

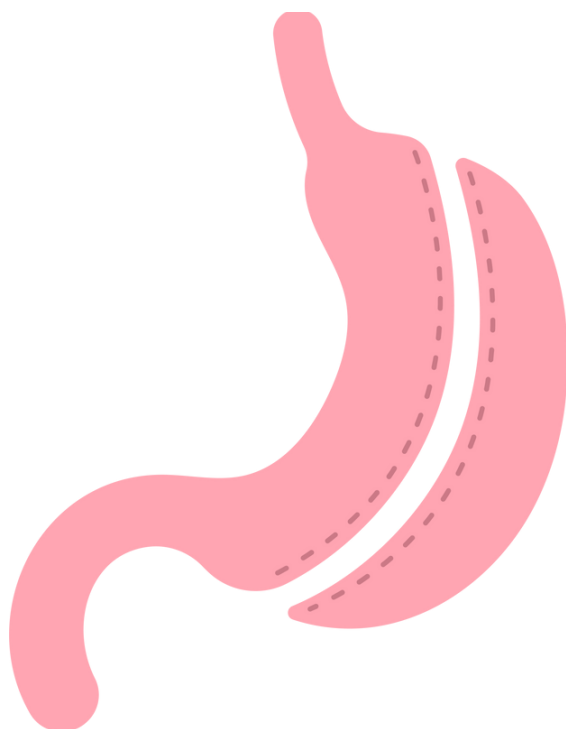
БАРИАТРИЯ

ПОСЛЕОПЕРАЦИОННОЕ РУКОВОДСТВО

ВАЖНО

Послеоперационный уход является важным компонентом успешного восстановления и поддержания здоровья пациента после бариатрической хирургии. Этот процесс направлен на предотвращение осложнений, поддержание заживления ран, контроль состояния здоровья, оптимизацию реабилитации и обеспечение психологической поддержки.

Послеоперационный уход помогает предотвратить возможные осложнения, такие как инфекции, кровотечения или дефекты заживления ран, путем регулярного наблюдения и правильного ухода за ранами. Это способствует успешному заживлению ран и минимизирует риск инфекции, что важно для обеспечения хорошего функционирования и эстетического результата.



ЛЕКАРСТВА

НАЗНАЧЕННЫЕ ПОСЛЕ ОПЕРАЦИИ

Антибиотик

- Амоксициллин + Клавулановая кислота (Amoxicillinum + Acidum clavulanicum) в сиропе или Сефуроксим (Cefuroximum) в сиропе
- Суточная доза: утром 2 мерные ложки, вечером 2 мерные ложки
- Необходимо завершить весь объем двух бутылок

Препарат для защиты желудка

- Сукралфат (Sucralfatum) или Натриевый альгинат (Natrii alginas)
- Суточная доза: по 1 мерной ложке в день
- Первый месяц использовать регулярно. Если после первого месяца появляется изжога, вы можете принимать таблетки для защиты желудка. (Обратитесь к вашему врачу)

Препарат против тошноты

- Метоклопрамид (Metoclopramidum) в сиропе
- Принимать 1 мерную ложку только при тошноте
- Можно принимать 2 раза в день
- Если симптомы не проходят, обратитесь к вашему врачу

Болеутоляющие

- Парацетамол (Paracetamolum) или Ибупрофен (Ibuprofenum)
- Принимать 2 мерные ложки только при боли
- Можно чередовать парацетамол и ибупрофен через каждые 3 часа
- Если боль не утихает, обратитесь к вашему врачу

Витамины

- Мультивитамин (Multivitaminum) в сиропе
- Суточная доза: по 1 мерной ложке в день
- Рекомендуется использовать жидкие витамины в первый месяц. Затем вы можете использовать любой мультивитамин. Предпочтительно избегать витаминов в водорастворимой форме. После 3 месяцев мы примем решение о продолжении витаминотерапии на основе результатов ваших анализов

Инъекции для разжижения крови

- Эноксапарин натрия (Enoxaparinum natriicum)
- Суточная доза: по 1 уколу каждый день в одно и то же время
- Продолжать делать инъекции до их окончания



ЛЕКАРСТВА

РУКОВОДСТВО ПО СТАРЫМ ЛЕКАРСТВАМ:

