



نکاتی که بیماران تحت عمل جراحی روده باید بدانند



نکاتی که بیماران تحت عمل جراحی روده باید بدانند در این بیماران با توجه به نوع بیماری و تشخیص پزشک عمل جراحی انجام شده با یدون تعبیه استومی در سطح پوست می باشد.

میزان فعالیت:

زمان برگشت به حالت عادی بین ۸-۶ هفته است ، تا ۶ هفته بعد از عمل از بلند کردن اجسام سنگین خودداری کنید تا فرصت التیام به بدن دهید . در چهار هفته اول فقط فعالیت های سبک و بعد از آن میزان فعالیت را افزایش بدهید و بعد از گذشت ۸ هفته در صورتی که حال عمومی شما خوب است می توانید فعالیت های سنگین تر را شروع کنید مثل رانندگی و..

تنظیم الگوی دفع:

- چون طول روده شما تغییر کرده در نتیجه مدفوع شل تری دارید و دفعات اجابت مزاج بیشتر و فوریت در دفع ممکن است مشکل باشد راهنمای زیر جهت مدیریت وضعیت جدید توصیه می شود:
- خوردن غذا در حجم کم و دفعات زیاد (۵ تا ۶ وعده) - خوب جویدن غذا - نوشیدن آب فراوان و چای کم رنگ - کم کردن مصرف قهوه و کافئین (چون محرک دستگاه گوارش هستند)

- در صورت اسهال مصرف غذاهای زیر را کاهش دهید: سبوس - نان برشته ، صبحانه سبوس دار و یا غات کامل-میوه ها (مثل انگور ، زردآلو ، آلو ، هلو و انواع توت) - سبزیجات (مثل لوبیا، بروکلی ، جوانه ها ، نخود فرنگی ، کلم، پیاز ، فلفل ، بال ، اسفناج و سیر) - غذاهای چرب - انواع ادویه - کافئین

- البته زمانی که حرکت روده برگشت ، می توانید مجدد از مواد غذایی استفاده کنید.

- موادی که مدفوع راسفت می کند شامل: فرنی، جو دوسر، نان سفید، کته ، پاستا، سیب و گلابی پوست کنده، موز، پوره سیب زمینی ، ماهی و مرغ ، ماست ، کره بادام زمینی و مارشمالو

- در صورت عدم کنترل دفع با رژیم غذایی ممکن است نیاز به قرص ضد اسهال باشد. جهت کنترل دفع در مواردی که اسفنکتر ما آسیب دیده اند بهتر است از حرکات تقویت کننده قدرت عضلات اسفنکتر استفاده شود که در بیماران مختلف ، متفاوت است و توسط پزشک به صورت شفاهی توضیح داده می شود.

کنترل درد:

- درد در ابتدا طبیعی و خوردن مسکن ها را تا زمانی که بتوانید بدون درد تنفس عمیق و سرفه داشته باشید، راحت بخوابید و راه بروید ادامه دهید.
- حمام (نه با آب داغ) مشکلی ندارد.
- ورزش منظم داشته باشید.
- چنانچه احساس کردید زخم دارای ترشح یا بوی بد شد حتماً اطلاع دهید.

رژیم غذایی:

در بیمارانی که دچار نفخ، سنگینی سر دل و عدم تحمل رژیم هستند موارد زیر توصیه می شود:

- پرهیز از غذاهایی که نفاخ هستند: جوانه ها و پروکلی، کلم، پیاز، اسفناج، بال، خیار / لبنیات / غذاهای پرچرب / آجیل / عدس / سبوس / غذاهای تند / آدامس / سوربیتول / قند مصنوعی (و داروهایی مثل: متفورمین - آنتی بیوتیک ها - منیزیم - بروفن - بتابلوکر - سیتالوپرام در دو هفته اول بعد از عمل مصرف میوه جات و سبزیجات به شکل خام و پخته مجاز نیست.
- غذا ها باید نرم، کم فیبر، بدون ادویه باشد. برنج، ماکارانی، سیب زمینی، مرغ و ماهی کامل پخته، آبمیوه و سبزیجات مفید است به تدریج بعد از دو هفته از میوه و سبزی پخته و پوره شده استفاده کنید.
- آب پرتقال، سیب، موز، سیب زمینی و گوجه فرنگی پتاسیم بالا دارد و جهت کنترل اسهال مفید است.
- تهیه یادداشت از مواد غذایی دریافتی و عوارض آنها جهت کاهش عوارض گوارشی لازم است.
- با استفاده از مواد غذایی کم باقی مانده (کم فیبر) می توان دفعات اجابت مزاج را کاهش داد و از یبوست اجتناب کرد.

مراقبت از استومی:

- منظور از استومی محلی است که روده به سطح پوست آورده شده است و چنانچه دچار عوارضی مثل خونریزی، ورم زیاد و یا تغییر رنگ از صورتی روشن به سمت تیرگی شد، حتماً به پزشک اطلاع دهید.
- جهت کاهش عوارض باید از کیسه ای با دهانه مناسب استفاده شود.
- برای تمیز کردن اطراف استومی بهتر است فقط آب مقطر یا جوشیده ولرم و یا آب ساده استفاده شود و با حوله نرم خشک و تمیز شود (سشوار نشود)
- جهت تراشیدن موی پوست اطراف استومی ماشین ریش تراش یا قیچی استفاده کنید.
- جهت کاهش بوی بد مدفوع: ماست، جعفری، آب زغال اخته، آب پرتقال، آب گوجه فرنگی و اسفناج مناسب است.
- در بیماران استومی از کیسه های فیلتر دار میتوان استفاده کرد، درست چسباندن کیسه نقش مهمی در کاهش بو دارد.
- زمانی که نصف کیسه استومی پر شده است باید کیسه را تخلیه نمود.

