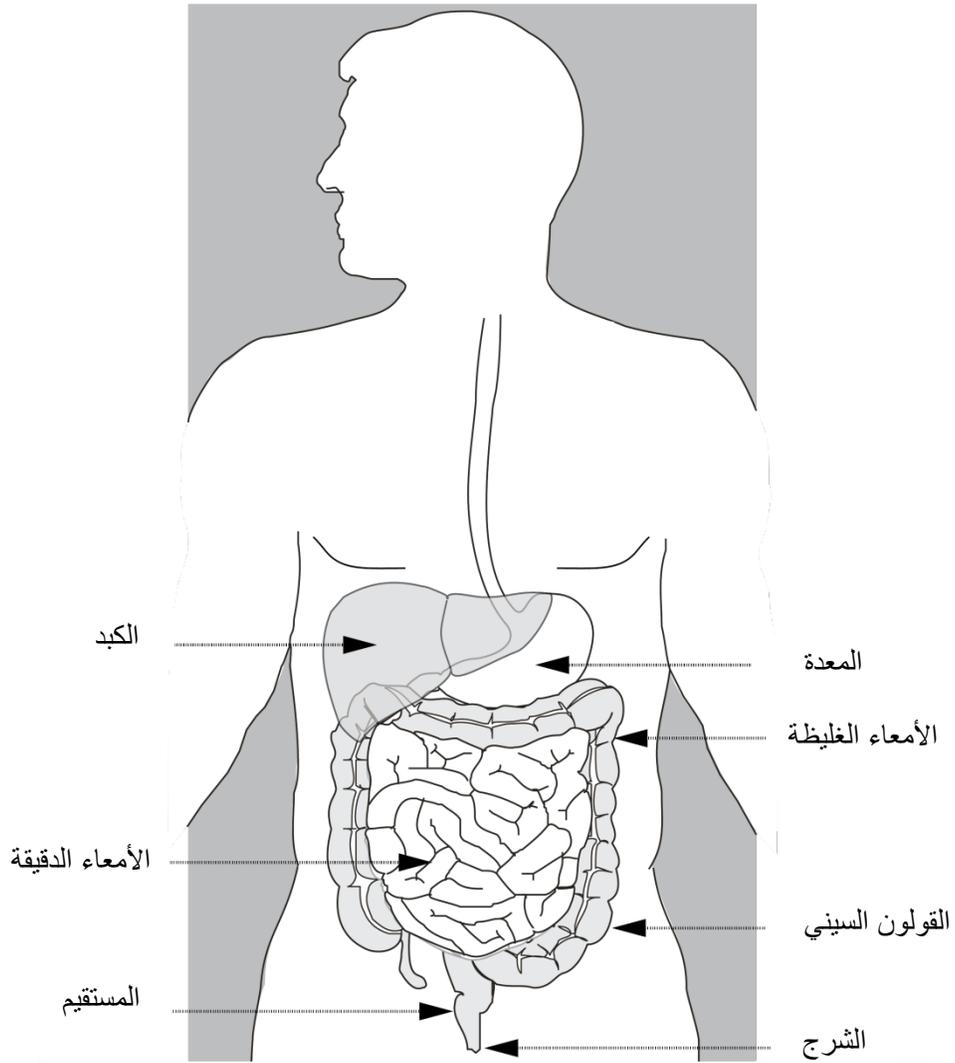


# إرشادات التغذية بعد جراحة فغر القولون Colostomy Nutrition Guidelines



يمكن للعديد من الأفراد الذين أجروا جراحة الفغر أن يستمتعوا بنظام غذائي طبيعي. إلا أن أنواع الغذاء تختلف التي يمكن أن يتحملها شخص إلى آخر.

أهم شواغل التغذية التي يعاني منها الأفراد الذين أجروا جراحة الفغر هي:

- أن يستطيعوا التبرز بشكل منتظم،
- وتجنب أنواع الأكل التي تنتج روائح كريهة أو غازات.

يعطيك هذا الكتيب بعض الأفكار التي تستطيع بها إدارة بعض المشاكل غير المستحبة.

