РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ ПОСЛЕ ПРОДОЛЬНОЙ РЕЗЕКЦИИ ЖЕЛУДКА.

Прежде всего, крайне необходимо выработать привычку прекращать прием пищи сразу, как только появится чувство насыщения. Даже один лишний глоток может вызвать рвоту, ощущение давления за грудиной, боли.

Не менее важно тщательно прожевывать пищу во время еды, поскольку крупные непрожеванные куски ее могут вызвать закупорку выхода из малой части желудка и те же неприятные ощущения. Во время еды рекомендуется пользоваться чайной ложкой, обращая внимание на вкус пищи. Таким образом, длительность каждого приема пищи увеличивается до 30-40 минут.

Важно также избегать рвоты, т.е. не доводить до нее.

Следует выработать привычку прислушиваться к сигналам насыщения со стороны желудка. Сделав глоток, почувствуйте, как пища проходит через пищевод и желудок и лишь после этого можете продолжать прием пищи до появления ощущения наполнения желудка.

Со временем (к началу второго месяца после операции) необходимо перейти на 3-4 разовый режим питания, употребляя жидкость либо за 30-40 минут до еды, либо через 30-40 минут после нее. При таком режиме питания количество пищи на один прием значительно сокращается, вне зависимости от того, будет ли это твердая пища или жидкость. Определите для себя «Ваш» набор продуктов с учетом того, что некоторые виды пищи, в частности, мясное, мучное, сладости, макаронные изделия, некоторые виды фруктов и овощей не всегда одинаково хорошо воспринимаются после операции.

Переход на качественно новый режим питания большинство пациентов переносят безболезненно и сравнительно быстро к этому привыкают.

На 2 сутки после операции разрешается дробное питье (вода, сок, морс, бульон – по 30 мл в течение 5-15 мин.). Суточная норма до 1 литра. С третьих суток разрешается кефир, йогурт, протертый суп.

ПРИМЕРНАЯ ДИЕТА НА ВТОРУЮ НЕДЕЛЮ ПОСЛЕ ОПЕРАЦИИ

Завтрак	йогурт	30 мл
	манная каша в жидком виде	30 мл
Между завтраком и обедом	сливки 1 стакан	200 мл
Обед	протертый суп с мясом	30 мл
	горох или бобы в виде пюре	15 мл
	бананы в виде пюре, смешанные с соком	15 мл
Между обедом и ужином	3/4стакана сливок	150 мл
Ужин	детское питание в банках (пюре)	30 мл
	фасоль, горох, спаржа (пюре)	15 мл
	протертый абрикос, персик	15 мл
На ночь	3/4 стакана сливок	150 мл

Прием 30 мл протертой пищи должен занимать 20 минут. Почувствовав насыщение, необходимо остановиться. В этот период необходимо привыкнуть к пюреобразной консистенции пищи, т.е. в том виде, до которого она должна быть доведена прежде, чем проглочена. Рекомендуется пользоваться детским питанием.

Далее нужно начать постепенный переход на прием твердой пищи. Для того, чтобы выработать правильную привычку питания, необходимо питаться, съедая примерно 30 мл пищи в течение 20 мин., обращая внимание на вкус пищи и появления чувства полноты, насыщения. При появлении насыщения- остановитесь! Один лишний глоток может привести к появлению дискомфорта, тошноты. В этот период Вам необходимо перейти на

трехразовый прием пищи. Однако для обеспечения адекватного баланса жидкости и белков в организме между основными приемами пищи целесообразно употребление молока, сливок или кефира.

Необходимо постепенно расширять диету, включая в нее:

- творог; сыр пониженной жирности; йогурт; яичницу; яйца, сваренные вкрутую; кашу; гренки, сухари; печенье, крекер; рыбный салат; отварную рыбу; мясо; овощные консервы; рис; отварной картофель (без кожуры); банан; арбуз, дыню.

