

# تعليمات للمرضى بعد عمليات استئصال المعدة

اعداد

د. هناء على أحمد الفقى

قسم التمريض الباطنى الجراحى

كلية التمريض - جامعة القاهرة

تحت اشراف

ا.د. محمد منير أبو العلا

استاذ جراحة الأورام

المعهد القومى للأورام

جامعة القاهرة

ا.د. وردة يوسف محمد

استاذ ورئيس قسم التمريض الباطنى

الجراحى

كلية التمريض - جامعة القاهرة

ا.م.د. طارق على رشدى

استاذ مساعد التخدير واستشارى التغذية العلاجية - كلية الطب

جامعة القاهرة

## عزيزى المريض..... عزيزتى المريضة

أعد هذا الكتاب لك خصيصاً بعد الأستئصال الكلى أو الجزئى للمعدة لإمدادك بما تحتاج اليه من ارشادات صحية عن نوعية الغذاء، وطرق التغذية السليمة لتجنب حدوث أى مضاعفات غذائية بعد إجراء هذا النوع من الجراحة.

والباحثة ترحب بأى تعليقات أو استفسارات لإثراء هذا العمل والحصول على الفائدة المرجوة منه،  
آملة فى سرعة الشفاء.

## أولاً:

### ● هل تعلم ما هي محتويات الوجبة المتوازنة؟

عزيزى .... عزيزتى

لكى تكون الوجبة متوازنة يجب أن تحتوى على مواد تؤدى الوظائف التالية للجسم:

أولاً: تزويد الجسم بالطاقة،

ثانياً: تزويد الجسم بمواد تبني خلاياه و تحافظ على سلامة الأنسجة

ثالثاً: امداد الجسم بمغذيات تنظم العمليات الحيوية داخله.

أى أن الوجبة المتوازنة تعتبر وسيط لنقل المغذيات داخل الجسم، و بالتالى تتحقق و تتحسن الصحة

عند الناس و لا يطرأ خلل فى الجسم نتيجة قلة التغذية أو اختلالها.

ولكى تكون الوجبة متوازنة يجب أن تحتوى على ستة عناصر أساسية و هى : النشويات؛ الدهون؛

البروتينات الحيوانية و النباتية؛ و الفيتامينات و الأملاح المعدنية؛ و المياه.

## ثانياً:

### ● ماذا يحدث للطعام بعد أكله عند مساره الطبيعى ؟

تبدأ عملية هضم الطعام من الفم حيث يتم طحن الطعام لأجزاء صغيرة ويفعل الأنزيمات واللحباب الموجودين فى الفم ، وعندما يصل الطعام الى المعدة يفرز عليه العصير المعدى من خلايا المعدة وكذلك الهرمونات وعوامل داخلية أخرى.

وللمعدة دور هام هو استمرارية خلط الطعام مع العصير المعدى وبالتالى انتاج مادة شبه سائلة ، بعد ذلك تفرغ المعدة من الطعام فى خلال ساعة الى أربع ساعات على حسب نوع وكمية الطعام المتناول.

## ثالثاً:

### ● ماذا ينتج عن اجراء جراحة استئصال ورم من المعدة ؟

ينتج عن الجراحة استئصال جزئى أو كلى للمعدة مما يؤدى الى صغر حجم المعدة (فى حالة الاستئصال الجزئى ) أو عمل وصلة من المرئ (القناة التى يمر بها الطعام الى المعدة) ثم الى الأمعاء الدقيقة مما يترتب عليه الاحتياج لتعلم نظام غذائى لتفادى المشاكل الناتجة عن التدخل الجراحى.

## رابعاً:

### ● ماذا يحدث للطعام بعد إجراء الجراحة ؟

بعد الجراحة وفى حالة الاستئصال الجزئى للمعدة يصغر حجمها مما يعيق أو يؤثر على عملية الهضم ، أما فى حالة الاستئصال الكلى للمعدة فإنه لا يوجد المكان اللازم لإستيعاب الطعام وبالتالى يسقط الطعام من المرئ للأمعاء مما يؤدى الى ما يعرف بظاهرة انقباض الأمعاء .

