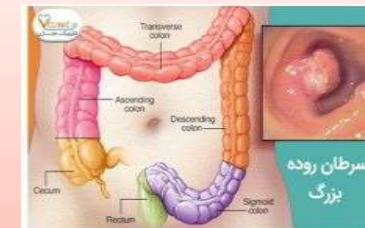




بیمارستان نیمه شعبان

بخش جراحی

کانسر روده بزرگ



ادرس : کرمان - بلوار ۲۲ بهمن

چهارراه شعبانیه

تلفن: ۹۸-۹۸۸۱۹۸۸۳۳۳۲

شماره دورنگار : ۰۳۴۳۳۳۱۲۱۴۵

تهیه و تدوین : زهرا ظهیری

عملکرد روده بسیاری از بیماران بعد از جراحی تغییر میکند چون جراح بخشی از روده بزرگ برداشته است و روده کوچکتر از قبل شده است و مدفوع سریعتر دفع میشود و ممکن است مدفوع شل تر و تعداد دفعات اجابت مزاج بیشتر شود گاهی اوقات ماهها طول میکشد تا روده جا بیفتد و به صورت وضعیت جدید عادت کند هر چند علائم اکثر بیماران به مرور زمان قابل مدیریت میشود

اگر چه عملکرد روده و وضع اجابت مزاج مانند قبل از عمل نمیشود اکثر بیماران الگوی جدیدی را برای خود تثبیت میکنند

سعی کنید حجم مواد غذایی را کم و تعدادشان را بیشتر کنید غذا را خوب بجوید و وعده های غذایی را حذف نکنید در طول روز آب فراوان بنوشید و چای ، قهوه ، نوشیدنی های گازدار ننوشید مشکلات شایع بعد از جراحی سرطان روده بزرگ به شرح زیر است :

- ۱- بیماران دچار تکرر مدفوع میشوند و چند بار در طول روز اجابت مزاج میکنند
- ۲- بیماران مجبور میشوند که برای اجابت مزاج به سرعت خودشان را به سرویس بهداشتی برسانند(فوریت دفع مدفوع)
- ۳- بی احتیاری مدفوع
- ۴- دشواری در تخلیه کامل روده
- ۵- زیاد بودن باد روده
- ۶- شل بودن مدفوع یا اسهال

۷- یبوست

۸- کند کردن عملکرد روده

۱- اگر مدفوع تان شل است و در طول روز چند بار اجابت مزاج میکنید در چند هفته نخست بعد از عمل، غذاهای سرشار از فیبر میل نکنید افزایش سریع و شدید میزان فیبر ممکن است باعث اسهال گاز و نفخ شود.

۲- کند کردن حرکت مدفوع در روده، مشکل تکرر مدفوع را از بین میبرد و مدفوع را سفت میکند در نتیجه کنترل مدفوع آسانتر میشود فیبر نقش مهمی در تنظیم عملکرد روده بزرگ دارد

دو نوع فیبر وجود دارد

- ۱- محلول
- ۲- نامحلول

فیبر نامحلول : سرعت حرکات روده را بیشتر میکند

فیبر محلول : حرکات روده را کندتر و مدفوع را سفت تر میکند

۳- اگر اسهال دارید یا مدفوعتان شل است مصرف غذاهای زیر را کاهش دهید:

طبیعی تمام عضلاتش را منقبض میکند نفسش را حبس میکند و سراسیمه دنبال سرویس بهداشتی میگردد تا دچار شرمساری نشود اما بهتر این است که بی حرکت بایستد یا بشیند نفس عمیق بکشید و عضلات اسفنکتر مقعدی را منقبض کنید تا ضرورت دفع فوری از بین برود

تمرین دادن عضلات اسفنکتر آنها را تقویت میکند به این ترتیب بهتر میتوانید حرکات روده را کنترل کنید و مانع از خروج مدفوع یا گاز شوید

هر چند بیشتر تمرین کنید عضلات قویتر و کارآمدتر می شود از پزشک معالجتان بخواهید که تمرین های اسفنکترها را به شما آموزش دهد



۴- بی اختیاری مدفوع : چنانچه در عمل جراحی سرطان روده بزرگ بخشی از رکتوم (راست روده) برداشته شود عضلات اطراف مقعد یا همان اسفنکتر ها آسیب میبینند در نتیجه بیمار نمیتواند عضلات را به اندازه کافی منقبض کند تا مانع خروج مدفوع شود

۵- کنترل گاز شکم : ممکن است بعد از عمل جراحی سرطان کولون دچار نفخ شوید و روده گاز بیشتری تولید کند احتمال دارد بی حرکت نشستن برای کدت طولانی باعث ناراحتیتان شود سعی کنید هر نیم ساعت یکبار جا به جا شوید و موقعیتتان را تغییر دهید به این ترتیب گاز جمع نمیشود و در روده گیر نمیکند سعی کنید غذاهایی که باعث زیاد شدن باد شکم میشود حذف کنید و به جای یک وعده غذا سنگین وعده های بیشتر و کم حجم تر میل کنید

غذاهایی ک باعث تولید گاز میشوند

جوانه ها ، بروکلی، کلم ، لوبیا ، پیاز ، اسفناج ، خیار و بلال ، لبنیات و غذاهای پرچرب، آجیل ، عدس و سبوس و غذاهای تند و آدامس

همچنین ممکن است جراحی به عصب رسانی عضلات نیز آسیب بزند و در نتیجه عصب ها سیگنال های اشتباهی را به مغز منتقل کنند به این ترتیب تشخیص زمان دفع مدفوع یا خروج گاز برای بیمار دشوار می شود

زمانی که بیمار احساس میکند هر آن ممکن است عمل دفع را انجام دهد و نمیتواند مدفوع را کنترل کند طبق یک واکنش

سبوس ، دانه ها ، نان و برشتوک های صبحانه سبوس دار یا تهیه شده از چند نوع غله یا غلات کامل

بعضی میوه ها از قبیل انگور ، زردالو ، انواع آلو و هلو و انواع توت

سبزیجات به ویژه لوبیا ، بروکلی ، جوانه ها ، نخودفرنگی ،

کلم ، پیاز ، فلفل ، بلال ، اسفناج و سیر

انواع ادویه مانند فلفل قرمز و کاری

کافئین موجود در قهوه ، چای ، نوشیدنی های دارای

شکلات ، کولا و نوشیدنی انرژی زا و شکلات

البته زمانی که حرکت روده کند و مشکل تکرر مدفوع

برطرف شد میتوانید این خوراکی ها را دوباره در برنامه

غذاییان بگنجانید

غذاهایی که حرکت روده را کند و مدفوع را سفت میکنند

فرنی جو دوسر ، نان سفید ، کته و پاستا ، سیب و گلابی

پوست کنده ، موز، پوره سیب زمینی ، ماهی و مرغ ، ماست

کره بادام زمینی

چنانچه تغییر رژیم غذایی برای کنترل روده کافی نبود

ممکن است لازم باشد که مکمل فیبر محلول یا قرص

ضداسهال مصرف کنید