**PƏHRİZ PLANI**

MƏDƏNİN BORUVARİ REZEKSİYASI (Sleeve Gastrektomy)

1.omeprazol 2 ay her seher ac qarina. Kleksan 04 qarina 5 gun axsam saat 23.00 da Espumizan 20 damci suya Quttalaks 20 damci suya

BARİATRİK CƏrrahİYYƏ İlƏ daha YAXŞI bİr gƏlƏcƏYİ ŞƏkİllƏndİrmƏk

*Bariatrik cərrahiyyə xəstə təlimatı (2016)*

 Oper. Dr. Anar Namazov

  Azərbaycan Bariatrik Cərrahlar Cəmiyyəti

 Tel: (070 ) 220 69 61

**PƏHRİZ PLANI**

(Mədənin boruvari rezeksiyası)Sleeve Gastrektomiya

Mərhələ I Şəffaf Sıyıqlar

Əməliyyat sonrası 1-ci gün: Şəffaf Sıyıqlar

* Xəstəxanada qaldığınız müddətdə lazımlı olan qidalardır.
* Şəkərsiz, az kalorili, kafeinsiz, qazsız içkilərə üstünlük verilir.

Əməliyyat sonrası 2-ci gün: Şəffaf Sıyıqlar ve Proteinli Sıyıqlar

* Şəkərsiz, kalorisi az, qazsız ve protein tərkibli dənəvər olmayan sıyıqlara üstünlük verilir.

Mərhələ II Yumşaq Püreli qidalar

* Xəstəxanadan çıxdıqdan sonrakı 1-ci və 2-ci həftələr lazımlı olan qidalardır.
* Bura qaşıqdan töküləcək qatılıqda olan (və ya uşaq yeməyi qatılığında) çiynəməyə ehtiyac olmayan qidalar aiddir.

Mərhələ III Qalın Püreli qidalar

* Əməliyyat sonrası 3-cü və 4-cü həftələr istifadə edəcəyiniz qidalardır.
* Daha qatı qidalara keçid başlanır.
* 3-cü həftə: 60 mL protein + 30 mL meyvə/tərəvəz
* 4-cü həftə: 60 mL protein +60 mL meyvə/tərəvəz

olacaq şəkildə pəhriz hazırlanır.

 1 su stəkanı = 200ml

Mərhələ IV Yumşaq Qatı Qidalar

* Əməliyyat sonrasıi 5-ci həftə başlanır.
* Qidalanmaya diqqət edildikcə yeniləri əlavə olunur.
* Qidaların qatılığına diqqətt edin.
* Kiçik loxmalar aldığınızdan ve yaxşı çeynədiyinizdən əmin olun. İki loxma arasında ən az 30 saniyə gözləyin.
* Qatı qidalara geçid dövrü olduğu üçün qatı qida ilə birlikdə su qəbul etməyin.

Mərhələ V Qatı Qidalar

* Əməliyyat sonrası 8-ci həftə başlanır.
* Bir çox qidalardan rahatlıqla istifadə edə biləcəyiniz dövrdür.
* Daha əvvəlki mərhələlərdə olduğu kimi kiçik loxmalar aldığınızdan və yaxşı çeynədiyinizdən əmin olun. İki loxma arasında ən az 30 saniyə gözləyin.

Mərhələ I- II

Açıq duru sıyıqlar ve İncə Püreli Qidalar

|  |  |
| --- | --- |
| Uyğun Sıyıq Seçimləri50 kalori/100ml’ni geçməyən, qazsız  | Uyğun Olmayan Sıyıq SeçimləriÇox şəkərli, kalorisi yüksək, qazlı, kafeinli |
| * İçinə limon ya da portağal dilimi qoyulmuş su
* Kalorisi az şəffaf sıyıqlar
* Cökə çayı, açıq çay
* Hər zaman içməyə öyrəşdiyiniz bitki çayları
* Icetea, Nestea, Fuse Tea, Didi
* Alma, vişnə suyu
* Toyuq suyu ve/ve ya ət suyu
* Şəkərsiz hazırlanmış kompot, hoşaf
 | * Spirtli içki
* Sadə və ya meyveli sodalar
* Qazlı içkilər
* Kafeinli qəhvə
* Starbuck’s qəhvə içkiləri
* %-i 100 olmayan ve 50 kcal/100ml-dən yüksək meyvə suları
* Ensure kimi hazır sıyıqlar
 |