## خامسا:

### • ماهى المضاعفات التى من الممكن أن يتعرض لها المريض بعد استئصال المعدة ؟

يتعرض مريض استئصال المعدة الى مضاعفات تؤدي إلى تدهور حالته الغذائية بالإضافة إلى نقص الفيتامينات والاملاح المعدنية، و من هذه المضاعفات ما يحدث عندما يبدأ المريض فى تناول الطعام (مبكر) فى خلال نصف ساعه إلى ٤٥ دقيقه بعد الاكل مثل الاحساس السريع بالامتلاء عند الاكل ، الضعف العام ،الشعور بالدوخة، ضربات فى القلب، انخفاض فى الضغط، عرق، ألم بالبطن، اسهال، قىء وغثيان.

أما المضاعفات المتأخره وتحدث فى خلال ساعة إلى ثلاث ساعات من تناول الطعام فتتمثل فى ارتفاع مستوى السكر بالدم ثم انخفاضه بعد ذلك ومع تكرار هذه الأعراض يحدث فقدان للوزن، والتعرض لسوء التغذية.

### • علامات انخفاض السكر :-

- زغلله فى العين - عرق غزير - حفاف بالفم - دوخة وعدم تركيز

### - ملحوظة هامة:

عليك بتسجيل ما تتناوله من وجبات(افطار - غداء- وعشاء و كذلك كل ما تتناوله من أكلات بين الوجبات) أو سوائل بصوره يومية واحضارها فى اليوم المحدد للمتابعة .

### ○ كيف نتجنب حدوث ما سبق ذكره من أعراض أو مضاعفات؟

لكى نمنع / نتجنب حدوث ما سبق ذكره من أعراض عليك أن تعلم أنك تحتاج إلى اتباع نظام غذائى يبدأ من وقت شريك للسوائل بعد العملية وحتى تناولك الطعام. كذلك و توجد عدة خطوات هامة ان اتبعتها سوف تقلل من حدوث انقباض الأمعاء وإن حدث وتعرضت لها سوف تتعلم كيف تتعامل معها.

### مبدئيا يراعى الحرص على:

- غسل اليدين جيداً بالماء والصابون قبل الأكل
- تناول من ٥-٦ وجبات صغيرة مع محاولة تنظيم الوجبات
- تناول الطعام جاف ( بدون شرب سوائل أثناء الأكل ).

## كيف تبدأ نظامك الغذائي بعد العملية ؟

الاسبوع الأول : بعد حركة الأمعاء وبداية السماح لك بشرب السوائل:

### اليوم الأول :

- سوائل خفيفة وهى السوائل التى يمكن الرؤية من خلالها مثل:
- العصائر الطازجة بدون سكر
- الشورية - النعناع - الينسون - المياه

### اليوم الثانى والثالث :

- سوائل نصف صلبة / سميكة مع ماسبق من سوائل خفيفه مثل :
- الزبادى - اللبن - العصائر

### اليوم الرابع - الى اليوم السادس:

- أكل مسلوقة بدون دهون أوقليل الدهون
- اللحوم مثل لحم الدجاج مسلوقة ومطهى جيداً مع الشورية
- خضار مسلوقة جيداً مثل البطاطس المسلوقة والمهروسة
- فواكه مسلوقة بدون اضافة سكر
- جبنة بيضاء خالية الدسم
- الزبادى

### الاسبوع الثانى :

#### ● أكل لين مثل

- خضار مسلوقة يمضغ جيداً
- فواكه
- الاسماك مثل التونة
- اللحوم المسلوقة

### الأسبوع الثالث :

#### ● غذاء اعتيادى مثل

- الأكل قليل الدهون
- العيش الأبيض - أولتوست

## كيف تتناول الطعام؟

- تناول الأكل وأنت نصف جالس
- أسترخ لمدة ١٥ - ٢٠ دقيقة بعد الوجبات ولا تقم واقفاً بعد الأكل مباشرة

### ● كيفية وتوقيت شرب السوائل

- يمكنك شرب السوائل التي ترغب فيها بين الوجبات وأنت تحتاج الى حوالي ٦ - ٨ أكواب ماء وعصائر يوميا
- لا تتناول مياه أو مشروبات أثناء الأكل وعليك شرب المياه قبل الأكل أو بعده بنصف ساعة أو ساعة بمعدل نصف كوب ماء أو عصير .
- لا تبتلع الهواء مع شرب السوائل
- تناول السوائل ببطء وباستمرار على مدى اليوم .