Препараты Щитовидной железы

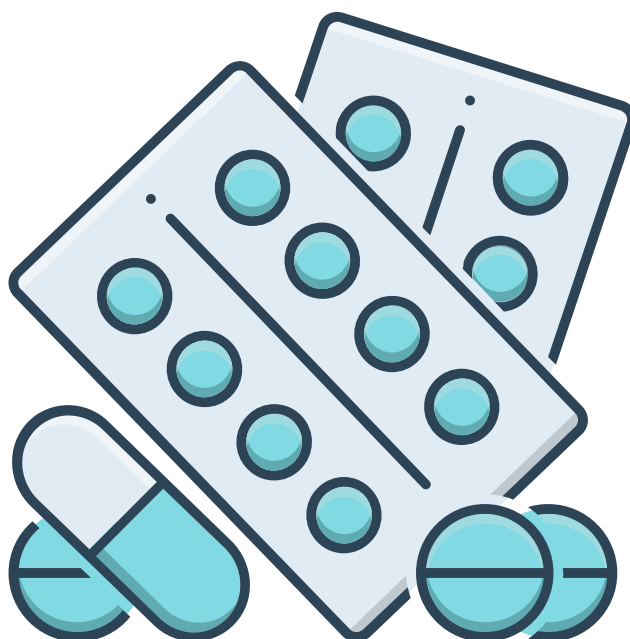
Если вы принимаете препарат для щитовидной железы, можете продолжать его принимать в той же дозе. Однако через месяц необходимо пройти тесты на функцию щитовидной железы для возможного корректирования дозировки.

Препараты от давления

- *Если вы принимаете препараты от повышенного давления,*
- *не принимайте их в той же дозе*
- *Измеряйте ваше давление раз в день*
- *Если давление превышает 140/90, принимайте препараты*

Препараты от диабета

- *Если вы принимаете препараты от диабета, не принимайте их в той же дозе*
- *Измеряйте ваш уровень сахара в крови раз в день*
- *Если уровень превышает 200, принимайте препараты наполовину*



ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

РУКОВОДСТВО

Контроль за швами и уход за раной:

- Если на месте раны нет выделений, то нет необходимости делать повязку, оставьте рану открытой.
- Швы должны рассосаться сами по себе.
- Если есть выделения, сделайте плотную повязку. Обычно это приводит к распаду жировой ткани и после 2-3 повязок это явление уменьшится.

Чрезвычайные ситуации при которых следует обратиться к врачу:

- Жар.
- Затруднение дыхания.
- Сердцебиение.
- Боль в левом плече.
- Острая боль в животе.

Физическая активность: Если не заниматься спортом, то мышцы начнут сокращаться, и кожа начнет обвисать!

- Ежедневно следует делать не менее 45 минут ходьбы.
- Вместо ходьбы можно плавать в течение 30 минут.
- Через 2 месяца можно начать заниматься спортом в зале.

Время контроля:

- 10-й день. (Общий анализ крови - CRP)
- 1-й месяц. (Общий анализ крови - CRP)
- 3-й месяц. - мы приглашаем вас на контрольное обследование
- 6-й месяц. (Детальный анализ крови)
- 12-й месяц (Детальный анализ крови)



ПИТАНИЕ. ПЛАН

СТАДИЯ 01 - ЖИДКАЯ ДИЕТА

ПЕРВЫЕ 15 ДНЕЙ

- Питание должно состоять только из жидких продуктов.
- Лекарства следует размешивать в воде и употреблять.
- Необходимо потреблять продукты, богатые белком, или прием белковых добавок.
(Подробности приведены в списке продуктов диетолога.)
- Следует употреблять не менее 2 литров жидкости в день, из которых 1.5 литра должны приходиться на воду.
- Жидкость следует употреблять небольшими глотками на протяжении всего дня, чтобы избежать ощущения усталости и слабости.