* Sıyıqları yavaş yeməyə diqqət edin ve hava udma ehtimalına qarşı pipetdən istifadə etməyin.
* Xəstəxanada önünüzə gelen yeməklərin hamısını yeməyinizə ehtiyac yoxdur, mədenizde (sinə ortasında) doluluq hiss etdiyinizdə dayanmalısınlız.
* İlk 2 gün yeyəcəyiniz sıyıq miqdarı saatda yarım su stəkanını (təxminən 50 ml) keçməməlidir.
* Xəstəxanadan çıxdığınız 3-cü gün evinize getdiğinizdə şəkərsiz ananas suyu, şəkərsiz vişnə suyu, şəkərsiz alma suyu, açıq çay, cökə (lipa) çayı, hər zaman içməyə öyrəşdiyiniz bitki çayları, durulaşdırılmış ayran, toyuq suyu, ət suyu, kompot, Ice tea, Nestea, Fuse tea, Didi qəbul edə bilərsiniz.
* 5-ci gündən etibarən yuxarıdakı qidalara əlavə olaraq pəhrizinizə duru olaraq hazırlanmış ve süzülmüş pomidor əlavə oluna bilər. (Mərcimək kimi çox qatı şorbaları bu mərhələdə qəbul etməyin!)
* 7-ci gündən etibarən yuxarıdakı qidalara durulaşdırılmış yüngül və ya qaymaqsız yoqurt, laktozsuz süd, qatıq, probiotik yoqurt (Danone Activia), soya südü, süzülmüş dovğa elavə edə bilərsiniz.
* 7-ci Günden etibarən bu qidalara protein aclığınızı təmin etmək üçün Protifar (Nutricia) vəya benzər protein tozları (GNC-optimum nutrition gold standart protein) əlavə edə bilərsiniz.

|  |
| --- |
| Mayedən istifadə edərkən nunları nəzərə alın:* Çox soyuq ve isti içkilərdən uzaq durun.
* Şəkər qarışığı olmayan meyvə sularına üstünlük verin.
* 100ml’i 50 kaloriden çox olan meyvə sularını qəbul etməyin.
* Başlanğıcda suyun dadını bilməyə bilərsiniz. Bu səbəblə istifadəni asanlaşdırmaq üçün 1 litr suya portağal və ya limon dilimləri əlavə edə bilərsiniz.
* Soda ve qazlı içkilərden uzaq durmalısınız. Bu tip istifadələr mədədə ağrıya yol aça bilər.
 |

Mərhələ III

Qalın Püreli Qidalar

Yuxarıdakı qidalara əlavə olarak 15-ci günden etibarən qəbul edəcəyiniz qidalar:

* Bu mərhələdəki qidalar çəngəli arxası ile asanlıqla ezilə bilən halda olmalıdır. Əgər qidalar əzilməyəcək halda isə blenderdən istifadə edin.
* Az bişmiş (ilıq) yumurta, şor (qabığı soyulmuş və çox incə doğranmış pomidor ilə) qəbul edə bilərsiniz, az duzlu yüngül ağ pendir, yumuşaq kartof püresi, balqabaq püresi, kök püresi, yaşıl noxud püresi qəbul edə bilərsiniz.
* Şirniyyat olaraq pudinq, (Dr. Oetker şəkərsiz- az miqdarda toz dadlandırıcı ilə bişirərək) qəbul edə bilərsiniz.