## إرشادات عامة

الإرشادات التالية ستجعل العناية بجراحة فغر الأمعاء أسهل:

- ✓ **اختر أنواع متعددة من الطعام.**  
من شأن هذا أن يساعدك على الحصول على كافة المواد الغذائية التي تحتاجها.
- ✓ **تناول الوجبات بانتظام.**  
يجب أن تتناول 3 وجبات أو أكثر يومياً. فإن جراحة الفغر تكون أفضل بهذه الطريقة وتكون الغازات أقل.
- ✓ **امضغ الطعام جيداً.**  
توخ الحرص عندما تمضغ طعام يكون من الصعب هضمه أو أنواع طعام بها نسبة ألياف عالية. تساعد عملية المضغ على تجنب انسداد مكان الفتحة.
- ✓ **جرب أنواع الطعام الجديدة كل على حدة.**  
اعرف أي أنواع الطعام قد تسبب لك مشاكل مثل الغازات الكثيرة، الروائح الكريهة، الإمساك أو براز لئين. إذا بدا أن نوع جديد من الطعام يسبب لك مشاكل، لا تأكل منه لبضعة أسابيع قليلة. جربه مرة ثانية فيما بعد.
- ✓ **اشرب 2 لتر (8 أكواب) سوائل على الأقل يومياً.**  
قد تفقد سوائل من جسمك بشكل أكثر من الطبيعي من خلال الفغر، لذلك من المهم أن تشرب الكثير من السوائل.  
سيلاحظ المرضى خاصة الذين فقدوا جزءاً كبيراً من الأمعاء الغليظة أنهم يفقدون السوائل بشكل أكبر. هذا بسبب أن معظم السوائل يتم إعادة امتصاصها في الأمعاء الغليظة.

## للتخفيف من الإسهال

- ✓ اشرب 2.5 لتر (10 أكواب) على الأقل من السوائل.  
هذا يساعد على تعويض السائل المفقود. يمكن للإسهال أن يؤدي إلى الجفاف.
- لاحظ علامات الجفاف، وهي العطش الزائد، والغم الجاف، والجلد الجاف، والدوار، والإعياء، وقلة التبول، ونقصان في الوزن.
- اتصل بطبيبك إذا لم تتحسن أعراض الجفاف مع شرب المزيد من السوائل.
- ✓ تناول طعام يساعد على التحكم في الإسهال ويحتفظ بسماكة البراز.

الموز	جبن	زبدة فول السوداني الناعمة
صوص التفاح	لبن (زبادي)	التبوكة
أرز مغلي	طحين الشوفان	كراكرز الصودا
معكرونة	قشرة الشوفان	مارشميلو

- ✓ اختر أنواع الطعام ذات نسبة صوديوم عالية  
من ضمن الأمثلة، حساء الدجاج، والمرق، والجبن المُصنع، والكراكرز المملحة، والبريتزل، والمخللات.
- ✓ اختر أنواع الطعام ذات نسبة بوتاسيوم عالية  
من ضمن الأمثلة، الأفوكادو، والكيوي، والموز، والبرتقال، وعصير البرتقال، والطماطم، وصوص أو عصير الطماطم، البطاطس، والبطاطا.
- ✓ تجنب أنواع الطعام التي يمكن أن تزيد من الإسهال.  
من ضمن الأمثلة، البقول الجافة، وكحولات سُكَّرِيَّة (موجودة في العلكة بدون سكر والحلويات)، والكحول، والقهوة، والشاي وغيرها من المشروبات التي بها كافيين.
- ✓ تجنب المُلَيَّنات الطبيعيَّة من ضمن الأمثلة، البرقوق والتين وعِرْقُ السُّوس.
- ✓ اتصل بطبيبك إذا:
  - استمر الإسهال أكثر من 24 ساعة، أو
  - إذا كنت لا تستطيع تعويض فقدان السوائل من جسمك وتفقد وزنك بسرعة كبيرة.