СТАДИЯ 02 - ПЮРЕОБРАЗНАЯ ДИЕТА

ПОСЛЕДУЮЩИЕ 15 ДНЕЙ

- Питание должно быть в форме пюре.
- Размер порций не должен превышать объема ложечки для десерта.
- Большие порции могут вызвать боль и рвоту.
- Лекарства следует размешивать в воде и употреблять.
- Суточное потребление жидкости должно составлять не менее 1.5 литра.
- Необходимо потреблять продукты, богатые белком, или прием белковых добавок.
(Подробности приведены в списке продуктов диетолога.)
- Жидкость следует употреблять небольшими глотками на протяжении всего дня, чтобы избежать ощущения усталости и слабости.

СТАДИЯ 03 - РЕГУЛЯРНАЯ ДИЕТА

ПОСЛЕ 1 МЕСЯЦА С МОМЕНТА ОПЕРАЦИИ

- Можно употреблять твердую пищу.
- Размер порций должен быть маленьким, и между приемами пищи следует делать перерыв в 1 минуту.
- Большие порции могут вызвать боль и рвоту.
- Лекарства можно принимать в обычной форме.
- Суточное потребление жидкости должно составлять не менее 1.5 литра.
- Необходимо потреблять продукты, богатые белком, или прием белковых добавок. (Подробности приведены в списке продуктов диетолога.)
- Жидкость следует употреблять небольшими глотками на протяжении всего дня, чтобы избежать ощущения усталости и слабости.

ПИТАНИЕ

После операции на желудке или шунтирования, питание пациентов включает в себя 15 дней жидкого периода, 15 дней периода пюре и переход к твердой пище через 1 месяц. Строгое соблюдение плана питания важно для предотвращения осложнений послеоперационного периода и ускорения заживления рубцов на пищеварительной системе.

При питании важно научиться слушать свое тело и желудок. Каждый пациент уникален. То, что нормально для одного, может вызвать дискомфорт у другого.

СТАДИЯ 01 - ЖИДКАЯ ДИЕТА

✓ В течение жидкого периода вы должны потреблять жидкость, соответствующую общему объему питательных веществ 1 литра и 1,5 литра воды. В этот период вы можете потреблять бульон и куриный бульон, специальные смеси, разбавленный айран и фруктовый сок, без лактозы молоко и компоты.

✓ Вы должны потреблять эти жидкости маленькими глотками, чтобы избежать возможного повреждения желудка. Остановитесь, когда почувствуете сытость.

✓ Между водой и жидкостями с питательной ценностью вы должны ждать 30 минут.

✓ Поскольку вы потребляете меньше калорий по сравнению с прошлыми днями, вы можете испытывать головокружение, усталость, истощение и усталость. Чтобы избежать этих ощущений, не пропускайте прием пищи и потребляйте большое количество жидкости.

✓ Супы или жидкости, потребляемые в жидком периоде, не должны содержать ингредиенты, такие как соус, соль, специи, лук и чеснок, которые могут замедлить заживление желудка.

✓ Эти супы следует фильтровать дважды и иметь прозрачную и водоподобную консистенцию. В этот период вы должны избегать любой зернистой пищи.

✓ Вы должны избегать потребления жидкостей с высоким содержанием кофеина, таких как кофе и зеленый чай, а также любых кислотных напитков и газированных напитков.

✓ Избегайте использования трубочек, чтобы избежать проглатывания воздуха.



СТАДИЯ 02 - ПЮРЕОБРАЗНАЯ ДИЕТА

- ✓ Все, что вы едите в период пюре, должно иметь консистенцию йогурта. Чтобы достичь этой консистенции, вы должны жевать пищу как минимум 20-30 раз и хорошо перемешивать ее.
- ✓ В этот период, как и в жидком периоде, ваш желудок будет чувствительным к сырым овощам, кислым фруктовым сокам, кофе, зеленому чаю, соусу, соли, специям, луку и чесноку.
- ✓ В период пюре вы можете потреблять полужидкие яйца, обезжиренный сыр, обезжиренный йогурт, легкий айран, молоко без лактозы, пюре из овощей и фруктов, липкий чай из липы, разбавленный фруктовый сок, низкожирные пюре, мягкую рыбу, мясо и курицу.
- ✓ Вы должны начинать каждый прием пищи с 1-2 столовых ложек. Во время диеты пюре вы можете увеличить порции до 4 столовых ложек. Вы должны начинать с порций в 30 грамм и не превышать 80-100 грамм.
- ✓ Избегайте потребления жидкости за 30 минут до и 30 минут после каждого приема пищи. Избегайте потребления жидкости и пюре в одном приеме пищи.
- ✓ Ваши приемы пищи должны быть как можно более продолжительными, и избегайте приема пищи менее чем за 30 минут.