ПРИМЕРНАЯ ДИЕТА НА 2-3 НЕДЕЛЮ

Завтрак	2 ложки отварного риса	
	1/2 банана	
Между завтраком и обедом низкокалорийный фруктовый йогурт		
Обед	печеная рыба	30-60 г
	зеленый горошек или бобы	2 ложки
	картофельное пюре	2 ложки
Между обедом и ужином сливки 1 стакан		200 мл
Ужин	обжаренное мясо(котлета)	2 ложки
	рис	2 ложки
	дыня	2 ложки
На ночь	молоко или сливки (1 стакан)	200 мл

В период 3-4 недели после операции Вы можете постепенно расширять диету. Вам следует питаться по-прежнему три раза в сутки, а жидкость принимать, главным образом, между основными приемами пищи. Выработайте привычку не употреблять жидкость менее чем за полчаса до еды и в течение такого же времени после нее. Употребление жидкости во время основных приемов пищи может вызвать переполнение желудка и рвоту, а также будет способствовать вымыванию пищи из желудка, тем самым, увеличивая время возникновения насыщения и количество принимаемой пищи. 100% фруктовые соки содержат достаточно большое количество калорий, поэтому их количество следует ограничить одним – двумя стаканами.

ПРИМЕРНАЯ ДИЕТА НА 3-4 НЕДЕЛЮ

Завтрак	яблочное пюре	2-4 ложки
	сухарь, намазанный вареньем, желе или медом	1 ломтик
Между завтраком и обедом какао 1/2 стакана		100 мл
Обед	нежесткое куриное мясо	30-60 гр
	рис или гречка	2 ложки
	отварная морковь или свекла	2 ложки
Между обедом и ужином сливки 1 стакан		200 мл
Ужин	нежесткая говядина	30 гр
	сыр пониженной жирности	30 гр
	салат и другие овощи в сыром виде (при переносимости)	
На ночь	сливки, кефир или молоко 1 стакан	200мл

Обращайте внимание на вкус пищи и появление чувства насыщения. Необходимо ознакомиться с перечнем продуктов, которых следует избегать (см. ниже).

Обычная диета, начиная с 5-ой недели после операции

Теперь советуем пациенту заменить жидкие продукты и продукты, измельченные в пюре, на обычные продукты. Однако привычное питание должно быть изменено и диета должна быть здоровой и богатой питательными веществами. Лучше всего начать с легких продуктов и питаться 5-7 раз в день маленькими количествами. Есть нужно медленно, тщательно пережевывая каждую порцию пищи. Пациенту не желательно употребление жидкости за 20 мин. до и после принятия пищи. При одновременном употреблении пищи и жидкости, быстро возникает ощущение сытости, и это означает, что вскоре снова захочется есть. Очень важным является ежедневное употребление продуктов богатых протеинами, таких как рыба, мясо, молочные продукты и яйца.

Рекомендуем начинать принятие пищи с продуктов богатых белками, в противном случае, чувство сытости может прийти быстро, после употребления других питательных веществ и достаточное количество белков не будет получено.

Первые недели после операции могут быть тяжелыми, у пациентов возможна тошнота, рвота, боль, запор или диарея. Все зависит от правильности питания и способа употребления жидкости.

Поэтому очень важной является правильная подготовка к операции, чтобы избежать послеоперационных жалоб. Если пациент слишком много пьет, то желудок начинает растягиваться, что вызывает боли в животе. Если пациент начинает много есть, то это способствует тошноте и рвоте.

Совершенно нормальным является то, что в первые недели или первый год пациент не переносит нормальную пищу. Поэтому очень важно время от времени экспериментировать с новыми продуктами. Если у пациента появляется непереносимость к какому-либо продукту через 2 месяца после операции, значит нужно пробовать данный продукт через 4-6 месяцев.

Важным является обрести богатый рацион и считаться с тем, что в течение нескольких месяцев после операции можно будет употреблять только половину того количества, которое вмещалось в желудок до операции.

С выбором продуктов, которые содержат много сахара и жирных кислот, необходимо быть очень осторожным, так как они влияют на процесс расщепления и могут вызвать как боль, так и диарею. Со временем переносимость к жирным кислотам может улучшиться, однако все же пациенты должны следить за количеством потребляемого жира между принятиями пищи, например, на бутерброд можно намазать масла утром, в обед добавить ложку растительного масла в салат и съесть вечером мясо с капелькой соуса.