### ماذا يراعى عند إعداد الطعام؟

- حاول عند اعدادك للطعام أن تكون الوجبة متوازنة وحسنة المظهر
- اجعل قطع الطعام صغيرة
- تناول الأكل ببطء وأمضغه جيداً
- عند شعورك بالامتلاء أو الشبع توقف عن الأكل ولا تضغط على نفسك لتكمل كل وجبتك
- الأكل يكون فى درجة حرارة الغرفة ولا يكون ساخن جداً أو بارد جداً.
- لو حدث قئ انتظر لمدة ساعتين ثم استأنف الطعام
- أكثر من تناول البروتينات مثل اللحوم - الأسماك - البيض

### ماهى نوعية الأطعمة التي يمكنك تناولها:

- يمكنك أن تختار العديد من الأطعمة التالية:

#### ١ - اللحوم وبدائلها مثل

- الأسماك - الطيور - البيض - الجبنة، كما يمكنك تناول
- قطعة لحم فى الوجبة أو سمكة متوسطة الحجم
- أو قطعة جبنة بيضاء أو بيضة واحدة

## ٢ - العيش والنشويات

يمكنك تناول العيش الأبيض ، الحبوب ، النواشف مثل (البقسماط ) الأرز، المكرونة ، البطاطس،  
الذرة ، الفول ،

## الكمية المسموح بها :

- نصف رغيف عيش أو نصف كوب أرز فى كل وجبة أو
- ثمرة بطاطس متوسطة أو طبق صغير مكرونة

## ٣ - الخضروات:

أى خضار مطبوخ (بدون تسييك) مسموح بحوالى طبق صغير يومياً

## ٤ - الفواكه :

- مسموح بالفواكه الطازجة ، والمحفوطة (بدون سكر) مسموح بحوالى ثمرة فاكهة صغيرة يومياً وتبدأ بأكلها مقسمة على فترات مثال :ربع تفاحة أونصف أصبع موز ثم يزيد تدريجياً .
- فى حالة الرغبة فى شرب الفواكه على شكل عصير يكون بدون سكر .

## ٥ - منتجات الألبان:

- مسموح باللبن ( نصف كوب) مضاف اليه أحد المشروبات أو يمكن شربه بدون اضافات
- الزبادى بدون فواكه
- الزبدة بكمية قليلة

## ٦ - الدهون :

- السمن النباتى - الزيوت - القشطة

## ٧- الأطعمة المسموح بها حسب الرغبة :

- المرققة - الخضروات - التوابل ( تستخدم بقله)
- النعناع الخالى من السكر - اللبان الخالى من السكر

## الممنوعات

### • الإطعمة الممنوع تناولها

- السكريات - الحلويات- المعلبات
- الفاكهة المجففة والمجمدة ومحفوظة في السكر
- الفطائر والجلاش الحلو\_\_- الكاستر المحلى
- الكيك - الكعك - الأيس كريم - المربى - العسل

### • المشروبات الممنوع تناولها

- المشروبات المسكرة - اللبن بالشيكولاته - المياه الغازية

### التدخين:

- ممنوع التدخين - الكحوليات

### بالنسبة للأدوية :

تحتاج إلى فيتامين (ب ١٢) للحقن فى العضل أسبوعياً.

### النشاط اليومي:

تجنب المجهود الزائد وعليك فى المراحل الاولى بعد العملية بالراحة والاسترخاء



## نماذج للوجبات

### • الساعة ٩ صباحا افطار:

- كوب شاي بحليب بدون سكر + قطعة جبنه بيضاء + ثمرة طماطم + ربع رغيف .
- أو: بيضة مسلوقة أو مقلية (نصف سوى) + نصف كوب عصير (طازج) مثل عصير البرتقال + ربع رغيف + خياره مقشرة
- أو: كوب حليب بلبن+ كوب زبادى + قطعة جبنه بيضاء + ربع رغيف
- أو: بقسماط/أو نواشف (٣ قطعه) + جبنة بيضاء + ٥ ملاعق فول مهروس ومنزوع منه القشرة ومضاف إليه ليمون وزيت + بيضة مسلوقة + طبق سلطة + نصف كوب عصير أوشاى.