СТАДИЯ 03 - ТВЕРДАЯ ДИЕТА

- ✓ Ваши блюда можно употреблять в виде пюре из гриля, на пару, запеченных, или тушеных в мясном бульоне овощей (кроме картофеля).
- ✓ Пищу не следует употреблять слишком горячей или слишком холодной.
- ✓ Не употребляйте супы слишком жирными и густыми.
- ✓ Старайтесь продлить прием пищи настолько, насколько это возможно, не опускаясь ниже 30 минут.
- ✓ Не ложитесь спать сразу после еды. Это может вызвать неудобство и газообразование.
- ✓ Если ощущается боль или тошнота в желудке, не следует употреблять еду или питье до тех пор, пока это не пройдет.
- ✓ Питье следует употреблять медленно, ощущая наступление чувства насыщения. Когда это чувство наступает, следует прекратить пить.
- ✓ Использование жевательной резинки или трубочек может вызвать газообразование из-за проглатывания воздуха.
- ✓ Ваш ежедневный объем потребления воды должен составлять 3 литра.
- ✓ Рекомендуется делать хотя бы 1-часовые прогулки каждый день средним темпом.
- ✓ При употреблении помидоров и огурцов следует очищать их от кожуры и употреблять в тонко нарезанном виде. Кожуру и семена овощей, таких как запеченный перец, следует удалять перед употреблением.



ПРОДУКТЫ

ПРОДУКТЫ, КОТОРЫЕ СЛЕДУЕТ ИЗБЕГАТЬ

- Масло, маргарин, сало, сало, пальмовое масло, кокосовое масло
- Сахаросодержащие здоровые продукты и напитки
- Орехи (первые 3 месяца)
- Продукты из цельного пшеничного зерна
- Хлеб и взрослые
- Кислые фрукты (апельсины, мандарины, грейпфруты), косточковые фрукты (такие как клубника, инжир, киви), ягоды, бобовые, и продукты, вызывающие вздутие, питательные продукты, лук, чеснок, лимон, томатная паста (снижается в первый месяц).
- Орехи (не используются в первые 3 месяца)
- Черный чай и кофе не следует употреблять в первый месяц. Декафеинированный кофе можно употреблять.
- Полножирные продукты: Молоко / Сливки / Йогурт / Сыр / Взбитые сливки и Молочный порошок
- Жареное мясо, курица, рыба и фаст-фуд
- Готовые заправки для салатов и майонез.
- Кулинарные продукты, такие как субпродукты, колбасы, салями, суджук
- Готовые пастные изделия, такие как пирожные, пирожные, торты, выпечка и круассаны
- Готовые упакованные продукты - крекеры - чипсы - печенье
- Алкоголь - сигареты - шоколад - замороженные продукты
- Жареные продукты, продукты с высоким содержанием жира (молоко / йогурт / сыр / сливки)
- острый продукты
- Чай - кофе - газированные напитки - энергетические напитки
- Лимон - томат - мандарин - грейпфрут - апельсин - лук - чеснок - мята - маринованные орехи



