Sleeve Gastrectomy جراحی اسلیو معده

آموزش به بیمار خود مراقبتی ترخیص

جراحی اسلیو معده که با نام معده برداری آستینی نیز شناخته می شود، یکی از انواع جراحی های لاغری است که برای درمان چاقی مفرط استفاده می شود. در جراحی اسلیو مرکز اشتها برداشته می شود و شکل معده موزی می شود. این جراحی معمولا با روش لاپاراسکوپی و برش های کوچک روی شکم انجام می شود. این روش در مقایسه با جراحی باز مزایای بسیاری دارد. این مزایا شامل بهبود سریع، کاهش درد، خونریزی، جراحت و کوتاه بودن دوره نقاهت عمل اسلیو معده می باشد.جراح ۲ تا ۵ برش کوچک روی شکم بیمار ایجاد می کند و لاپاراسکوپ و دیگر ابزار جراحی از طریق این سوراخ ها وارد شکم و معده بیمار می شوند.(لاپاراسکوپ لوله ی باریکی است که دارای چراغ و دوربین است و از بیرون به یک مانیتور در اتاق جراحی متصل می باشد. این وسیله عکس هایی از درون معده می گیرد و به مانیتور منتقل می کند تا جراح بتواند از روند عمل آگاهی کسب کند.) قسمت تحتانی و بزرگ تر معده، محل ساخته شدن هورمون های گرسنگی (گرلین) می باشد که در جراحی اسلیو معده این بخش به طور کامل برداشته می شود. در نتیجه گرسنگی به مقدار قابل توجهی کاهش می یابد. برخی بیماران می گویند که تا ۶ ماه پس از جراحی اسلیو معده، گرسنه نمی شدند و مجبور بودند به خود یادآوری کنند تا چیزی بخورند.بیماران اسلیو معده ظرف دو سال به طور میانگین ۵۰ تا ۷۰ درصد از وزن خود را کم می کنند.

رژیم غذایی (بستری-ترخیص)

زمان بستری : فردا صبح روز بعد عمل تحت نظارت پرستار محلول شفافی به رنگ آبی (حاوی ۵متیلن بلو + ۵۰نرمال سالین) میل کنید.

ظهر در صورت صلاحدید پزشک و تحت نظارت پرستار (درصورت عدم تغییر رنگ درن) آب و چایی آن هم بصورت یک قلپ شروع می شود.

تا ساعت ۴ عصر ۱ تا ۲ لیوان آب و چای جرعه جرعه مصرف کنید .

در صورت عدم تهوع، استفراغ از ساعت ۴ به بعد یک لیوان آب میوه طبیعی جرعه جرعه تا ساعت ۸ شب مصرف نمایید.

◆توجه داشته باشید تمامی موارد طبق صلاحدید پزشک و باکسب اجازه از پرستار و تحت نظارت و هماهنگی ایشان انجام گردد.

برنامه غذایی شما **زمان ترخیص** بدین صورت می باشد:

مرحله اول (هفته اول): آب،چای،آب میوه	در صورت عدم مشکل تا دو روز بعد عمل روزانه ۲ تا ۳ لیتر آب و چای و اب میوه مصرف نمایید. هر لیوان بصورت آهسته آهسته و جرعه جرعه در عرض ۲۰ تا ۳۰ دقیقه میل کنید. در ساعت های ۷ صبح ۱۰ صبح ۱ ظهر ۴ عصر ۷ شب و ۱۰ شب یک لیوان آب میوه طبیعی صاف شده رقیق شده جرعه جرعه میل کنید. (سعی کنید شیرین نباشد)علاوه بر موارد فوق بایستی حداقل ۴ لیوان آب ولرم در طول روز استفاده کنید در غیر این صورت بدن شما دهیدره و مشکل دار می شود.
مرحله دوم (هفته دوم): آب غذاها	در مرحله دوم مراقبت های بعد از عمل اسلیو به محض اینکه تحمل معده جدید افزایش یافت، می توانید مصرف آب غذاها را آغاز کنید.
مرحله سوم (هفته سوم): نیمه جامد	در مرحله سوم مراقبت های بعد از عمل اسلیو می توانید غذاهای نرم و تکه ای را به رژیم غذایی خود بیافزایید. برخی از غذاهایی که بیمار می تواند در این مدت استفاده کند عبارت است از: گوشت چرخ کرده، ماهی، اسپاگتیِ گل کلم، کمپوت های میوه، تخم مرغ زده شده یا املت، سبزیجات پخته. تعداد وعده های غذایی تان را به ۳ تا ۴ وعده در روز کاهش دهید و از خوردن میان وعده خودداری کنید.
مرحله چهارم(هفته چهارم): جامد	در این مرحله می توانید به رژیم غذایی طبیعی خود بازگردید. معده ی آستینی جدیدتان به شما اجازه می دهد تا تقریبا از هر نوع غذایی میل کنید. همچنین باید روزانه ۳ وعده ثابت غذا بخورید. کالری دریافتی روزانه باید بین ۱۰۰۰ تا ۱۲۰۰ کیلو کالری باشد.

