

❖ در روز پس از جراحی — مراقبت‌های اولیه

- کنترل درد :مصرف داروهای تجویز شده، در صورت نیاز، با دوز مشخص و عدم خودسرانه.
- نظافت جای زخم :حفظ تمیزی و خشک نگه داشتن جای عمل، مراقبت از بخیه‌ها یا درن‌ها.
- حفظ استراحت مناسب :استراحت کافی ولی حرکت‌های سبک برای جلوگیری از لخته شدن خون.
- پایش علائم عفونت :تب، ترشح، قرمزی یا تورم در محل زخم، و در صورت مشاهده به پزشک اطلاع دهید.

❖ فعالیت‌ها و ورزش‌های مجاز

- راه رفتن‌های کوتاه و سبک در روزهای اول، کمک به جلوگیری از لخته شدن خون.
- عدم فعالیت‌های سنگین یا ورزش‌های شدید تا زمانی که پزشک اجازه دهد.
- پس از چند روز، برحسب وضعیت بیمار، فعالیت در حد فعالیت‌های روزمره به تدریج افزایش می‌یابد.

❖ مراقبت از جای زخم

- جلوگیری از کشیدگی و فشار روی محل زخم.
- رعایت نکات بهداشتی و کنترل علائم عفونت.
- در صورت وجود بخیه‌های جذبی، نیاز به کشیدن نیست، ولی در صورت وجود بخیه غیر جذبی، به زمان تعیین شده مراجعه کنید.

❖ تغذیه و رژیم غذایی:

- درباره تغذیه و رژیم غذایی بعد از آپاندکتومی، نکات مهم و جزئیات زیر را مد نظر قرار دهید

❖ روزهای اول بعد از عمل

- (۱) مایعات شفاف :در ۲۴-۴۸ ساعت اول، مصرف مایعات شفاف مانند آب، چای کم‌رنگ، آب‌میوه‌های رقیق‌شده و سوپ‌های رقیق توصیه می‌شود.
- (۲) غذاهای نرم و آسان هضم :بعد از برطرف شدن حالت تهوع یا استفراغ، کم‌کم می‌توانید به غذاهای نرم و کم‌چرب بروید :
- (۳) پوره سیب‌زمینی، برنج به صورت پوره، نان تست نرم بدون کره، ماست کم‌چرب.
- (۴) حبوبات پخته و بدون ادویه زیاد، سبزیجات پخته و نرم.
- (۵) میوه‌های نرم مانند موز، سیب پخته شده.

❖ روزهای بعدی

- (۱) افزایش تدریجی تنوع غذایی، پس از چند روز، رژیم کم‌چرب و کم‌ادویه را کم‌کم گسترش دهید.
- (۲) پروتئین‌های سبک مانند مرغ پخته، ماهی، تخم‌مرغ (در صورت تحمل معده).
- (۳) سبزیجات پخته و نرم.
- (۴) نان کامل یا برنج کامل (در صورت تحمل).
- (۵) پرهیز از غذاهای تحریک‌کننده :
- (۶) غذاهای پرچرب، سرخ‌شده، فست‌فود، غذاهای ادویه‌دار و تند.
- (۷) نوشیدنی‌های گازدار و قندی.
- (۸) شیر و لبنیات سنگین در صورت حساسیت معده.

❖ نکات مهم دیگر

- (۱) تناوب وعده‌ها :بهتر است وعده‌های غذایی کوچک و مکرر در طول روز مصرف شود، معمولاً ۴-۶ وعده.
- (۲) آب رسانی کافی :مصرف مایعات کافی (حداقل ۸ لیوان در روز) برای جلوگیری از یبوست و حفظ هیدراتاسیون مهم است.
- (۳) جلوگیری از یبوست :مصرف فیبرهای مناسب چون میوه‌های نرم، سبزیجات پخته، غلات کامل، آب می‌تواند موثر باشد.
- (۴) در صورت وجود سوء هاضمه یا نفخ :کاهش مصرف غذاهای نفاخ مانند لوبیا، کلم، پیاز، غذاهای پرادویه.

