

عملکرد روده بسیاری از بیماران بعد از جراحی تغییر می کند، چون جراح بخشی از روده بزرگ را برداشته است و روده کوتاه تر از سابق شده است، مدفوع سریع تر دفع می شود و ممکن است مدفوع شل تر و تعداد دفعات اجابت مزاج بیشتر شود. گاهی اوقات ماه ها طول می کشد تا روده جا بیفتد و به صورت وضعیت جدید عادت کند، هر چند علائم اکثر بیماران به مرور زمان قابل مدیریت می شود.

اگر چه عملکرد روده و وضع اجابت مزاج مانند قبل از عمل نمی شود، اکثر بیماران الگوی جدیدی را برای خود تثبیت می کنند.

سعی کنید حجم وعده های 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 و ننوشید. مشکلات شایع بعد از جراحی سرطان روده بزرگ به شرح زیر است:

- بیماران دچار تکرر مدفوع می شوند و چند بار در روز اجابت مزاج می کنند.

- بیماران مجبور می شوند که برای اجابت مزاج به سرعت خودشان را به سرویس بهداشتی برسانند. (فوریت دفع مدفوع).

- بی اختیاری مدفوع

- دشواری در تخلیه کامل روده

- زیاد بودن باد روده

- شل بودن مدفوع یا اسهال

- یبوست

- کند کردن عملکرد روده

۱) اگر مدفوعتان شل است و در روز چند بار اجابت مزاج می کنید، 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 می برد و مدفوع را سفت می کند در نتیجه کنترل مدفوع آسان تر می شود. فیبر نقش مهمی در تنظیم عملکرد روده بزرگ دارد. دو نوع فیبر نامحلول و محلول وجود دارد: فیبر نامحلول سرعت حرکات روده را بیشتر می کند، اما فیبر محلول حرکات روده را کندتر و مدفوع را سفت می کند.

۲) اگر اسهال دارید یا مدفوعتان شل است، مصرف غذاهای زیر را کاهش دهید:

- سبوس، دانه ها، نان و برشتوک های صبحانه سبوس دار یا

تهیه شده از چند نوع غله و غلات کامل

- بعضی میوه ها از قبیل انگور، زرد آلو، انواع آلو، هلو و انواع

توت

- سبزیجات به ویژه لوبیا، بروکلی، جوانه ها، نخود فرنگی،

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 های انرژی زا و شکلات

البته زمانی که حرکت روده کند و مشکل تکرر مدفوع

برطرف شد، می توانید این خوراکی ها را دوباره در برنامه

غذایی تان بگنجانید.

غذاهایی که حرکت روده را کند و مدفوع را سفت می کنند:

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

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

ماست، کره بادام زمینی و مارشمالو

چنانچه تغییر رژیم غذایی برای کنترل روده کافی

نبود، ممکن است لازم باشد که مکمل فیبر محلول یا قرص



دانشگاه علوم پزشکی خدمات بهداشتی درمانی خراسان شمالی

سرطان روده بزرگ



تهیه کننده :

فاطمه گلستانی (سوپروایزر آموزش سلامت)

بازنگری : پاییز ۱۴۰۴

هر آن ممکن است عمل دفع را انجام دهد و نمی تواند مدفوع را کنترل کند، طبق یک واکنش طبیعی تمام عضلاتش را منقبض می کند، نفسش را حبس می کند و سرآسیمه بدنبال سرویس بهداشتی می گردد تا دچار شرمساری نشود. اما بهتر این است که بی حرکت بایستید یا بنشینید، نفس عمیق بکشید و عضلات اسفنکتر مقعدی را منقبض کنید تا ضرورت دفع فوری از بین برود. تمرین دادن عضلات اسفنکتر آنها را تقویت می کند، به این ترتیب بهتر می توانید حرکات روده را کنترل کنید و مانع از خروج مدفوع یا گاز شوید.

هر چه بیشتر تمرین کنید، عضلات قویتر و کارآمد تر می شود. از پزشک معالجتان بخواهید که تمرین های اسفنکتر را به شما آموزش بدهند.



بیمارستان امام علی (ع)

بجنورد، خیابان شهریار، مقابل دانشگاه آزاد

در صورت هر گونه سوال می توانید در ساعات اداری با شماره تلفنهای

زیر تماس بگیرید:

تلفن: ۰۵۸۳۱۵۱۱۶۰۷

جهت دریافت این فایل آموزشی به سایت بیمارستان به آدرس زیر

مراجعه کنید:

WWW.NKUMS.ac.ir

ضد اسهال مصرف کنید.

۴) بی اختیاری مدفوع: چنانچه در عمل جراحی سرطان روده بزرگ بخشی از رکتوم (راست روده) برداشته شود، عضلات اطراف مقعد یا همان اسفنکترها آسیب می بیند. در نتیجه بیمار نمی تواند عضلات را به اندازه کافی منقبض کند تا مانع خروج مدفوع شود.

۵) کنترل گاز شکم: ممکن است بعد از جراحی سرطان کولون دچار نفخ شوید و روده گاز بیشتری تولید کند. احتمال دارد بی حرکت نشستن برای مدتی طولانی باعث ناراحتیتان شود. سعی کنید هر نیم ساعت یکبار جابجا شوید و موقعیتتان را تغییر بدهید. به این ترتیب گاز جمع نمی شود و در روده گیر نمیکند. سعی کنید غذاهای را که باعث زیاد شدن باد شکم می شود حذف کنید و به جای یک وعده غذا سنگین وعده های بیشتر و کم حجم تر میل کنید.

غذاهایی که باعث تولید گاز می شود: جوانه ها، بروکلی، کلم، لوبیا، پیاز، اسفناج، بلال و خیار، لبنیات و غذاهای پرچرب، آجیل، عدس، سبوس و غذاهای تند، 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 می کند