

**\*\* راهنمای بیمار برای مراقبت های بعد از جراحی گاسترکتومی کامل**

پزشک تایید کننده: آقای دکتر مسعودی

فلوشیپ جراحی کولورکتال

تهیه کننده:

واحد آموزش سلامت

بهار ۱۴۰۳

## **\*\* پیگیری \*\***

**ویزیت های پس از عمل:\*\***

در قرار ویزیت بعدی برنامه ریزی شده شرکت کنید تا پیشرفت بهبودی شما نظارت شود و هرگونه نگرانی را برطرف کنید.

**\*\* توصیه های غذایی \*\***

۱. وعده های غذایی کوچک و مکرر: \*\* برای کمک به هضم غذا و جلوگیری از ناراحتی، وعده های غذایی کوچکتر و مکرر در طول روز بخورید حدود ۷-۸ وعده در روز غذا مصرف کنید .

۲. غذا ها را خوب بجوید واز صحبت کردن با دهان پر پرهیز نمایید .

۳. غذاهای با پروتئین بالا:\*\* روی مصرف غذاهای غنی از پروتئین مانند گوشت بدون چربی، ماهی، تخم مرغ و محصولات لبنی برای حمایت از بهبودی و قدرت عضلانی تمرکز کنید.

**\*\* نتیجه \*\***

۴. غذاهای نرم و آسان هضم:\*\* در ابتدا، غذاهای نرم تری را انتخاب کنید که هضم آنها آسان تر است، مانند سبزیجات پخته، سوپ ها ، اسموتی ها، فرنی و پوره

۵. آبرسانی:\*\* در طول مایعات فراوان بنوشید، اما از نوشیدن مقادیر زیاد مایعات همراه با غذا برای جلوگیری از ناراحتی خودداری کنید و بهتر است فاصله بین مایعات و غذا حداقل نیم ساعت باشد.

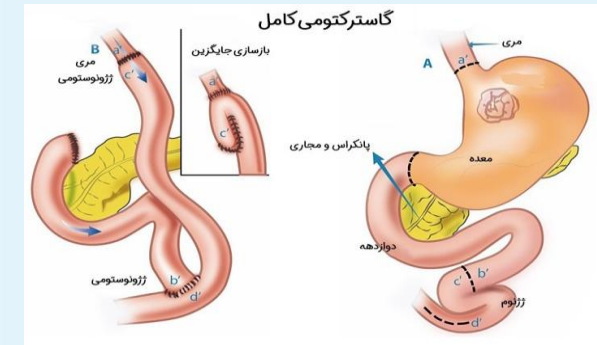
**بهبودی پس از جراحی گاسترکتومی کامل**

نیاز به صبر، سازگاری و حمایت مداوم دارد. با پیروی از این دستورات عمل ها و همکاری نزدیک با تیم مراقبت های بهداشتی خود، می توانید بهبودی و کیفیت زندگی خود را بهینه کنید.

\*به سفر بهبودی خود پس از جراحی گاسترکتومی خوش آمدید! این راهنمایی جامع برای آموزش شما حین حرکت در این مرحله جدید طراحی شده است.\*

\*\*آشنایی با جراحی گاسترکتومی کامل:\*\*

گاسترکتومی کامل یک روش جراحی برای برداشتن کل معده است. این ممکن است به دلیل شرایطی ضروری باشد.



### مراقبت های بعد از جراحی\*:

- مراقبت از زخم: \*\* محل جراحی را از نظر علائم عفونت مانند قرمزی، تورم یا ترشح به دقت کنترل کنید. ناحیه را تمیز و خشک نگه دارید و روزانه پانسمان کنید
- حمایت تغذیه ای: \*\* از آنجایی که معده برداشته می شود، باید رژیم غذایی خود را طوری تنظیم کنید که تغییراتی در هضم و جذب داشته باشید.

- **جراحی: \*\*** گاسترکتومی کامل شامل برداشتن معده است. در برخی موارد، غدد لنفاوی مجاور نیز ممکن است برداشته شوند.
- بازسازی: \*\* پس از برداشتن معده، جراح دستگاه گوارش را بازسازی می کند تا غذا از مری به روده کوچک عبور کند.

- فعالیت: \*\* به تدریج سطح فعالیت را افزایش دهید، اما در ابتدا از بلند کردن وسایل سنگین یا فعالیت های شدید خودداری کنید.

\*\* داروها:\*\*

- تسکین درد: \*\* داروهای مسکن تجویز شده را طبق دستورالعمل برای کاهش درد مصرف کنید. در صورت ادامه یا بدتر شدن درد، به پزشک خود اطلاع دهید.

مکمل ها: \*\* پزشک شما مکمل های ویتامینی را برای جلوگیری از کمبود، به ویژه ویتامین B12 و کلسیم (بهبتر است سیترات کلسیم باشد) تجویز می کند. که مصرف ممکن است مادام العمر باشد.