رژیم غذایی و مراقبت‌های بعد از جراحی

استحمام:

- اگر درن ندارید، با توجه به اینکه پانسمان‌های محل جراحی ضد آب هستند، می‌توانید هر زمان که مایل بودید حمام کنید.
- اگر درن دارید، ابتدا روی محل درن چسب ضد آب بچسبانید و سپس می‌توانید حمام کنید.

برداشتن چسب یا پانسمان:

حدود ۴۸ ساعت بعد از عمل، چسب‌های ضدآب محل جراحی را بردارید. اگر زخم ترشح نداشت، نیازی به پانسمان مجدد نیست.

برداشتن بخیه و درن:

۷ تا ۱۰ روز بعد از جراحی برای ویزیت به مطب آقای دکتر مراجعه می‌کنید. در این جلسه بخیه‌ها و درن بررسی و در صورت نیاز خارج می‌شوند.

هفته ۱ و ۲ (دو هفته اول بعد از جراحی)

- در این مدت باید فقط مایعات صاف‌شده مصرف کنید؛ روزانه ۸ تا ۱۲ لیوان مایعات شامل:
  - یک لیوان آب‌میوه طبیعی رقیق‌شده (ترجیحاً آب سیب یا هویج)
  - آبِ سوپ و یک لیوان آب‌گوشت
  - شیر و دوغ بدون گاز.مجموعاً ۴ تا ۵ لیوان از این مایعات و ۴ تا ۵ لیوان هم آب خالی.
- هر لیوان مایع را باید آهسته و جرعه‌جرعه طی یک ساعت بنوشید.
- از روز چهارم می‌توانید آب‌میوه‌های طبیعی دیگر (به‌جز موارد ترش و اسیدی) مصرف کنید.
- آب‌میوه باید با نسبت مساوی با آب رقیق شود.
- سوپ را کم‌ادویه تهیه کرده و در این دو هفته حتماً صاف کنید.
- مایعات گازدار ممنوع است.
- مایعات شیرین مصرف نکنید؛ تنها در صورتی که مصرف مایعات برایتان سخت است، می‌توانید مقدار کمی عسل در آب یا چای رقیق‌شده اضافه کنید.
- اگر در ۲۴ ساعت کمتر از ۸ لیوان مایعات مصرف کردید، نیاز است روزانه حداقل ۲ لیتر سرم قندی نمکی دریافت کنید.

هفته ۳ و ۴ (دو هفته دوم بعد از جراحی)

- رژیم غذایی شما شامل موارد زیر است:
  - سوپ میکس‌شده
  - پوره‌ی سیب‌زمینی مخلوط با شیر، ماست یا آب‌گوشت
  - فرنی بدون شکر
  - انواع ماست
  - سبزیجات پخته و له‌شده (مثل کدو)

همراه با ۶ تا ۸ لیوان مایعات شامل آب، دوغ و شیر.

- می‌توانید پودر پروتئین ایزوله را آغاز کنید: روزانه ۳۰ تا ۴۰ گرم.

هفته ۵

- غذای اصلی شما همچنان سوپ است، اما این بار بدون میکس‌کردن و به صورت معمول.
- می‌توانید عدسی را کم‌کم و به مقدار بسیار کم و کاملاً پخته شده اضافه کنید.
- سایر مواد غذایی هفته‌های قبل همچنان مجاز هستند.

از هفته ۶ به بعد

می‌توانید غذاهای سفره را به‌تدریج شروع کنید؛ با رعایت نکات زیر:

۱. وعده‌های غذایی باید چند وعده کوچک در روز باشد. ابتدا ۶ وعده، سپس ۴ وعده، و در نهایت به ۳ وعده بازمی‌گردید.نیم ساعت قبل و نیم ساعت بعد از غذا مایعات نخورید.
۲. لقمه‌ها باید کوچک و کاملاً جویده شوند.
۳. اولویت مصرف با پروتئین است (سفیده تخم‌مرغ، مرغ، ماهی).
۴. در اولویت بعدی مواد لبنی کم‌چرب قرار می‌گیرند.
۵. سپس میوه‌ها و سبزیجات؛ بهتر است ابتدا با سیب یا صیفی‌جات رنده‌شده شروع کنید و در صورت تحمل، به‌صورت معمول بخورید.
۶. کربوهیدرات‌ها آخرین انتخاب هستند.در سه ماه اول نان و برنج ممنوع است؛ می‌توانید از حبوبات مثل عدسی به‌عنوان کربوهیدرات استفاده کنید.
۷. شیرینی‌جات تا سه ماه اول ممنوع هستند (به‌جز هنگام افت قند).
۸. همواره ابتدا منبع پروتئین را مصرف کنید.
۹. باید روزانه ۱۰۰ گرم پروتئین دریافت کنید.
۱۰. حبوبات از هفته ۶ مجازند؛ مقدار کم و کاملاً پخته.
۱۱. هر ماده غذایی جدید باید کاملاً پخته، پوره‌شده و با مقدار بسیار کم شروع شود.