ПРОДУКТЫ, КОТОРЫХ СЛЕДУЕТ ИЗБЕГАТЬ

Переносимость различных продуктов после операции индивидуальна. Во многом это зависит от того, как Вы прожевываете пищу, прежде чем проглотить. Вам следует определить те виды продуктов, которые Вы не переносите. Чаще всего это может быть:

- жесткое мясо, особенно жареное; целесообразно употреблять тонко нарезанное или провернутое через мясорубку мясо (в виде котлет и т.д.);
- твердая часть фруктов (пульпа апельсинов, грейпфрутов, шкурка от яблок и т.д.);
- волокнистые сорта фруктов (инжир, хурма) и овощей (кукуруза, сельдерей);
- свежий хлеб;
- жареные продукты;
- острая пища.

Необходимо избегать частого приема лекарств, раздражающих желудок (аспирин, анальгин). Наиболее предпочтительным является при головной боли парацетамол.

Вам следует избегать или свести к минимуму употребление высококалорийной пищи:

- продуктов с большим содержанием жира (еда в жареном виде, пироги, чипсы, хот-доги, мороженое, сметана и т.д.);
- алкогольных напитков;
- сладостей.

ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ПРИЕМА ПИЩИ

Следует взять за правило:

- каждый прием пищи должен занимать 30-45 мин.;
- не пропускать основных приемов пищи (завтрак, обед, ужин). Беспорядочное питание, а также прием пищи «на бегу» обычно приводит к ее плохому прожевыванию;
- прежде чем проглотить кусок пищи, необходимо сделать 20-30 жевательных движений;
- использовать во время еды чайную ложку;
- обращать внимание на вкус и консистенцию каждого глотка пищи;
- необходимо следить за состоянием зубов. Больные зубы следует своевременно лечить. Чем меньше возможности полноценного пережевывания пищи, тем мягче она должны быть.

После операции необходимо употреблять достаточное количество белков. Дефицит белков может привести к разрушению собственных белков организма, вызвать мышечную слабость, выпадение волос. Продукты с высоким содержанием белка (см. ниже) следует употреблять в первую очередь.

В период интенсивной потери веса Вам можно принимать поливитамины. Желательно использовать витаминные составы, содержащие добавки микроэлементов. Инструкция по приему препаратов обычно содержится на упаковке. Отмену препаратов целесообразно согласовывать с Вашим лечащим врачом.

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

По мере снижения массы тела необходимо позаботиться об увеличении физической активности. Физические упражнения укрепляют сердечно-сосудистую и костную системы, «сжигают» лишние калории, улучшают метаболизм, снимают стресс. Физическая активность – это обязательное условие успешной потери массы тела и ее поддержания на должном уровне. На первом этапе – лучшим видом физической активности является ходьба, вначале по 15-30 минут с последующим увеличением продолжительности прогулок. Увеличение физических нагрузок следует осуществлять под контролем пульса (он не должен превышать 120 ударов в минуту). По мере снижения массы тела можно постепенно переходить к занятиям легким бегом, танцами, аэробикой , плаванием. После существенной потери веса можно заняться ходьбой на лыжах, ездой на велосипеде. Возьмите за правило – не садиться за обед или ложиться спать, не проведя физических упражнений.

Функция кишечника и мочевого пузыря

После выписки функция мочевого пузыря должна быть нормальной. При наличии каких–либо проблем позвоните своему доктору. Функция кишечника обычно восстанавливается на 3 день, при этом отходят газы и бывает стул. Если этого не произошло, сделайте клизму. Если клизма не помогла, звоните своему врачу. Кроме этого, возможна другая ситуация, когда на протяжение нескольких дней после операции у пациента может быть диарея, то есть частый жидкий стул. Если диарея длится больше недели, примите

препарат "имодиум" или его аналоги, если за 1 день приема имодиума эффекта не наступит, свяжитесь с доктором.

