



دانشگاه علوم توانبخشی و سلامت اجتماعی

بیمارستان توانبخشی رفیده

توصیه های تغذیه بعد از اعمال جراحی

تهیه کننده:

سمانه سبزعلیزاده (کارشناسی ارشد پرستاری مراقبت ویژه)

واحد آموزش به بیمار

راهنمای

آموزشی

مددجویان

تغذیه بعد از اعمال جراحی موضوع مهمی است که پس از پشت سر گذاشتن مراحل سخت عمل جراحی برای سلامت بدن واجب است. یک رژیم غذایی در بهترین حالت باید حاوی مواد معدنی و ویتامین‌ها باشد تا خطر ابتلا به عفونت را کاهش بدهد، روند بهبودی را افزایش دهد، انرژی و قدرت بدنی فرد را بیش‌تر کند و به حفظ وزن و ثبات ذخیره‌ی مواد مغذی کمک کند

پروتئین

پروتئین اولین ماده‌ی مغذی در رژیم غذایی پس از جراحی است. پروتئین در بازسازی بافت و بهبود زخم نقش بسیار موثری دارد. خوردن غذاهای غنی از پروتئین بلافاصله پس از جراحی، می‌تواند به بهبودی شما کمک کند. بهترین انواع پروتئین را می‌توانید از غذاهایی مانند ماهی، تخم‌مرغ، مرغ، غذاهای دریایی، محصولات لبنی کم چرب، محصولات سویا، گوشت بدون چربی، لوبیا، آجیل و عدس دریافت کنید.

ویتامین A

ویتامین A پس از عمل جراحی به علت تاثیری که روی التیام زخم دارد، بسیار مهم است. ویتامین A از پرتقال، گریپ‌فروت، انبه و سبزیجاتی مانند هویج، کلم بروکلی، اسفناج و نیز پنیر، تخم‌مرغ، شیر و جگر قابل دریافت است.

ویتامین C

بر اساس یک مطالعه، ویتامین C یک مکمل ضروری پس از جراحی است. اگر می‌خواهید روند بهبودی خود را تسریع بخشید؛ نباید آن را نادیده بگیرید. این ویتامین برای ایجاد پروتئین کلژن مورد نیاز است و همچنین برای التیام زخم‌های ناشی از جراحی نیز ضرورت دارد. غذاهای غنی از ویتامین C فلفل شیرین، میوه‌های خانواده‌ی مرکبات، سیب‌زمینی، کلم بروکلی، کیوی، انواع توت‌ها، ملون و گوجه‌فرنگی می‌باشند.

ویتامین D و کلسیم

ویتامین D و کلسیم برای تسریع روند التیام بسیار مهم هستند. ویتامین D و کلسیم مواد مغذی حیاتی هستند که با سلامت استخوان‌ها ارتباط دارند. بهترین مواد غذایی حاوی ویتامین D و کلسیم عبارتند از محصولات لبنی کم چرب، تمام انواع شیر که با ویتامین D غنی شده‌اند. علاوه بر این ماست نیز یک منبع عالی از کلسیم محسوب می‌شود. با این حال، این ماده‌ی خوراکی همیشه با ویتامین D غنی نیست، بنابراین باید می‌توانید از ماست‌های غنی شده با ویتامین D استفاده کنید.

ویتامین E و K

ویتامین E و K ممکن است از مهم‌ترین مواد مغذی در رژیم غذایی پس از عمل باشند. ویتامین E موجود در آجیل، روغن‌های نباتی، شیر، جگر گاو و تخم‌مرغ؛ از بدن شما در برابر رادیکال‌های آزاد محافظت می‌کند. ویتامین K نیز در ماهی، سبزیجات دارای برگ سبز، روغن‌های نباتی و جگر یافت می‌شود و برای لخته شدن خون مناسب است.

فیبر

یکی از مشکلات شایع پس از عمل جراحی یبوست است. به منظور اجتناب از این عارضه‌ی ناخوشایند پس از جراحی، باید مقدار زیادی مواد غذایی غنی از فیبر مصرف کنید. برخی از غذاهایی که دارای فیبر زیاد هستند، عبارتند از آلو، لوبیا، تخم کتان، گلابی، سیب، سبزیجات تازه، جوی دوسر و نان تهیه شده از غلات کامل. برای جلوگیری از یبوست، باید از خوردن برخی مواد غذایی مانند غذاهای خشک یا بدون آب، پنیر، محصولات لبنی، غذاهای فرآوری‌شده، شیرینی و گوشت قرمز اجتناب کنید.

روی

در حالی که تمام مواد مغذی برای روند بهبودی ضروری هستند، روی به دلیل تاثیری که در بهبود زخم دارد، بسیار با اهمیت است. روی یک ماده‌ی معدنی موجود در غذاهای دریایی، گوشت مرغ، گوشت گاو، گوسفند، جگر، آجیل، لوبیا، تخمه‌ی کدو

تنبل، دانه‌های کنجد و محصولات لبنی است. توصیه می‌شود که این ماده‌ی معدنی را از رژیم غذایی دریافت کنید نه از مکمل‌ها؛ زیرا مکمل‌های حاوی روی می‌توانند باعث استفراغ و حالت تهوع شوند.