### • الساعة ١٢ ظهراً وجبة متوسطة:

- نصف كوب لبن أو نصف كوب عصير طازج + أصبع موز صغير
- أو نصف أصبع كبير موز أو نصف تفاحة + ربع رغيف أو قطعتين نواشف + جبنه بيضاء .
- إذا لم يوجد عصير يمكن الاستعاضه عنه بشاى بلبن
- إذا لم يوجد تفاح أو موز يأخذ أى ثمرة فاكهة متوسطه

### • الساعة ٣ ظهراً: الغداء

- طبق سلطة خضراء (طماطم + خيار + خس ) + طبق شوربة خضار + قطعة لحم أو فراخ + نصف تفاحه أو ثمرة برتقال صغيرة + طبق صغير أرز أبيض.
- أو: سمك مشوى أو مقلى حسب الرغبة ينزع منه الجلد + طبق سلطة أو طبق أرز
- أو نصف رغيف + ثمرة فاكهة صغيرة
- أو نصف كوب عصير أو طبق سلطة + طبق خضار مسلوقة أو مشوي + ربع رغيف أو أرز أو مكرونه + ثمرة فاكهة أو نصف كوب عصير .
- أو:علبة تونة صغيرة + نصف رغيف + سلطة خضراء + نصف كوب عصير .
- أو:طبق مكرونه صغير+ قطعة لحم مسلوقة أو مشوحة على النار + طبق سلطة + ثمرة فاكهة .
- أو: بيضة مسلوقة + طبق سلطة خضراء + طبق أرزصغير + ثمرة فاكهة .

### • الساعة ٦ مساءً بين الغذاء والعشاء :

- بطاطس مهروسة بالزيت والكمون + طبق سلطة + ربع رغيف + نصف كوب عصير .
- أو: قطعة جينة بيضاء + نواشف (قطعتين - أو ٣ قطع ) + طبق سلطة.
- أو: طبق أرز بلبن بسكر خفيف
- أو: طبق جيلي رحيم
- أو: ثمرة فاكهة

### • العشاء الساعة ٩ مساءً :

- بيضه مسلوقه + ثمرة فاكهة +طبق صفيح سلطة + ربع رغيف.
- أو: كوب زيادى + ساندوتش جينة + طبق صغير سلطة + ربع ثمرة فاكهة + كوب عصير
- أو: ربع رغيف + تونة + طبق سلطة + نصف كوب عصير.
- أو: كوب زيادى + ثمرة فاكهة .

### • قبل النوم بفترة (حوالى ساعة) :

- ساندوتش جينه + نصف كوب لبن.
- أو: عليه زيادى
- أو: طبق جيلي
- أو: طبق أرز بلبن
- أو: ثمرة فاكهة

### كيفية التصرف مع ما قد يحدث من أعراض:

- لو حدث الانقباض المبكر للامعاء عليك بالاستلقاء فى السرير لمدة نصف ساعة إلى ٤٥ دقيقة.
- لو حدث الانقباض المتأخر والذي يحدث فيه انخفاض فى مستوى السكر بالدم:
- فى حالة عدم فقدان الوعي تؤخذ ملعقة صغيرة من السكر أو واحدة من الحلوى البسيطة بدون شيكولاتة
- فى حالة فقدان الوعي لا يعطى شىء عن طريق الفم يجب استدعاء الطبيب أو نقل المريض لأقرب مستشفى

- أتصل بى أو بالطبيب المعالج فى حاله حدوث أو تكرار الاعراض التالية
- الأتقباض المبكر
- الأتقباض المتأخر
- لو حدث قىء دموى أو تغير لون البراز للون الاسود
- لو حدثت آثار جانبية من الأدوية مثل الاسهال أو الامساك- أو القىء
- لو زادت الأعراض أو استمرت على الرغم من استخدام الادوية.