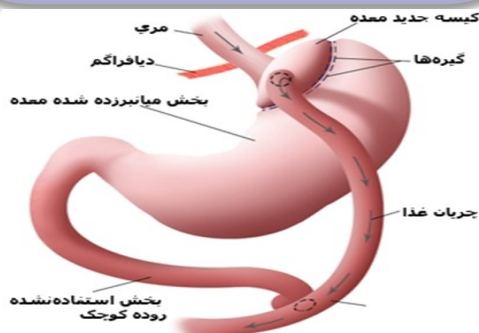


مراقبت های بعد از عمل بای پس (کوچک کردن معده)



واحد آموزش سلامت بیمارستان مادر

گروه هدف : بیماران و همراهیان

کلینیک های فعال در بیمارستان و زایشگاه مادر				
نام کلینیک	مکان کلینیک	ساعت فعالیت	داخلی	خدمات ارائه شده
شیرمادر	طبقه همکف	۸-۱۲	۱۱۰	رفع مشکلات شیردهی مادران پس از ترخیص
آموزش سلامت		۸-۱۲	۱۲۶	ارائه آموزش درمورد دیابت و فشارخون و گرفتن فشار و قند خون رایگان از مراجعه

از طریق اسکن QR-Code می توانید به محتوای این پمفلت دسترسی داشته باشید



علائم هشدار دهنده :

چه زمانی با پزشک باید تماس بگیرید:

- دمای بدن بیشتر از ۳۸,۳ درجه سانتیگراد
- خروج ترشحات از محل برش جراحی
- درد شدید که مسکن نتواند کمک کند.
- نفس کشیدن سخت و سرفه که قطع نشود.
- نتوانید چیزی بخورید یا بیاشامید یا استفراغ پس از غذا
- سفیده چشم یا پوست بدن زرد شود.
- مدفوع شل یا اسهالی داشته باشید.

با آرزوی سلامتی برای شما

منبع: medlinepluse

ارتباط با ما :

تلفن: ۳۷۰۴۸۱۰۰

آدرس : مشهد، بلوارسجاد، خیابان بزرگمهر شمالی یک

داروها:

شما ممکن است با تعدادی دارو مرخص شوید:

در صورتی که جراح صلاح بداند تا ۲ هفته به داروهای رقیق کننده خون نیاز خواهید داشت.

ممکن است به ویتامین های خاصی احتیاج داشته باشید که بدن شما نتواند از غذا آنها را خوب جذب نماید که توسط پزشک تجویز خواهد شد.

آسپرین ، ایبوپروفن و بعضی از داروهای دیگر می تواند به معده آسیب برساند. قبل از استفاده از این داروها با جراح خود مشورت نمایید.

پیگیری:

زمان ترخیص از بیمارستان جراح شما برنامه ای جهت مراجعه به مطب برای بررسی وضعیت شما ارائه نماید.

مشاور تغذیه: به شما می آموزد که چگونه با معده کوچک خود به طور صحیح غذا بخورید.

روان شناس: به شما کمک می کند تا دستورالعمل های ورزش و تغذیه خود را به درستی دنبال کنید و بتوانید با استرس ها و نگرانی ها در مورد جراحی مقابله نمایید.

کوچک کردن معده از طریق عمل بای پس معده:

شما جراحی بای پس معده برای کمک به کاهش وزن داشته اید.

روش های درمانی:

جراح شما معده شما را به دو قسمت بزرگ و کوچک تقسیم کرده است و قسمتی از معده که در جذب نقش مهمتری دارد از مسیر خارج می شود.

شما خیلی سریع در ۳ الی ۶ ماه اول وزن از دست می دهید که ممکن است همراه با این موارد باشد:

بدن درد، احساس خستگی و سرما، پوست خشک، ریزش مو و یا نازک شدن مو

زمانی که کاهش وزن شما پایدار گردد این مشکلات نیز از بین بعد از ۱۲ تا ۱۸ ماه می رود.

زمان بهبودی پس از عمل به اندازه برش جراحی و روش جراحی (لاپاراسکوپی یا جراحی باز) بستگی دارد.



۱

رژیم غذایی:

شما باید مایعات یا غذاهای پوره ای برای ۲ الی ۳ هفته استفاده نمایید. سپس به آهستگی غذاهای نرم را به رژیم غذایی خود اضافه نموده و با دستور پزشک به رژیم عادی برگردید.

پس از شروع رژیم غذایی توسط پزشک، لقمه هایتان باید کوچک باشد و به طور آرام و کامل جویده شود.

از آشامیدن و خوردن همزمان پرهیز نمایید. مایعات باید بعد از ۳۰ دقیقه از خوردن غذا نوشیده شود. بهتر است از نی هنگام نوشیدن استفاده نکنید زیرا ممکن است هوا داخل معده شما وارد نماید.

از پزشک جراح خودتان در مورد غذاهایی که بهتر است میل نمایید و غذاهایی که نباید میل نمایید سوال کنید.

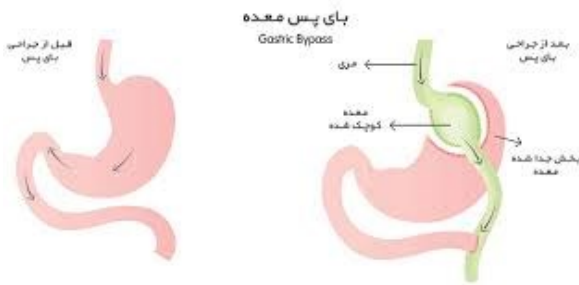
فعالیت: در طی هفته اول

پس از جراحی، در صورت صلاح دید پزشک، شروع به راه رفتن بکنید. دوش بگیرید.

اگر شما جراحی لاپاروسکوپی (بدون باز کردن شکم) داشته اید باید قادر باشید در طی ۲ الی ۴ هفته اکثر فعالیت های عادی خود را انجام دهید. اما اگر جراحی باز (همراه با باز کردن شکم) داشته اید این زمان حدود ۱۲ هفته طول می کشد.



۲



توصیه ها:

مسیر های کوتاه را قدم بزنید و از پله ها بالا و پایین بروید. اگر در ناحیه معده کمی درد احساس می کنید تلاش کنید تا کمی قدم بزنید. این می تواند به کاهش درد شما کمک کند. با تایید پزشک معالج می توانید ۲ الی ۴ هفته بعد از جراحی برنامه ورزشی خود را شروع نمایید.

اگر برای زمان طولانی ورزش نکرده اید برای جلوگیری از آسیب دیدگی به آرامی ورزش را شروع نمایید. ۵ الی ۱۰ دقیقه راه رفتن در روز می تواند شروع خوبی باشد. این زمان را تا ۱۵ دقیقه پیاده روی، روزی ۲ بار افزایش دهید.

به دلیل محدودیت در مصرف مواد غذایی پس از جراحی بای پس معده جذب برخی ویتامین ها و مواد معدنی کاهش می یابد که برای جبران آن انواع مکمل های غذایی و مولتی ویتامین هایی تجویز خواهد شد.

سرفه اغلب منجر به تخلیه و خروج هرگونه مایعات اضافی از ریه ها بعد از عمل جراحی می شود. توصیه می شود هنگام سرفه با کمک فشار یک بالش بر روی شکم و محل جراحی از تکان های بزرگ در ناحیه جراحی شده و ایجاد درد جلوگیری شود.

خوردن را قبل از احساس پری در معده متوقف کنید؛

۳