در صورت بروز نفخ، دل‌درد، تهوع یا سنگینی، مصرف آن را قطع کنید.

نکات کلی رژیم

۱. سرعت پیشرفت از هر مرحله به مرحله بعد بسته به تحمل بدن متفاوت است. معمولاً پس از سه ماه می‌توانید کم‌کم به غذاهای با قوام معمولی بازگردید.
۲. در هفته‌های اول مایعات را با دمای محیط (ولرم) مصرف کنید و از نوشیدنی‌های گازدار، کافئین‌دار، آب یخ، نی و بطری‌های ورزشی پرهیز کنید.
۳. غذا را خوب بجوید و آرام بخورید و به‌محض احساس سیری، خوردن را متوقف کنید.

پروتئین‌ها

پروتئین برای ترمیم بافت‌ها، حفظ عضله، جلوگیری از افتادگی پوست و تقویت ایمنی بسیار مهم است.

بهترین منابع:

- مرغ، ماهی، گوشت گوساله بدون چربی
- تخم‌مرغ
- لبنیات کم‌چرب
- حبوبات

از گوشت‌های چرب، فرآوری‌شده (سوسیس، کالباس)، سرخ‌کردنی‌ها و چربی زیاد پرهیز کنید.

چربی‌ها

بدن به مقدار کمی چربی نیاز دارد، اما بعد از جراحی هضم چربی‌های سنگین سخت است و باعث ریفلاکس، تهوع، اسهال و درد شکم می‌شود.

اجتناب از:

- غذاهای سرخ‌شده
- کره، مایونز، پنیر خامه‌ای
- سس سالاد معمولی

استفاده از:

- روغن زیتون
- سس کم‌چرب
- مقدار کم آووکادو یا آجیل (طبق نظر پزشک)

کربوهیدرات‌ها

کربوهیدرات‌ها انرژی لازم بدن را فراهم می‌کنند.

دو نوع دارند:

- سالم و پیچیده: میوه نرم، سبزیجات پوره، غلات کم‌قند
- ساده و پرقند: شیرینی، شکلات، نوشابه، آبمیوه شیرین (ممنوع)

مصرف کربوهیدرات باید کم، آرام و همراه با پروتئین باشد.

میوه‌ها و سبزیجات

سرشار از ویتامین‌ها، مواد معدنی و آنتی‌اکسیدان‌ها هستند و مصرف متنوع آن‌ها به سلامت پوست، مو، استخوان و ایمنی کمک می‌کند.

فعالیت و ورزش پس از جراحی

۱. روزها و هفته‌های اول

- فعالیت‌های بسیار سبک: پیاده‌روی کوتاه چند دقیقه‌ای، نرمش ملایم.
- بهتر است هر چند ساعت چند دقیقه حرکت کنید و از دراز کشیدن طولانی پرهیز کنید.
- هدف: جلوگیری از لخته خون، بهبود گوارش و گردش خون.
- پس از چند هفته و با اجازه پزشک می‌توانید به ۱۵ دقیقه پیاده‌روی آهسته نزدیک شوید.

۲. هفته‌های ۲ تا ۶

- پیاده‌روی ۱۰–۲۰ دقیقه، چند بار در روز
- تمرینات بسیار سبک کششی

۳. بعد از هفته ۷

- شروع باشگاه با تمرینات سبک

- تمرین مقاومتی با کش یا وزن بدن
- هوازی سبک مثل دوچرخه ثابت

۴. چند ماه پس از عمل

- در صورت اجازه پزشک: پیاده‌روی سریع، دوچرخه‌سواری، شنا، تمرینات مقاومتی بیشتر

مهم:

- هرگونه ورزش سنگین یا فشار شکمی تا چند هفته ممنوع است.
- تا ۶ هفته نباید بار سنگین بلند کنید (۱–۲ کیلو مجاز است).

علائم خطر

در صورت مشاهده‌ی هر یک از موارد زیر فوراً به اورژانس مراجعه کنید و به منشی یا اینستاگرام مرکز نیز پیام بدهید:

- تب و لرز
- تنگی نفس
- تپش قلب
- استفراغ شدید یا خونی
- درد شکم شدید
- ترشحات غیرطبیعی یا خونی زیاد از درن
- ترشح سبزرنگ یا حاوی مواد غذایی از درن