❖ پیشنهادات ویژه :

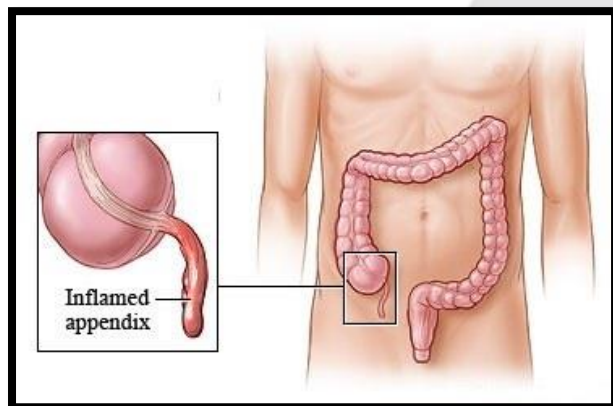
- پختن غذاهای بدون ادویه و کم‌نمک.
- بجای غذاهای سنگین، مصرف سوپ یا خوراک‌های سبک در وعده‌های اولیه.
- ❖ مدت زمان بازگشت کامل به رژیم عادی
- عموماً پس از ۱ هفته، اگر وضعیت بیمار مناسب باشد، می‌تواند رژیم غذایی قبلی خود را دوباره آغاز کند.
- در صورت تحمل، به تدریج مواد غذایی جدید و سفت‌تر را اضافه کنید.
- در صورت بروز هر نوع مشکل گوارشی، ناراحتی معده، یا ایجاد ناراحتی در محل زخم، بهتر است با پزشک یا متخصص تغذیه مشورت کنید.

نمونه برنامه غذایی روزانه پس از آپاندکتومی



بیمارستان سمنان

برداشتن زائده آپاندیس ملتهب (آپاندکتومی)



ویرایش دوم / فروردین ماه ۱۴۰۴

S-NM/ED-223

تهیه کننده: واحد آموزش
مورد تایید گروه تخصصی پزشکان
بیمارستان سمنان

www.semnansinahospital.com

۰۲۳-۳۱۳۵۰۰۰۰

۰۲۳-۳۱۳۵۲۰۴۰



- برنج سفید یا نودل سبک
- یک قاشق کوچک ماست کم چرب

➤ میان وعده عصرگاهی:

- تنقلات سبک مانند بیسکویت نرم یا پوره میوه
- شب:

- سبزیجات پخته و نرم
- پوره سیب زمینی یا کدو حلوائی

✓ علائم و هشدارهای مهم

❖ نظارت و پیگیری های پزشکی

- تعیین زمان ویزیت بعدی توسط پزشک.
- اطلاع رسانی در صورت بروز هر نوع علامت غیرمنتظره.

در صورت بروز علامت زیر به پزشک یا مرکز پزشکی خود مراجعه کنید

- تب بالای ۳۸ درجه سانتی گراد یا افزایش درد شدید.
- ترشح غیرطبیعی، قرمزی، تورم یا بوی نامطبوع از زخم.
- حالت تهوع شدید، استفراغ، یا علائم انسداد روده مانند نفخ و کم کوشی.
- هرگونه مشکل تنفسی یا افزایش ضربان قلب.
- رفرنس:

چت جی پی تی (مدل زبانی توسعه یافته توسط

OpenAI) بر پایه معماری GPT-4

بر اساس داده های آموزشی تا اکتبر ۲۰۲۳

✓ روز اول تا سوم

➤ صبح:

- چای کم رنگ یا آب میوه رقیق (مثل آب سیب زمینی)
- نان تست نرم بدون کره یا مربا کم مقدار
- پوره سیب زمینی یا انواع غلات نرم

➤ میان وعده صبحگاهی:

- یک لیوان آب یا چای گیاهی کم رنگ

➤ ظهر:

- سوپ رقیق سبزیجات یا مرغ کم چرب
- برنج پخته یا نان نرم
- مقدار کمی پروتئین سبک مانند تخم مرغ آب پز

➤ میان وعده عصرگاهی:

- ماست کم چرب و نرم
- موز یا میوه نرم دیگر

➤ شب:

- پوره سبزیجات پخته
- نان تست نرم

✓ روزهای ۴-۷

➤ صبحانه:

- چای کم رنگ یا آب میوه رقیق
- نان کامل یا برنج نرم
- تخم مرغ آب پز یا پوره میوه ها

➤ میان وعده صبحگاهی:

- میوه نرم مانند سیب پخته شده یا موز

➤ ظهر:

- سوپ غلیظ تر ولی بدون ادویه، شامل سبزیجات پخته و مرغ پخته