامین مینرال روزی ۱ عدد
 - ✳️ آمپول نوروبیون هر ۱۰ روز یک عدد تا ۱ ماه
2. دو روز بعد از جراحی حمام کنید و پانسمان را بردارید.
درن با توجه به شرایط شما در بیمارستان یا مطب کشیده میشود. در صورت داشتن درن نیز حمام منعی ندارد و ناحیه درن با سردوش شسته شود.
3. تا ۳ هفته جوراب واریس زیر زانو داشته باشید.
4. حداقل ۲ ساعت در روز راه بروید.
5. در صورت بروز تب اطلاع داده شود.
6. یک هفته بعد از جراحی، جهت کشیدن بخیه و ویزیت دکتر به مطب مراجعه شود.
7. توصیه های مربوط به رژیم غذایی پس از جراحی طبق دستور رعایت شود.
8. نوبت های بعدی مراجعه برای پیگیری، ویزیت و مشاوره طبق جدول ارائه شده می باشد.
9. جهت هماهنگی برای مشاوره تغذیه، ویزیت دکتر و پیگیری های بعدی با کلینیک چاقی در ارتباط باشید:

۰۲۱-۲۹۱۲۵۰۸۱

۰۹۹۶۰۶۲۸۳۲۱

۱

توصیه های مربوط به رژیم غذایی:

روز اول تا سوم پس از جراحی (مایعات شفاف):

مایعات شفاف شامل آب، چای کم رنگ (بدون شکر)، آب میوه های طبیعی صاف و کاملا رقیق شده (با نسبت حداقل ۱ به ۱)، آب گوشت و مرغ بدون چربی و ادویه (۴ وعده در روز و به میزان ۴ قاشق در هر وعده)

✳️ آب به میزان ۲ لیتر در روز و به صورت جرعه جرعه نوشیده شود.

✳️ از نوشیدن آمیوه های صنعتی، آب کمپوت، شربت، چای نبات، نوشابه، دلستر، آب گازدار، نوشیدنی های حاوی کافئین خودداری نمایید.
✳️ از مصرف الکل، سیگار، قلیان، همچنین، خوردن آدامس، آبنبات و هر گونه خوراکی جامد (حتی در اندازه کوچک) خودداری نماید.
✳️ از مصرف مایعات خیلی سرد یا خیلی داغ بپرهیزید. بهتر است مایعات هم دما با محیط باشند.

✳️ مایعات را جرعه جرعه بنوشید. برای نوشیدن مایعات از نی استفاده نکنید. مصرف مایعات را به تدریج افزایش دهید و از نوشیدن مایعات بیش از تحمل معده خودداری نمایید. به محض احساس پری، سنگینی یا تهوع، خوردن را متوقف کنید. در نهایت، می بایست در طول روز حدود ۸ لیوان مایعات بنوشید.

✳️ از مصرف خودسرانه هرگونه مکمل خودداری نمایید.

✳️ بلافاصله پس از نوشیدن مایعات دراز نکشید.

۲

روز چهارم تا انتهای هفته اول پس از جراحی (مایعات کامل):

علاوه بر مایعات شفاف مجاز، می توانید قهوه بدون کافئین، شیر پاستوریزه کم چرب، دوغ کم چرب و کم نمک، آب سبزیجات (مانند آب هویج) و ژله بدون قند نیز میل نمایید.

هفته دوم پس از جراحی:

در این هفته می توانید سوپ سبزیجات (بدون برنج، سیب زمینی، رشته، نودل، ذرت، نخود فرنگی، خامه و کره ...) رقیق شده با آب گوشت یا مرغ و ماست کم چرب را به برنامه غذایی خود اضافه نمایید.

هفته سوم و چهارم پس از جراحی:

می توانید به تدریج غذاهای نرم و پوره شده مانند میوه های تازه بدون پوست و پوره شده، انواع سوپ کاملا میکس شده و پوره سبزیجات (مانند پوره هویج پخته و کدو حلوايي) را به برنامه غذایی خود اضافه نمایید. در این مرحله، توصیه می شود برای خوردن هر وعده ۳۰-۲۰ دقیقه زمان اختصاص دهید. همچنین، حداقل نیم ساعت قبل و بعد از غذا مایعات مصرف نکنید.

۳

