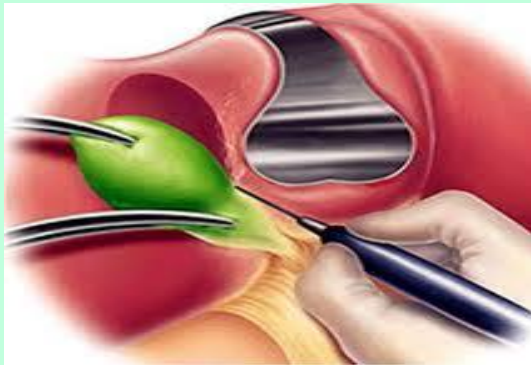


رژیم غذایی بعد از عمل

برداشتن کیسه صفرا



آدرس : شیراز، چهار راه ستارخان، کوی دنا،

بیمارستان دنا

تلفن : 36490411-17

فاکس : 36490433

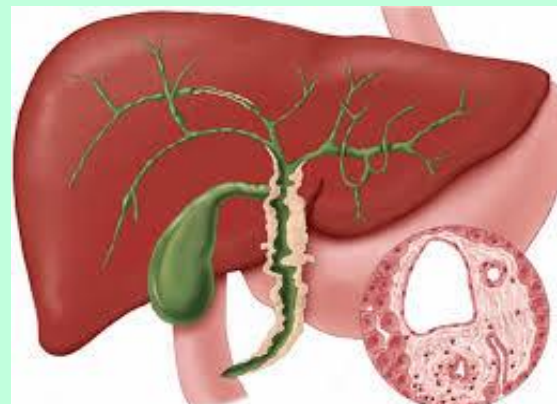


شناسنامه بروشور آموزشی

عنوان	رژیم غذایی بعد از عمل برداشتن کیسه صفرا
تهیه کننده	دکتر سیروس عباسی
سمت	پزشک جراح
تأیید کننده	دفتر آموزش به بیمار
سال تهیه	تابستان 1400
تحت نظارت و مشاوره دفتر مدیریت کیفیت بیمارستان دنا	

منابع :

اصول جراحی شوارتز – 2014



نحوه طبخ غذاها به شیوه آب پزی ، بخارپزی و خورشتی کباب نرم را جایگزین سرخ کردنی ها کنید؛ از روغن کتجد برای طبخ و پخت وپز بهره بگیرید و از روغن زیتون بکر و روغن هسته انگور بعنوان همراه غذا و سالاد ؛ جویدن هر لقمه شما باید کافی و کامل باشد ؛ حداقل ۳۰ بار هر لقمه تان را بجوید.

همچنین در هر وعده ی غذایی حجم کمی از غذا میل کند. در صورت ضرورت بیمار میتواند تا شش بار در روز غذا(باحجم کم) بخورد تا دچار مشکل های گوارشی نشود .

طبعاً این نوع رژیم بنا بر شرایط بیمار و روند بهبودی و پس از تأیید پزشک معالج تغییر کرده و بعد مدتی به بیمار اجازه مصرف غذاها به شکل معمول داده خواهد شد؛



مصرف میوه جات تازه خوب است ولی باید خوب جویده شده و با معده خالی بعنوان میان وعده مصرف شوند؛ میوه جات کال و نارس و میوه هایی مثل موز، زردآلو، هندوانه، محدود شود. قند و شکر در صورت ضرورت منعی ندارد البته به کلی بهتر است بسته به شرایط بیمار؛ مصرف عسل، خرما، کشمش، انجیر، .. را جایگزین قند و شکر کنند. پیروی از یک رژیم غذایی علمی و درست، موجب بهترین پاسخ و کمترین عوارض خواهد شد. صفرا توسط کبد ترشح می شود و در کیسه ی صفرا ذخیره می شود و پس از خوردن غذای چرب و سنگین و ورود چربی به انتهای معده و ابتدای روده، کیسه ی صفرا منقبض شده و مقدار زیادی صفرا (حدود نیم لیتر در یک فرد بالغ) وارد روده می شود و به هضم چربی کمک می کند هنگامی که بیمار تحت عمل جراحی کیسه ی صفرا قرار می گیرد ترشح صفرا از کبد ادامه دارد ولی چون به طور مستقیم وارد روده می شود و جایی برای ذخیره ی آن نیست، امکان ورود حجم بالای صفرا به داخل روده وجود ندارد و لذا ممکن است پس از عمل برای مدتی (حدود سه ماه تا شش ماه، بیمار نتواند غذای چرب و سنگین را به راحتی هضم نماید. بنابراین توصیه می شود بیماران پس از عمل جراحی کیسه صفرا حد اقل ۶ مدت سه ماه (بسته به علائم بالینی و نفخ و هاضمه بیمار) از خوردن غذای چرب پرهیز کند و نیز از لبنیات کم چرب استفاده نماید.