Yukarıdaki qidalara əlavə olaraq 21-ci gündən etibaren qəbul edəcəyiniz qidalar:

* Bu həftəyə kəçərkən diqqətli olmalısınız. Mədədəki tikişləriniz yaxşılaşma mərhələsindədir.
* Bu mərhələdəki qidaların yumşaq halda və sulu olmasına diqqət edin. Bu mərhələdə də qidaların çəngəlin arxası ilə əzilməsi vacibdir.
* Təxminən 1 su stəkanından (ortalama 100 mL) çox yemək qəbul etməkdən uzaq durun.
* Yaxşı bişmiş tərəvəzləri, çəngəl ilə əzərək və ya blender’dən keçirdərək qəbul edə bilərsiniz.
* Təzə mövsüm balıqları (yağda qızardılmamış) qılçıqlarına diqqət edilərək buğlama şəklində və ya sobada bişirilərək qəbul edə bilərsiniz.
* Meyvə olaraq banan, qabığı soyulmuş ve rəndələnmiş alma, qabığı soyulmuş şəftəli, ərik, qabığı soyulmuş incil qəbul edə bilərsiniz.
* Yüngül mayonez ilə yüngül balıq vəya yüngül mayonez ilə qaynadılmış yumurta salatıni da yoxlaya bilərsiniz.
* Bu mərhələdə portağal, mandarin ve qreyfurt qəbul edə bilərsiniz.

|  |
| --- |
| İLK 4 HƏFTƏ QIRMIZI ƏT, TOYUQ ƏTİ, ÇÖRƏK, DÜYÜ, BULĞUR QƏBUL ETMƏYİN. |

Mərhələ IV

Yumşaq Qatı Qidalar

Yuxarıdakı qidalara əlavə olaraq 28-ci gündən etibarən qəbul edəcəyiniz qidalar:

Bu mərhələdə daha tünd konsistensiyalı qidalara keçiddə her kəsin dözümlülüyü fərqli ola bilər. Hər gün fərqli bir qidanı yoxlamalısınız.

|  |
| --- |
| YETƏRİNCƏ ÇİYNƏDİYİNİZDƏN VƏ LOXMALAR ARASINDA GÖZLƏDİYİNİZDƏN ƏMİN OLUN. |

* Kotlet qatıq ile əzilərək kiçik loxmalar halında yeyilə bilər. Həmin gün fərqli bir qatı qidanı qəbul etməməlisiniz. Əgər qatıqla əzilmiş kotlet sizə narahatlıq verirsə bu menyunu 1 həftə sonraya keçirdə bilərsiniz.
* Qatı qidalar ilə birlikde su içməyin. Qatı qidalardan ən az 30 dəqiqə sonra su qəbul edə bilərsiniz.
* Çörəyi (tam buğda vəya çovdar) elektrik sobada və ya tefal tavada kövrək hala gətirərək qəbul edə bilərsiniz. Gün boyunca 1 dilimdən çox çörək yeməməyə diqqət edin.
* Toyuğun bud əti yenə əzilərək kiçik loxmalar halında və hər loxmadan sonra gözləyərək, çox yaxşı çiynəyərək qəbul edə bilərsiniz. Yenə kotletdə olduğu kimi naratlıq verərsə 1 həftə sonraya keçirə bilərsiniz.
* Daha öncəki günlərdə yediyiniz tərəvəzlərə bu həftə yaxşı bişirilmiş ispanaq əlave edə bilərsiniz.
* Tam buğdadan hazırlanmış makaronu yenə çəngəl ilə əziləcək halda bişirərək az miqdarda qəbul edə bilərsiniz.