آهن

پس از جراحی، میزان آهن بدن تان بسیار پایین است. بنابراین، مهم است که برای مقابله با این وضعیت، غذاهای حاوی آهن را به رژیم غذایی تان اضافه کنید. با این حال، مطمئن شوید که بیش از حد آهن مصرف نکنید زیرا ممکن است برای سلامتی شما مضر باشد.

کربوهیدرات

کربوهیدرات‌ها منبع اصلی انرژی برای مغز و عضلات هستند. کربوهیدرات‌هایی که غنی از فیبر میوه‌ها، غلات، لوبیا، سبزیجات و حبوبات مفید هستند، زیرا می‌توانند از بروز یبوست، که عارضه‌ی جانبی ناخواسته‌ی مرتبط با داروهای مسکن است، جلوگیری کنند.

پروبیوتیک‌ها

برای بعضی از عمل‌های جراحی پزشکان آنتی‌بیوتیک را برای جلوگیری از عفونت تجویز می‌کنند آنتی‌بیوتیک‌ها از جهت پیشگیری از بروز عفونت، قطعاً روند بهبودی را تسریع می‌بخشند؛ ولی در عین حال می‌تواند باعث عدم توازن در سیستم گوارش شما شود. در واقع آنتی‌بیوتیک‌ها می‌توانند هم ارگانیسم‌های خوب و هم ارگانیسم‌های بد را از بین ببرند، بنابراین فلورهای طبیعی روده می‌تواند همراه با باکتری‌هایی که ممکن است باعث عفونت شوند، از بین برود. برخی از غذاهای حاوی پروبیوتیک (پروبیوتیک باکتری‌های مفیدی هستند که در بدن زندگی کرده و فواید سلامتی زیادی برای بدن دارد) عبارتند از ترشی سبزیجات، ماست دارای ارگانیسم‌های فعال، کلم‌ترش و شکلات تلخ. این مواد خوراکی می‌توانند به بهبود فرایند هضم کمک کنند.

چربی‌های خوراکی

چربی‌های خوراکی به شما انرژی می‌دهند و نیز در جذب ویتامین‌های محلول در چربی و واکنش ایمنی دخیل هستند. چربی‌های مفید برای قلب از روغن‌های نباتی، روغن زیتون، آجیل، آووکادو و دانه‌ها استخراج می‌شوند. این چربی‌های سالم به بهبود واکنش ایمنی بدن و افزایش سطح انرژی پس از عمل جراحی کمک می‌کنند.

اصول کلی تغذیه بعد از اعمال جراحی

پس از جراحی، باید مراقب باشید که مصرف مایعات به اندازه‌ی کافی باشد؛ تا بدن تان دچار کم‌آبی نشود و علائم گرسنگی یا سیری را به درستی احساس کنید. برای روز اول در دوران بهبودی یا درست بعد از جراحی، مجاز به مصرف مایعات شفاف خواهید بود. به آرامی آن‌ها را بنوشید. بهتر است هر بار ۶۰ تا ۸۰ میلی‌لیتر مصرف کنید. هنگامی که بدن تان مایعات شفاف را تحمل کرد، می‌توانید به مایعات دیگر، از جمله شیر کم چرب یا شیر بدون چربی روی بیاورید. هنگامی که شما توانستید چندین روز مایعات را تحمل کنید، می‌توانید مصرف غذاهای پوره‌شده را نیز شروع کنید. به منظور پوره کردن غذاهای تان، برخی از غذاها را انتخاب کنید که بتوانند به خوبی پوره شوند، از جمله ماهی، گوشت بدون چربی، تخم‌مرغ، لوبیا، میوه‌های نرم و سبزیجات پخته. شما می‌توانید مواد غذایی جامد را با یک ماده‌ی مایع، از جمله شیر بدون چربی، آب، آب گوشت یا آبمیوه‌ی بدون قند ترکیب کنید.

پس از حدود ۲ ماه، می‌توانید به تدریج به خوردن مواد غذایی جامد روی بیاورید. با این حال، غذاها هنوز هم باید به صورت خردشده باشند. کم‌کم غذاهای معمول تان را بخورید تا ببینید چه غذاهایی برای تان قابل تحمل هستند. تمامی مواد غذایی را به آرامی و تنها در وعده‌های غذایی کوچک مصرف کنید و بین وعده‌های غذایی مایعات بنوشید.

منابع:

1. [https://www.theportlandclinic.com/wp-content/uploads/2014/05/ Nutrition Guidelines Following Surgery.](https://www.theportlandclinic.com/wp-content/uploads/2014/05/Nutrition-Guidelines-Following-Surgery.pdf)