خارج کردن درن بسته به رنگ و نوع ترشح و مقدار آن است که با قضاوت جراح انجام می شود. ممکن است درن پس از ترخیص و بطور سرپایی خارج شود.

- تعویض بانسمان روزانه انجام گیرد.
- تا زمانی که به مطب مراجعه می کنید حمام نکنید.
- برای گرفتن جواب پاتولوژی ۵ روز بعد از عمل با آزمایشگاه بیمارستان دنا تماس بگیرید در صورت آماده بودن جواب با کارت زرد مراجعه نموده و جواب پاتولوژی را تحویل بگیرید.
- به مطب پزشک خود در تاریخ تعیین شده در برگ ترخیص با جواب پاتولوژی و برگ سبز مراجعه کنید.

تغذیه بعد از عمل کوله سیستکتومی

جهت تسریع روند بهبودی تان پس از جراحی نکاتی را یادآور می شود. در صورت داشتن مورد خاص و با تشخیص پزشک معالج شما ممکن است نحوه شروع تغذیه، کیفیت و روش پیشبرد آن تغییر نماید. ۱۲ ساعت تا ۲۴ ساعت بعد از عمل جراحی لاپاروسکوپی (جراحی بسته) کیسه صفرا معمولاً به بیمار مایعات صاف شده، چون آب، چای نبات محلول، آب میوه تازه و آب کمپوت داده می شود. زله کم شکر، آب گوشت ماهیچه، آب سبزیجات پخته شده، آب خورشت کم چرب هم پس از روز اول توصیه می گردد. در صورت تحمل؛ رژیم بیمار به رژیم مایعات غلیظ تر همچون سوپ و سپس به رژیم نرم کم چربی پیشرفت میکند همچون:

ماهیچه یا سینه مرغ آب پز شده و مختصری برنج با روغن زیتون؛ سفیده تخم مرغ یا تخم بلدرچین آب پز شده همراه با روغن

زیتون کاهو یا هویج خورده شده مخلوط در روغن زیتون؛

سوپ طبخ شده با شیر کم چرب

پوره سبزیجات با شیر کم چرب.

از مصرف زیاد سبزیجات خام نفاخ مثل کلم، پیاز، و حبوبات خصوصاً نخود و لوبیا پرهیز شود.

مصرف نوشابه های شیرین گازدار ممنوع است

مصرف دوغ کم چرب مخلوط با پونه و نعناع و زیره سبز خوب است.

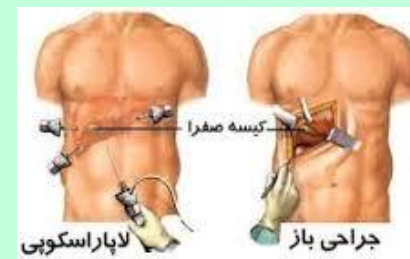
از مصرف مایعات و نوشیدنیها حداقل ۲۰ دقیقه پیش و پس از غذا پرهیز کنید.

کوله سیستکتومی چیست؟

کوله سیستکتومی عمل جراحی برداشتن کیسه صفرا است. کیسه صفرا عضوی گلابی شکل درست زیر کبد در سمت راست بالای شکم است. در این کیسه، صفرا (مایع هضمی که توسط کبد تولید می شود) ذخیره و جمع آوری می شود.

کوله سیستکتومی زمانی که شما درد ناشی از سنگ کیسه صفرا داشته باشید، لازم است. برداشتن کیسه صفرا یک جراحی رایج است و عوارض کمی دارد. در بیشتر موارد شما می توانید همان روز که کیسه صفرا را برداشته اید، به خانه بروید. جراحی برداشتن کیسه صفرا، اغلب با قرار دادن یک دوربین فیلم برداری کوچک و ابزار مخصوص جراحی از طریق چهار برش کوچک به داخل شکم انجام می شود تا داخل شکم دیده شود و کیسه صفرا برداشته شود. پزشکان به این روش لاپاروسکوپی می گویند.

در برخی موارد ممکن است یک برش بزرگ داده شود تا کیسه صفرا برداشته شود که به آن " برداشتن کیسه صفرای باز" می گویند.



مراقبت بعد از عمل کوله سیستکتومی

اکثر بیماران طبق دستور پزشک یک روز پس از عمل جراحی کوله سیستکتومی لاپاراسکوپی، میتوانند نوشیدن مایعات را شروع نمایند. بعضی بیماران ممکن است تهوع و استفراغ داشته باشند که با مصرف داروهای ضد تهوع برطرف می شود. با توجه به کاهش فعالیت بدنی، توصیه می شود. تا زمان مراجعه به مطب پزشک فقط سوپ و مایعات مصرف کنید. راه رفتن به بهبودی سریعتر شما کمک می کند.

در صورتی که برای بیمار درن گذاشته شده باشد، معمولاً روز پس از عمل خارج می شود.