ПРОДУКТЫ

РЕКОМЕНДУЕМЫЕ К УПОТРЕБЛЕНИЮ

- Употребляемые овощи: кабачок, свежая фасоль, шпинат, щавель, морковь, баклажан, томат (без кожуры), огурец (без кожуры), картофель, красный лук, рында, тыква, окра, грибы, зеленые листовые овощи (кроме зеленого лука, мяты, рукколы, кресс-салат, ягненок)
- Овощи, которые не употребляются; БРОККОЛИ, БЕЛАЯ КАПУСТА, ФИОЛЕТОВАЯ/КРАСНАЯ КАПУСТА, КАПУСТА БРЮССЕЛЯ
- ПАРОВОЙ, АСПАРАГУС, ЦВЕТНАЯ КАПУСТА, ЛУК ПОРЕЙ, АРТИШОКИ ИЕРУСАЛИМА, РЕДИС, РЕДЬКА, ЛУК, ПЕРЕЦ, СЕЛЕРА, МЯТА, ИМБИРЬ (ПОРОШОК и свежий), горох, кукуруза. ENGIN AR, БОБОВЫЕ (включая супы из бобовых.)
- Употребляемые фрукты: ЯБЛОКО (красное), ГРУША, БАНАН, ПЕРСИК, НЕКТАРИН, АБРИКОС И САХАРПАР, АРБУЗ,
- ДИКИЙ ВИНОГРАД, КЛУБНИКА (первые 1 не следует использовать, использованные), АНАНАС, АЙВА, МАНГО, ЧЕРЕШНЯ, ЛИЧИ (без скорлупы), СУШЕНЫЕ ФРУКТЫ (сухие инжиры не следует употреблять в течение 1 месяца, с семенами)
- Фрукты, которые не употребляются; АПЕЛЬСИН, МАНДАРИН, ЛИМОН, ЛАЙМА (лайм), ГРЕЙПФРУТ, ПОМЕЛО (фрукт, похожий на грейпфрут)
- ЦИТРУСЫ (например, кумкват, горький апельсин), кислая вишня, киви, слива, мальтезийская слива, малина, малина, ежевика

РЕКОМЕНДОВАННЫЕ ТРАВЯНЫЕ ЧАИ: ЧАЙ ИЗ РОМАШКИ, ЧАЙ ИЗ ФЕНХЕЛЯ, ЛИПОВЫЙ ЧАЙ, ЧАЙ ИЗ ШИПОВНИКА, ЧАЙ ИЗ МЕЛИССЫ, ЭХИНЕЗИЯ ЧАЙ, ШАЛФЕЙ, ЧАЙ ИЗ ТИМЬЯНА, ЧАЙ ИЗ БАЗИЛИКА, МЯТНЫЙ ЧАЙ, ИМБИРНЫЙ ЧАЙ, ДОМАШНИЙ ЯБЛОЧНЫЙ ЧАЙ



ДИЕТА

ПРИ СИМПТОМАХ РЕФЛЮКСА

ТАБЛИЦА ПИТАНИЯ ПРИ РЕФЛЮКСЕ

Продукты, рекомендуемые для потребления пациентами с рефлюксом:

- МОЛОКО И МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ
- соевое молоко
- Отцеженное или молоко с 1% жирности
- молоко без сливок
- Обезжиренные или низкокалорийные йогурты
- Обезжиренные или низкокалорийные сырные сорта

МЯСО И ДРУГИЕ БЕЛКОВЫЕ ПРОДУКТЫ

- Мясные/куриные/рыбные продукты, тщательно приготовленные и обезжиренные
- Рыба
- Вареные или мягкие яйца

ОВОЩИ

- Вареные овощи любого вида, приготовленные с низким содержанием жира
- КРУПЫ
- Все виды злаковых групп, включая низкокалорийные
- ФРУКТЫ
- Любые фрукты, за исключением апельсина / мандарина / лимона / грейпфрута / томата, можно предпочесть.

НАПИТКИ

- Можно употреблять любые напитки, кроме декафеинированных и газированных напитков.

МАСЛА

- Следует предпочитать растительные масла. (такие как оливковое и канولا)

ПРИПРАВЫ

- Следует избегать перца и его производных, особенно черного перца и красного перца. Другие пряности, которые следует избегать в зависимости от симптомов, также должны быть исключены из рефлюкс-диеты.



СПОРТ



Физическая активность играет критическую роль после операции. Если вы не занимаетесь спортом, мышцы могут начать сокращаться, а кожа может начать обвисать. Рекомендуется делать не менее 45 минут ходьбы каждый день. В качестве альтернативы, можно заниматься плаванием в течение 30 минут. Через 2 месяца после операции можно начать занятия спортом в спортзале. Это поможет поддерживать тонус мышц и улучшать общее состояние организма после процедуры.



ЗАПИСЬ НА БЕСПЛАТНУЮ КОНСУЛЬТАЦИЮ



Главный координатор
+90 552 682 07 17