Гигиена

После приезда домой вы можете принять душ. Если такой наклейки нет, мочить вашу повязку не следует. Принимать ванну и плавать можно только через 2 недели.

Секс

Заниматься сексом можно через 2 недели после выписки. При этом следует использовать такие позиции, которые не были бы нагрузочными для мышц брюшного пресса.

Уход за повязками

До снятия швов места проколов или разрез будут заклеены стерильными наклейками. Если они будут промокать кровянистым отделяемым, их следует поменять. Если вы живете рядом с нашей клиникой, вы можете приехать к нам для смены наклеек в любое время. Если есть желание, вы можете поменять наклейки самостоятельно, соблюдая чистоту. Вымойте руки, отклейте старую наклейку, помажьте ранки спиртом, и после его высыхания приклейте новые. Если наклейки остаются сухими и не смещаются, менять их нет необходимости.

В том случае, если в зоне операции у вас появляются боли, отечность, краснота, и поднимается температура, сообщите об этом по телефону медицинскому персоналу.

Для снятия швов нужно приехать в нашу клинику, либо обратиться к хирургу в поликлинику по месту жительства. Швы снимаются при этой операции через 1 неделю.

Выход на работу

Если у вас нет проблем, вы можете выйти на работу через неделю. Если ваша работа связана с тяжелой физической нагрузкой, следует воздерживаться от такой нагрузки в течение 1 месяца.

В каких случаях следует обратиться врачу

- Наличие боли, покраснения, отечности в зоне проколов или разреза.
- Отделяемое из проколов или из разреза, мутное или имеющее запах
- Температура выше 38, которую вы смогли отметить два или более раз в течение первых 3 недель после операции. Для того, что бы измерение температуры было более достоверным, прекратите прием препаратов типа аспирина и парацетамола за 4 часа до измерения.
- При наличии выраженной тахикардии, то есть повышения пульса свыше 120 ударов в минуту (для измерения пульса посчитайте его в течение 15 секунд по секундной стрелке часов, затем умножьте на 4).
- Ознобы или потливость по ночам, которой не было до операции бандажирования желудка.
- Постоянные боли в животе.
- Заново появившиеся боли в спине, грудной клетке или в левом плече. Боли внизу спины в принципе могут быть какое–то время.
- Постоянные тошнота и/или рвота
- Постоянная диарея (понос), длящаяся больше недели после операции.
- Постоянная икота или боли в животе, длящиеся дольше 2 часов.

- Выраженная или необычная слабость, дезориентация, спутанность сознания или депрессия.

- Признаки инфекции мочевого пузыря, проявляющиеся в виде жжения, крови в моче, частого мочеиспускания. Если подозревается инфекция мочевого пузыря, следует сдать анализ мочи. Курс лечения антибиотиками обычно решает эту проблему.

Общие советы

- **Витамины**. В процессе снижения веса, рекомендуется обязательный прием витаминов. Следует приобрести хорошие витаминные препараты, которые сейчас имеются в продаже. При приеме витамины следует измельчить. Особенно нужно обратить внимание на витамины группы В.

- **При выпадении волос** используйте питательные шампуни, комплекса, содержащие Цинк. После снижения массы тела выпадение волос прекратиться.

- **Беременность**. В период снижения веса беременность не рекомендуется, поскольку развивающийся плод нуждается в достаточном поступлении питательных веществ. В том случае, если вы все же забеременели и хотите эту беременность сохранить, следует обязательно удалить жидкость из системы желудочного бандажа для восстановления нормального питания. После завершения беременности и кормления раздувание манжеты может быть выполнено вновь.

Следующая явка – через месяц после операции.

В течение первого года **каждые три месяца** со сдачей общего и биохимического анализа крови, далее каждые полгода.

При необходимости связь:
8-913-972-08-39,
kalinik@mail.ru,
skype: **an.kalinik**

Калиниченко Анатолий Александрович

Прошу Вас свои впечатления и отзывы оставить на сайте **www.calinic.pro** или **www.хирургия-омск.рф**