

## ❖ راهنمای آموزش به بیمار در بیمارستان آیت الله کاشانی شهرکرد کد آموزش: 122

### آموزش بعد از ترخیص جراحی معده

#### ❖ رژیم غذایی

- ✓ غذا را به مقدار کم و در وعده های متعدد میل نمایید. ( پنج تا شش مرتبه در روز)
- ✓ غذا را آهسته میل نمایید و آن را کاملا بجوید تا بزاق به غذا اضافه گردد و بهتر هضم شود.
- ✓ از غذاهای خیلی خیلی سرد، ادویه ها ( لفل، زردچوبه، زعفران، زیره و... )، پیاز و سیر، قهوه، کاکائو، ترشی ها، انواع نوشابه ها پرهیز نمایید.
- ✓ از مصرف قندهای ساده خود داری شود (مثال: ژله، کیک، آبنبات، فرنی)
- ✓ رژیم غذایی این بیماران باید غنی از پروتئین و از لحاظ چربی متوسط باشد.
- ✓ از خوردن و آشامیدن سه ساعت قبل از خواب اجتناب نمایید.
- ✓ از مصرف آب در طی غذا خوردن پرهیز نمایید.
- ✓ موقع صرف غذا وضعیت نیمه نشسته و پاها خمیده باشد.
- ✓ حداقل نیم ساعت پس از هر وعده غذایی دراز بکشید.
- ✓ مایعات و آب را یک ساعت قبل از غذا و دو ساعت بعد از غذا می توانید بنوشید.
- ✓ سعی نمایید رژیم غذایی کم نمک داشته باشید.
- ✓ موقع خواب سر را بالاتر نگه دارید تا از برگشت غذا جلوگیری شود.
- ✓ 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.
- ✓ اگر بعد از خوردن مواد غذایی علایمی شامل احساس پری در زیر ناحیه جناغ سینه، گرفتگی عضلات شکم، تهوع، صدا کردن روده ها و میل به دفع اجابت مزاج ایجاد شود نگران نشوید بلکه برای رفع موارد فوق لازم است مقدار غذای خوراکی را کاهش و به دفعات مکرر میل نمایید و رژیم مایعات مصرف نکنید و غذای مصرفی پروتئین، و کم کربوهیدرات ( مواد قندی، نشاسته ای، نان، ماکارونی ) باشد و بعد از خوردن غذا کمی استراحت نمایید و در صورت عدم کاهش مشکلات فوق به جراح معالج خود مراجعه نمایید.
- ✓ حبوبات ( نخود، لوبیا، عدس و..... ) جزء مواد غذایی نفاخ است برای کاهش نفخ می توانید حبوبات را به مدت یک ساعت قبل از پختن خیس کنید.
- ✓ هر روز 30 مرتبه تنفس عمیق بکشید ( مثلا داخل یک لوله شیشه ای آب دار همراه با رابط فوت نمایید. ) و روزی چندین مرتبه حتما سرفه کنید.
- ✓ سعی کنید از داروهای نظیر ویتامین B12 ، اسیدفولیک و آهن طبق دستور جراح معالج خود مصرف نمایید چون این عمل جراحی اختلال جذب در مورد فوق ایجاد می نماید.
- ✓ سعی کنید ویتامین A، C ، آهن زیاد مصرف کنید.

✓ گاهی 5-30 دقیقه بعد از خوردن مواد غذایی علائمی نظیر سرگیجه، رنگ پریدگی، تعریق، تپش قلب، اسهال، تهوع، غش ممکن است ایجاد شود که گهگاهی این علائم 6-12 ماه بعد کاهش می یابد. لذا توصیه می شود برای کاهش این عارضه غذا را کاملاً در دهان جویده و به مقدار کم میل نمایید و بعد از خوردن غذا اندکی دراز بکشید تا غذا در روده ها پخش شود.

## واحد پرستاری آموزش به بیمار و پیگیری

منبع: برونر – سوارث پرستاری داخلی و جراحی ، 2022

Email: [kashani@skums.ac.ir](mailto:kashani@skums.ac.ir)

واحد پرستاری آموزش به بیمار