**YENİ HƏYATINIZDAKI ÜMUMİ QAYDALAR**

**Mayelər**

* 7-ci günden etibarən içdiyiniz su miqdarı 1 litri keçməməlidir. Daha qatı qidalara keçdiyiniz 3-cü həftədə yeməklər arasında yeterincə maye qəbul etməlisiniz. (Gündə ortalama 1,5 litr)
* Qatı qidalarla birlikdə maye içməlisiniz. Bunun üçün ən az 30 dəqiqə gözləyin.
* Gün boyunca susamağı gəzləmədən qurtum - qurtum maye qəbul edin. Çünki 1-ci aydakı halsızlığınızın ən çox rast gəlinən səbəblərindən biri az maye qəbul etməyinizdir.
* Soda, qazlı içkilər, spirtli içkilər, yüksek kalorili şəkərli meyvə suları ve qəhvədən birinci ayda uzaq durun.

**Günlük Həyata Dönüş**

* 3-cü gün duş ala bilərsiniz. Duş alarkən tikişlərinizi su keçirməyən bandaj ilə bağlayın. Duş aldıqdan sonra bu bandajları çıxarın.
* 3-cü və 7-ci günlərdə evdə, 7-ci gündən sonra isə düz yerdə açıq havada gəzməyə başlayın. Günlük olaraq edəcəyiniz gəzintilər çəki itirməyinizə kömək olacaqdır. Xəstəxanadan çıxdığınız gündən etibarən pilləkənlərdən istifadə edə bilərsiniz.
* 10-cu gün avtomobil istifadə edə bilərsiniz.
* 15-ci gündən itibaren dəniz vəya hovuza girə bilərsiniz. Hətta yavaş-yavaş üzə bilərsiniz.
* 60-cı günden etibarən fitness, pilates və s. salon idmanlarına bir müəllim ilə birgə başlamanızı məsləhət görürük. Müntəzəm idmanla məşğul olmaq sürətlə çəki itirməyinizə bağlı olaraq əzələ toxumasını yaxşılaşdıracaq və dəridəki sallanmaları min-a endirəcəkdir.
* Yemək yemə müddəti ən az 20 dəqiqə olmalıdır. Loxmalar arasında ən az 30 saniyə gözləməlisiniz. Böyük loxmalar yeməyiniz ve çiynəmədən tez udmanız ağrı və hətta qusmaya yol aça bilər.
* Doyma hissini öyrənməyə çalışınız. Bu əməliyyat öncəsindəki doyma hissindən fərqli olaraq sinənizin orta alt qismində doyma, təziq, şişginlik şəklində hiss ediləcəkdir. Əgər sürətli yemək yesəniz bu hissi vaxtında hiss etməyəcəksiniz,bu isə yemək sonrası ağrı ve qusma səbəb olacaq.
* Hər hansı bir dəstək grupuna üzv olun. (məs: Facebook: ‘Obezite Cerrahisi Bilgilendirme’)
* Əməliyyat sonrası 1-ci, 3-cü, 6-cı ve 12-ci aylarda aşağıdaki qan analizlərini verin ve info@cityhospital ünvanına e-mail ilə göndərin.

|  |
| --- |
| * Qanın ümumi analizi
* Qan biyokimyası (Glukoza, qaraciğer fermentləri, Albumin, BUN, kreatinin, lipidlər daxil)
* Ferritin
* Folat
* B12 vitamini
* Dəmir
* Dəmir bağlama tutumu
* Parathormon
 |

**YENİ HƏYATINIZDA ÇOX RAST GƏLİNƏN PROBLEMLƏR VƏ HƏLLİ YOLLARI**

**Ağrı**

Zəif və orta şiddətli ağrı cərrahi əməliyyat sonrasında normaldır. Əgər sizə verilen ağrıkəsicidən sonra ağrınız artırsa həkiminiz ilə əlaqə saxlayın.

**Temperatur**

Bədən istiliyiniz 38 °C keçməməlidir. Üşütmə, titrətmə və 38 °C –dən yuxarı temperaturunuz olarsa həkiminiz ilə əlaqə saxlayın.

