

הנחיות למנות/ת לאחר ניתוח קיבה

את/ה בדרכך הביתה לאחר שעברת ניתוח קיבה, עדיין חלשה, כאובה, עדיין אינך בריאה אך נמצאת בתהליך החלמה.

הטיפול המומלץ לאחר הניתוח:

1. **טיפול בכאב:** בשבועות הראשונים שלאחר הניתוח צפויים עדיין כאבים והרגשת אי נוחות. כאבים אלו ילכו ויפחתו עם הזמן. יש ליטול משככי כאבים לפי הצורך ובהתאם לעוצמת הכאב.

2. **דיאטה:** לאחר ניתוח קיבה קיים צורך בשינוי הרגלי התזונה בעקבות מספר תופעות שיכולות להופיע לאחר ניתוח זה.

2.1. **הרגשת מלאות:**

בהתחלה אפילו הארוחות הקטנות ביותר עלולות לגרום לתחושת מלאות. הקיבה כבר לא יכולה להימתח כמו לפני הניתוח. במשך הזמן, הקיבה תלמד להתמודד עם מצבה החדש ותחזור להיות אלסטית. לכן, עליך לאכול ארוחות קטנות לעיתים קרובות (5-6 ארוחות ליום). שתייה בזמן הארוחה יכולה לגרום לתחושת מלאות, לכן יש להימנע משתייה בזמן האוכל. בנוסף חשוב להפריד שתיית נוזלים מאכילת מוצקים.

2.2. **תסמונת הצפה (Dumping Syndrome):**

זוהי תסמונת ידועה העלולה להופיע לאחר ניתוח זה. תסמונת זו מתרחשת בשל מעבר מהיר של מזון למעי הדק, דבר הגורם לירידה פתאומית בלחץ הדם המלווה בהרגשת סחרחורת, חולשה ודפיקות לב מהירות. תופעה מאוחרת יותר מתרחשת עקב ספיגה מהירה של המזון, אליה מגיב הגוף בהפרשה מוגברת של ההורמון אינסולין הגורמת לצניחת רמת הסוכר בדם. תופעה זו מלווה בהרגשת חולשה עד עילפון למספר שניות. תופעה זו עלולה להתרחש בעיקר כאשר מחסירים ארוחות או כאשר לא אוכלים באופן סדיר.

במידה והופיעו הסימנים שתוארו, יש לנקוט באמצעים הבאים:

- # אכילה איטית.
- # להפחית בצריכת הסוכר (סוכר, דבש, ריבה ושוקולד).
- # לאכול ארוחות קטנות בזמנים קבועים ולעיתים קרובות.
- # להימנע משתיית מרק או משקאות בזמן הארוחה.
- # בתום הארוחה לשכב בתנוחה של 45 מעלות.
- # במקרה והסימנים שתוארו יופיעו, רצוי שיהיה לך בהישג יד דבר מתיקה על מנת להעלות את רמת הסוכר בדם.
- # בשלב מתקדם יותר ניתן להוסיף סיבים תזונתיים לארוחות בהתאם להנחיות הדיאטנית.

2.3. **הקאות בוקר:**

תופעה זו עלולה להופיע מיד עם היקיצה או לאחר ארוחת הבוקר. היא מתרחשת עקב התנקזותם של מיצי מרה ועיכול המופרשים במהלך הלילה בתריסרון, אל הקיבה כאשר קמים בבוקר, דבר הגורם להרגשת בחילה ואף להקאות. עם הזמן הגוף לומד להתמודד עם המצב החדש וסופג את אותם מיצים. עד אז, רצוי לישון בתנוחה מעט מוגבהת. יש לאכול בישיבה. במידה ותכיפות ההקאות גבוהה ואין הטבה במצב, יש לפנות לרופא המטפל.

3. **תזונה נכונה:**

בשל כל התופעות שצוינו לעיל עלולות להיווצר הפרעות בתזונה ואפילו תיתכן ירידה במשקל. בהתחלה **יש להימנע מאכילת מאכלים עתירי סיבים כגון:** קייטניות (שעועית, עדשים, חומס, פול, אפונה), דגנים מלאים (קוואקר, לחם מחיטה מלאה), פירות וירקות טריים. בהמשך, בהתאם לייעוץ דיאטנית תהיה אפשרות להוסיף סיבים.

יש להימנע באופן מוחלט מאכילת המזונות הבאים: אפרסמון, פרי הדר, גויאבה, סברס, רימון, סלרי, אננס טרי, מנגו, פופקורן, קליפות תפוז, פירות וירקות שאינם בשלים (בוטר).



מרכז רפואי ע"ש ברוך פדה, פוריה
The BARUCH PADEH Medical Center, Poriya

מחלקה כירורגית
מנהל המחלקה: ד"ר נסים גרון

Department of Surgery
Chief of Department: Dr. Nissim Geron

מומלץ להפחית ממוזונות העלולים לייצר גזים כגון: כרוב, כרובית, ברוקולי, שתייה מוגזת ושאר מזונות הידועים כמעוררי גזים.

לאחר הניתוח תיתכן הפרעה בספיגת הסיידן, הויטמינים והברזל בקיבה, לכן מומלצת אכילת מזונות העשירים בהם כגון: **סיידן** - חלב, גבינות, לחם, סרדינים.
ויטמינים - חמאה, ביצים, ירקות ודגים (סלומון, סרדינים).
ברזל - בשר אדום, כבד, דגים, סויה, לחם מלא, ירקות.

4. **טיפול בחתך הניתוח:**

א. **רחצה** - כיממה לאחר הניתוח ניתן להתקלח באופן חופשי במים וסבון. לאחר המקלחת אין צורך בחבישה, למעט במקרים בהם יש הפרשה מהחתך הניתוחי.

ב. **הוצאת התפרים/הסיכות** - היא פעולה פשוטה ולא מכאיבה, המתבצעת בדרך כלל לאחר שבוע עד עשרה ימים לאחר הניתוח. לשם כך תקבלי זימון למרפאתנו בצירוף למכתב השחרור.

5. **פעילות:** יש להימנע מפעילות מאומצת כגון הרמת משאות. ב-3 השבועות הראשונים אין להרים משאות כלל, ובהמשך רצוי להימנע מהרמת משאות מעל 2 ק"ג למשך כשלושה חודשים.

6. **חופשת מחלה:** חופשת המחלה המומלצת היא של כשבועיים, אך אין מניעה לחזור לעבודה קודם לכן. את אישור המחלה ניתן לקבל מרופא המשפחה.

7. **שים/שימי לב:** במידה ומופיעות התופעות הבאות עליך לפנות לרופא/מיון:
עליית חום מעל 38 מעלות בשבוע שלאחר הניתוח, הופעת אודם נפיחות או הפרשה מאזור החתך הניתוחי, או כל תופעה חריגה אחרת.

8. לאחר הניתוח תקבל זריקות לדילול הדם למשך 3 שבועות בכדי למנוע הופעת תסחיף ריאתי.

איחולי החלמה מלאה ורפואה שלמה.

צוות המחלקה