## للتخفيف من الإمساك

- ✓ اشرب 2.5 لتر (10 أكواب) على الأقل من السوائل.
- ✓ تناول ألياف أكثر.
- من ضمن الأمثلة، خبز بحبوب كاملة والسيريال، والرّدة، والخضروات والفاكهة.
- ✓ جرّب المُلَيّنات الطبيعيّة من ضمن الأمثلة، البرقوق والتين وعرقُ السُّوس.
- ✓ قم بعمل التمرينات الرياضية.

## تقليل الغازات

- ✓ تجنب ابتلاع الهواء.
- القيام بالأشياء التالية قد يزيد من المشكلة:
  - تناول المشروبات الغازية
  - تناول الكحول
  - الشرب من خلال الماصة
  - مضغ العلكة
- ✓ تناول الطعام بانتظام.
- التخلف عن تناول وجبة من شأنه أن ينتج غازات.
- ✓ تجنب تناول الأطعمة التي تسبب مشاكل لك.
- الأنواع التالية من الطعام والشراب هي بعض الأمثلة القليلة التي يمكن أن تسبب المزيد من الغازات. إذا كنت تعاني من الغازات، حاول أن لا تتناول هذه الأطعمة. أو حاول أن لا تتناول أكثر من نوع واحد في الوجبة.

اللفت	البقول	بروكولي
البصل	الجعة	نباتات ملفوف بروكسل
المخلل	المشروبات الغازية	قنبيط
الفجل	الفلفل	كرنب (الملفوف)

- وأيضاً، لا تتوقف عن تناول هذه الأطعمة إلا إذا كنت متأكداً من أنها بالفعل هي سبب المشاكل غير المريحة.

- ✓ تناول الأطعمة التي قد تساعد على تقليل الغازات.
- من ضمن الأمثلة، مخيض اللبن، والمقدونس واللبن (الزبادي)

## تقليل الروائح

✓ إذا صادفتك مشاكل الروائح:

- حاول أن تقوم بعمل تغييرات في نظامك الغذائي.
- حاول أن تستخدم وسائل مضادة للروائح.
- قم بتغيير الجراب ونظف الفغر بانتظام.

✓ تجنب تناول الأطعمة التي تسبب مشاكل لك.

وأيضاً، لا تتوقف عن تناول هذه الأطعمة إلا إذا كنت متأكداً من أنها بالفعل هي سبب الرائحة. قم بالتجربة أولاً قبل أن تتجنب الأكل المفضل لديك. الأطعمة التالية قد تسبب في وجود رائحة:

الكحول	نباتات ملفوف بروكسي	البيض
بروكولي	والبقول المخبوزة	الجبن القديمة
قنبيط	البصل	الثوم
كرنب (الملفوف)		

✓ تناول الأطعمة التي تساعد على تقليل الرائحة.

من ضمن الأمثلة، مخيض اللبن، والمقدونس واللبن (الزبادي)

✓ اذكر لطبيبك أنك أجريت جراحة الفغر عندما يصف لك دواء أو مكملات.

بعض الفيتامينات والعقاقير يمكن أن تسبب الرائحة.

الأطعمة والمشروبات التي تسبب لي رائحة

الأطعمة والمشروبات التي تسبب لي الغازات

## المزيد من الأسئلة

- ✓ اطلب من طبيبك أن يحيلك إلى أحد أخصائيين التغذية في العيادة الخارجية بالمستشفى المحلي قرب محل سكنك.
- ✓ اتصل بـ 8-1-1 لتتحدث مع اخصائي تغذية مسجل في HealthLinkBC. يتوافر اخصائيو التغذية من يوم الإثنين إلى الجمعة. لكي تحصل على مترجم، قل لغتك باللغة الإنجليزية. انتظر حتى يحضر المترجم إلى الهاتف.

[www.fraserhealth.ca](http://www.fraserhealth.ca)

هذه المعلومات لا تستبدل المشورة المعطاة لك من مقدم الرعاية الصحية لديك.

Catalogue #265576 (February 2017) Arabic

To order: [patienteduc.fraserhealth.ca](mailto:patienteduc.fraserhealth.ca)