**Ürək bulanması**

Mədənizin həcmindən artıq yemək qəbul etməyiniz ilə , yemək qoxularına qarşı həssaslığınız, ağrı kəsicilər, və az maye qəbul etməyiniz ilə əlaqədardır. Ürək bulanma hissiniz gün boyu ve bir neçə gün davam edirsə həkiminizlə əlaqə saxlayın.

**Qusma**

Mədənizin lazımından artıq yemək yeməyinizə bağlı olaraq yaranır. Doyma hissi yarandıqdan sonra yeməyə davam etsəniz qusma ola bilər. Bir çox xəstədə rast gələn qusma, yavaş yemə,yaxşı çiynəmə və doyma hissi yarandıqdan sonra bir loxma daha qəbul etməmə kimi təlimatların sürətli bir şəkildə öyrənilməsini təmin edir. Qusmanız gün boyu davam ederse, qatı və ya normal qidalanmanı saxlayıb, 6- 12 saat boyunca sadəcə açıq sıyıqlar qəbul etməlisiniz. Əgər qusma 2 gün boyu davam edərsə həkiminizlə əlaqə saxlayın.

**Ağıza yapışqan, fərqli dadda maye gəlməsi**

Yeməklərin həzmi üçün mədədə yaranan selik əsası xəstələrdə yemək borusuna doğru geri çıxaraq ağızda yapışqan, fərqli dadda maye hissi verə bilər.Ümumiyyətlə ilk üç ay davam eden bu şikâyət özlüyündən düzəlir. Bir çox xəstə yeməkdən 30 dəqiqə öncə qəbul edilən açıq çay vəya limonlu isti su ilə bu şikâyəti min-a endirir

**Dehidratasiya (Bədəndə su faizinin azalması)**

Əgər yeterince mayeı almazsanız dehidratasiya yarana bilər. Əlamətləri; halsıziq, tünd renkli sidik, ürək bulanma , baş gicəllənmə, dil paslanması, ürək gütmə, yuxusuzluq, bel ağrısı şəklində sıralana bilər. Bu əlamətlər sizdə varsa ve yetərincə maye qəbul etmədiyinizi düşünürsünüz isə bir xəstəxanaya gedərək damar yolu ilə maye ilə müalicə olunmanız lazım ola bilər. Bu durumda həkiminizlə əlaqə saxlayın.

**Demping Sindromu**

Şəkər, dondurma, şərbətli şirniyyatlar kimi sadə karbohidratların yüksək nisbətdə rast gəlinən qidalarda bol miqdarda qəbul edilməsi səbəbi ilə olur. Əlamətləri; qarın nahiyyəsində dolğunluq; spazmlar, ürək bulanma ve ishal şəklində rast gəlinə bilər. Bəzi xəstələrdə sərsəmlik hissi, bədəndə istilik, zəyiflik ya da ürəkgetmə vəziyyətini də təsvir edə bilərlər. Soyuq tərləmə, ürək döyüntülərinin yüksəlməsi də bu əlamətlər arasındadır. Sadə karbohidrat tərkibli qidaların (düyü, makaron, kartof, şəkərli qidalar ) məhdudlaşdırılması; daha çox protein qəbul edərək vəya yeməklər ilə birliktdə maye içməyərək əlamətləri azalda bilərsiniz. Çox isti ve soyuq qidalar qəbul etkdən uzaq durun.

**Qəbizlik (Konstipasiya)**

Az su içməyin yaratdığı ən büyük problemlərdən biri qəbizlikdir. Qəbizlik probleminiz varsa çox maye içməyə başlayın. Posalı qidalardan istifadə də yenə qəbizliklə mübarizədə sizə yardımçı olacaqdır. İlk həftələrdə posalı qidaların istifadəsini artırmaq çətin olduğundan təbii tərkibli qatıq ve kefir qəbul edə bilərsiniz, bundan əlavə bazarda satılan probiotik tozlardan dietoloqunuzla danışaraq istifadə edə bilərsiniz. Fiziki olaraq aktiv olmağınız da yenə qəbizlik şikâyətlərinizin qarşısını almağa dəstək olur. Bu üsullarla düzelməz ise Bekunis drj gecə yatarkən 1 ədəd qəbul edə bilərsiniz. Bunu bir neçə gün tekrarlaya bilərsiniz. Ancaq vərdiş etməməniz üçün tez-tez istifadə etməyiniz məsləhət görülmür.