فعالیت ها (بستری-ترخیص):

- پس از جراحی اسلیو معده، درصورت نداشتن سرگیجه پس از اجازه جراح یا پرستار بنشینید و پس از آویزان کردن پاها، در کنار تخت بایستید. این کار ممکن است برایتان دردناک باشد اما هر بار آسان تر خواهد شد.
- فعالیت هایی مانند پیاده روی و حتی تغییر پوزیشن خواب در تخت می تواند طی دوره نقاهت عمل اسلیو معده به افزایش جریان خون کمک کند. افزایش گردش خون احتمال تشکیل لخته خون را کاهش داده و بهبودی را تسریع می کند. ایستادن، پیاده روی و ورزش بعد از عمل اسلیو می تواند به تسریع بهبودی و کاهش بروز عوارض اسلیو معده کمک کند.
- یک روز پس از جراحی، پزشک یا پرستار از شما می خواهد که از تخت بیرون آمده و شروع به راه رفتن کنید. پس از آن لازم است روزی ۳ بار این کار را تکرار کرده و تمرین های پا و تنفسی را هر ساعت یک بار انجام دهید. ممکن است آنقدر سرحال نباشید که بتوانید پیاده روی کنید اما سعی خود را بکنید و تا جایی که می توانید، هر چند کم، راه بروید.

تمرینات پا: انگشتان پا را به سمت انتهای تخت خم کنید، طوری که انگار پدال گاز ماشین را فشار می دهید.
حال، انگشتان پا را برعکس و به سمت سر تخت بکشید، سپس آزاد کنید. هر مچ پا را ابتدا به راست سپس به چپ بچرخانید.

- پرستار به شما می آموزد که چگونه سرفه کنید و تنفس عمیق داشته باشید.. سرفه و تنفس عمیق به نشان دادن هر مشکل جدی که در ریه ها و حلق وجود دارد، کمک کرده و از ابتلا به ذات الریه جلوگیری می کند. تنفس عمیق به افزایش گردش خون و از بین رفتن اثرات بیهوشی کمک می کند.

نحوه سرفه کردن: سرفه باید از شکم بیاید نه از حلق. بهتر است برای حفاظت از شکم، بالشتی روی آن نگه دارید و سپس سرفه کنید.

- ورزش های مناسب برای بعد از جراحی لاغری شامل پیاده روی سریع، دوچرخه سواری، تنیس و شنا می شود. بهتر است ورزشی را انتخاب کنید که بیشترین علاقه را به آن دارید. از زیاده روی در ورزش بپرهیزید و سعی کنید از مدت زمان کوتاه شروع کنید و کم کم آن را افزایش دهید.
- از بلند کردن اجسام سنگین پرهیز شود، زیرا می‌تواند به بخیه‌های ناحیه جراحی فشار آورد و منجر به درد شدید گردد.

نکات مورد توجه:

- بعد از عمل از جوراب ضدواریس برای پیشگیری از لخته و آمبولی استفاده نمائید و تا ۱۰ روز بعد از عمل خارج نشود.
- آمپول های زیر جلدی (انوکساپارین) را تا ۱۰ روز تزریق نمایید.
- شربت منیزیم هیدروکساید (**MOM**) تجویزی خود را هر ۸ ساعت ۳۰ سی سی تا زمانیکه اسهال نشده اید ادامه دهید.
- سرم های تجویزی تا ۳ روز روزی ۲ عدد استفاده نمایید.
- ۱۰ روز بعد از عمل حتما توسط پزشک معالج ویزیت شوید.

استحمام:

- تا دوروز بعد از عمل حمام نروید.

علایم هشدار برای مراجعه به پزشک یا اورژانس بیمارستان:

- تب و لرز شدید
- قرمزی، گرمی یا تخلیه چرک از محل بخیه‌ها
- تهوع مداوم
- تورم ران و یا ساق پا
- ناتوانی در بلع مایعات
- درد در حال افزایش

شناسنامه محتوای آموزشی	
موضوع	خودمراقبتی در جراحی اسلیو معده
تهیه کننده	مریم سادات سیدی تبار – کارشناس پرستاری
تایید کننده علمی	دکتر محمد عیدی
سمت	متخصص جراح عمومی و عروق
تاریخ تهیه	۱۳۹۸
تاریخ بازنگری	۱۴۰۰
کد	MA-FO-09