

النظام الغذائي المتبع بعد إجراء عملية استئصال المعدة

واحد آموزش سلامت



صحة الجهاز المناعي للجسم.

سوء امتصاص الغذاء (النقصان الغذائي) بعد عملية استئصال المعدة

- نقصان الدم : نتيجة عوز الحديد و فقر الفيتامين B12 و حمض الفوليك أمر شائع بعد استئصال المعدة و يحتاج علاجه الى مراقبة المريض و تقييمه كما يجب تناول الأطعمة الغنية بالحديد و استخدام المكملات الغذائية و الذين أجريت لهم عملية استئصال المعدة بكاملها يحتاجون الى حقن الفيتامين B12 بشكل منتظم في كل شهر.
- هشاشة العظام التي تعتمد الإصابة بها على العمر و حالة العظام عند العملية الجراحية . تناول الخضراوات من فصيلة الملفوف (الفصيلة الكربونية) الى جانب استخدام الكالسيوم و الفيتامين D ضروري جداً.

شماره بازنگری :	°
تاریخ بازنگری:	۹۸/۱۲/۱۷
تاریخ بازنگری مجدد:	۹۹/۱۲/۱۷
شماره شناسایی :	کلینیک پرستاری آموزش سلامت (شنبه تا ۵شنبه - از ساعت ۱۰ الى ۱۲) شماره تماس : ۳۶۰۰۴۶۱۲

- تجنّب الأطعمة المهيجّة الكثيرة التوابل كما يجب الامتناع من شرب الشاي الثقيل و القهوة و الكحول و المرطبات الغازية.
- وضع الرأس أعلى من الجسم بمقدار 4 الى 6 بوصات عند النوم أو وضع وسادة تحت الرقبة.
- الامتناع من تناول الطعام 2 الى 3 ساعات قبل النوم.
- استخدام الأدوية المضادة للحموضة (Antacids) تحت إشراف الطبيب و وفقاً لتوجيهاته.
- سوء امتصاص الدهون يمكن تشخيصه بفحص نوعية دهن البراز و كميته. و ينصح لهؤلاء المرضى اتباع النظام الغذائي القليل الدهن كما يوصى بتناول البدائل الغذائية مثل محلول الفيتامينات الدهنية و قد يلجأ الى تناول المكملات الغذائية الذي يعيننا في علاج عدم قدرة الجسم على تحمّل الأطعمة و الذي يجب التنويه اليه أن نوّكّد على رفع الحميات الغذائية مشيرين الى أنّ معظم هذه الحميات الغذائية مؤقتة قصيرة الأمد حيث يعود الأمر الى نصابه و يستأنف المريض نظامه الغذائي المعتاد و حياته اليومية بشيء من الصبر و المثابرة. و اعلّموا أنّ اتباع النظام الغذائي الصحي يلعب دوراً هاماً في منع خسارة الوزن و بالتالي يفيد في

- يكون الرأس أعلى من الجسم لمنع ارتداد الطعام الى المريء كما يجب تجنّب الأطعمة الكثيرة السكر و المرطبات الغازية.
- الإصابة بالإسهال أمر شائع بعد عملية استئصال المعدة و التي تنتهي في غضون شهر واحد الى شهرين بعد العملية فيمكنكم استخدام الأدوية المضادة للإسهال و تعويض نقص السوائل في الجسم تحت إشراف الطبيب و وفقاً لتوجيهاته . إنّ الالتزام بالحمية الغذائية قد يكون صعباً عليكم إلا أنه من الواجب عليكم تجنّب الأطعمة التي يؤدّي تناولها الى الإصابة بالإسهال. قد تزداد الحاجة الى استخدام البروبيوتات الغذائية (مثل الزبادي الفاكهي) للعلاج و لكن في حالات العلاج الكيماوي لايسمح بتناولها.
- الارتجاجات الصفراوية (القيء الصفراوي) التي تحدث في الصباح المبكر و تصطحبها آلام المعدة و الشعور بمليء المعدة و يمكن التخلص منها بالقيء و إذا كانت متكررة فقد يحتاج الى استخدام الأدوية أو يلجأ الى عملية جراحية .
- وجع فم المعدة نتيجة ارتداد الطعام الى المريء (ريفلاكس) للتخلص من هذه المشكلة يجب اتباع الخطوات التالية اضافة الى التزام بالنصائح العشر الآتية الذكر.

النظام الغذائي المتبع بعد إجراء عملية استئصال المعدة

استئصال المعدة Gastroctomy إجراء طبي يُستأصل فيه جزء من المعدة أو المعدة بأكملها جراحياً. وما أن المعدة تعتبر مكاناً لتخزين الأطعمة المأكولة فإن استئصالها يؤدي إلى مضاعفات مثل فقدان الشهية والشعور بالشبع المبكر وخسارة الوزن واتباع النظام الغذائي يمكن تخفيض هذه المضاعفات أو رفعها بالكامل.