**İshal**

İshal (bir gündə 3 dəfədən artıq bayıra çıxma) olduğunda süd kimi latkoz tərkibli qidaları qəbul etməyin.yavaş yediyinizdən və yaxşı çeynədiyinizdən əmin olun.yağ və ədviyyat tərkibli qidaları məhduqlaşdırın.etiket oxuma alışqanlığını genişləndirərək tərkibində şəkər spirti olan qidaları pəzrizdən çıxarmalısınız.Bunlar etiketlərdə sorbit-OL, mannit-OL və s. Şəklində yer alır.Həzm sisteminizi yaxşılaşdırmaq üçün yenədə probiotik qidalardan faydalana bilərsiniz.Əgər ishal iki gün boyu davam edərsə həkiminizlə əlaqə saxlayın.

**Baş gicəllənməsi və baş ağrısı**

Maye qəbul edib etmədiyinizdən əmin olmalısınız.Yeməklərinizə bir miqdar duz əlavə etməyiniz bu şikayətlərinizin aradan qalxmasına kömək edəcək.Bütün bu dəyişikliklərin etmiş olmanıza baxmayaraq baş gicəllənməsi davam edərsə həkiminizlə əlaqə saxlayın.

**Yorğunluq, bitginlik**

Lazımı miqdar maye alıb-almadığınız yorğunluq və bitginlik hissi yaşamınazla əlaqədardır. Yuxu normanızında düzəlməsi üçün gecə yuxunuzu almağınız mütləq vacibdir. Ayrıca əlavə olaraq fiziki aktivliyinizin həyat keyfiyyətinizi artıracağını bilərək gəzintilərə xüsusi yanaşmalısınız.Qidalanmanızda protein keyfiyyəti yüksək olan qidalardan istifadə etməyinizdə bu şikayətlərin qarşısının alınmasında əsas nöqtələrdən biridir.

**Mədə turşuması**

Çox soyuq və ya çox isti içkilər mədə turşuluğunun artmasına səbəb ola bilər. Əlavə olaraq ədviyyatlı və tamatlı qidalar da yenə mədəd turşuluğunun artmasına səbəb olur. Yemək sonrasın az-az gəzmək və yastığınızı 45°li bucaq altında tutmaq şikayətlərinizin qarşısını almağa kömək edəcəkdir.

**Ayaq spazmları**

Kaliumdan az istifadə etməyin nəticəsi olaraq ayaq spazmları ilə qarşı-qarşıya qala bilərsiniz. Az maye qəbul etməyiniz də buna səbəb ola bilər. Qatıq , yoqurt kimi qidaların istifadəsini artıra bilərsiniz.Fiziki olaraq aktiv olmağa çalışın. Və lazım olan hallarda multivitamin qəbulu da sizə kömək ola bilər.

**Müvəqqəti Saç tökülməsi**

Əməliyyat sonrası 3-cü ve 9-cu aylar arasında her hansı bir dövrdə ortaya çıxa bilər. Saç tökülməsi müvəqqətidir , çəki verme müddəti tamamlandığında saçlarınız normal halına dönəcəkdir. Bu saç tökülmələrinin normal olduğunu bilin. Yeterli protein qəbul etmədiyinizdə belə hallara tez-tez rast gəlinə bilər. Həkiminizə məsləhət edərək dəmir, sink, və biotin tərkibli bir multivitamin istifadə edə bilərsiniz.