يجب الالتزام بالنصائح والإرشادات التالية:

- أكثر من عدد وجبات الطعام و صغّر حجمها و احرص على أن تكون الوجبات صغيرة الحجم غنيّة بالسعرات الحرارية حيث يمكنك أن تكثر من تناول المواد الدهنية، الصلصة، الزبدة، اللوز و الجبن و الغرض هو إيصال الوجبات الغذائية الى 6 إلى 8 وجبة في كل يوم و اصطحاب وجبات قليلة من الأطعمة خارج المنزل.
- لا تستعجلوا في الأكل و امضغوا الطعام جيداً حتى أصبح هضمه أسهل .
- للوقاية من ارتجاع المريء يجب تجنب الانحناء فجأة بعد الأكل .
- لا تشربوا السوائل أثناء تناول الطعام في وجباتكم الغذائية حيث يجب

تجنب شرب السوائل أثناء الأكل و قبله و لاسيّما بعده بنصف ساعة على الأقلّ . للوقاية من خسارة الوزن اشربوا الحليب و عصير الفواكه الطبيعي بدلا من شرب الماء و الشاي و يجب تجنب عصير الفواكه غير الطبيعي (الصناعي).

● لمدة 4 أسابيع بعد عملية استئصال المعدة الى التئام الجراحات في نواحي مكان العملية يجب تناول الأطعمة اللينة السهلة الهضم حتى تصبح عملية الهضم سهلة. و الأطعمة الصلبة التي يجب تجنبها وفقا للنظام الغذائي المتبع تشمل ما يلي:

● لا تأكلوا اللحوم الصلبة و الغضاريف و الفواكه الصلبة و قشور الفواكه كما يجب تجنب الفواكه ذات البذور (مثل العنب و الطماطم) و الخضراوات الصلبة ذات الجذور مثل : الكرفس و الفاصوليا الخضراء.

● بعد مضيّ الأسابيع الأربع الأولى من إجراء العملية يمكنك أن تأكل تدريجياً من كل صنف من أصناف الأطعمة و بعد 8 أسابيع من العملية تستطيع استئناف النظام الغذائي المعتاد على حسب مقدرتكم الجسمية.

● يمكنك تناول الأطعمة الغنيّة بالبروتينات ثلاث مرّات في كل يوم مثل أنواع اللحوم و المنتجات اللبنيّة الأأنه من الأفضل أن ينضمّ اللبن شيئاً فشيئاً الى

النظام الغذائي و في حالات الأم و الإصابة بالإسهال وفي حال عدم قدرة المريض على تحمل منتجات الحليب كلها، يُفضّل تناول منتجات الحليب قليلة الدهن و الخالية من اللاكتوز (السكّر) حتى تتخفّف مضاعفات المرض تدريجياً.

● يوصى لكم بتناول الفواكه و الخضراوات حسب مقدرتكم الجسميّة. و إذا شعرت بملئ المعدة أو بألم شديد في بطنك فشرب كأس من عصيرها يعتبر بديلا مناسباً للفيتامينات التي تحتاجون إليها.

● ينصح لكم أن تتناولوا الأطعمة قليلة الألياف مثل الحبوب و الرز و الخبز حتى تشعروا بالشبع المبكر و يمكنكم زيادة الألياف في نظامكم الغذائي تدريجياً

● يجب قياس وزنكم في كلّ أسبوع و عند خسارة الوزن يجب عليكم أن تخبروا طبيبيكم المعالج.

● أكثرّوا من المشي فإن ذلك يساعدكم على تقليل كثير من مضاعفات المرض.

● لا تثقوا بشهيّتكم إذ أن من المحتمل أن لاتشعروا بالجوع نتيجة لفقدان الشهية. فاعتبروا الأطعمة كأداة علاج اي انظروا الى تناول الأطعمة كتناول أدوية علاجية.

عدم قدرة الجسم على احتمال الأطعمة

عدم مقدرة الجسم على تحمّل الأطعمة هو ناتج عن استجابة الجسم الطبيعيّة لدخول كميات كبيرة من الأطعمة و السوائل أكثر من الحدّ المعتاد الى الأمعاء الدقيقة.

المضاعفات بعد عملية استئصال المعدة:

● متلازمة الإغراق أو الإفراغ السريع:

متلازمة الإغراق المبكر التي تبدأ مباشرة بعد الأكل فمن أعراضها: الدوار، التعرّق، الإغماء، ازدياد أصوات الأمعاء و انتفاخ البطن . هذه المضاعفات تزول بعد شهرين أو ثلاثة أشهر من إجراء العملية.

متلازمة الإغراق المتأخر التي تبدأ بضعة ساعات بعد تناول الطعام و السبب الرئيسي يُعزى الى نقصان سكر الدّم و أعراضها تظهر بأشكال التعرّق البارد و خفقان القلب و الإغماء و الشعور بالتعب.

● للوقاية من متلازمة الإغراق اضافة الى الالتزام بالنصائح العشر السابقة، قد يفيد في تقليل مضاعفتها الجلوس أو التمدد على الجانب الأيمن بعد تناول وجبات الطعام لمدة 15 الى 30 دقيقة و الجدير بالذكر أنه يجب عند التمدد أن