 **РЕКОМЕНДАЦИИ ПАЦИЕНТУ ПОСЛЕ ОПЕРАЦИИ:**

**«РЕГУЛИРУЕМОЕ БАНДАЖИРОВАНИЕ ЖЕЛУДКА».**

**Технические особенности выполнения оперативного вмешательства.**

Последовательность основных этапов операции ЛРБЖ (лапароскопического регулируемого бандажирования желудка) заключается в установке на верхную часть желудка специального «кольца», которое разделяет желудок на две части (верхнюю-меньшую и нижнюю-большую). От «кольца» отходит соединительная трубка, соединяющая его с «портом», который имплантирован вам под кожу — через него осуществляется регулирование наполнения «кольца».

После операции необходимо врачебное наблюдение. После регулируемого бандажирования желудка необходим приём некоторых препаратов (ингибиторы протонной помпы, спазмолитики), для профилактики возникновения язвенной болезни желудка и 12-ти перстной кишки и контроль некоторых биохимических, инструментальных и клинических показателей.

**• Особенно важными и полностью понятными для Вас должны быть следующие положения об операции и особенностях послеоперационного периода:**

а) Данная операция не является косметической, а выполняется с целью лечения морбидного ожирения, его осложнений, связанных с ним заболеваний, а также уменьшения риска преждевременной смерти;

б) На передней брюшной стенке останутся постоянные послеоперационные рубцы (вертикальные или горизонтальные); точные характеристики этих рубцов не могут быть чётко определены до операции в связи с индивидуальными особенностями процессов рубцевания; подобные косметические дефекты могут быть устранены при последующей пластической операции;

в) Операция заканчивается установкой дренажных трубок в брюшную полость, которые удаляются.

г) После данной операции возможно возникновение непереносимости отдельных пищевых продуктов в виде тошноты ,рвоты, вздутия живота, спастических болей в животе; подобная непереносимость является индивидуальной и предсказать её до операции не возможно;

д) В первые месяцы после операции возможно выпадение волос; данное явление временное и обычно проходит через 6-18 месяцев;

е) Ожидаемое снижение веса в среднем составляет 35-50% от исходного избытка массы тела в течение 18-24 месяцев, однако возможны отклонения от данных значений, как в большую, так и в меньшую сторону; прогнозировать точно окончательную потерю массы тела заранее невозможно;

ж) Последствием снижения массы тела может являться образование кожно-жировых складок на животе, плечах, бёдрах; подобные косметические дефекты могут быть устранены при последующей пластической операции;

з) В ряде случаев может наблюдаться незначительное восстановление массы тела спустя 1,5-2 года после операции;

**и) После операции ЛРБЖ необходим приём следующих препаратов:**

1. 1-1,5 месяца после операции Ультоп (Омепразол или его аналоги) 20 мг. по 1таб. 2 р/день (утром и вечером) - капсулу не открывать, пить целиком.

2. 14-20 дней после операции Дюспаталин по 1таб. 3р/

день (за 30 минут до еды).

3. 1-1,5 месяца после операции Поливитамины (Центрум) по 1таб. 1р/день.

к) Чрезвычайно важны первые четыре недели после операции. В течение этого периода мы рекомендуем вам скрупулезно соблюдать указания по соблюдению диеты (подробную информацию вы найдете ниже).

Кольцо для снижения объема желудка все еще не "уселось" окончательно и пока еще свободно облегает стенки желудка. Если в этот период вы съедите большой кусок хлеба или проглотите слишком твердую пищу, то это может вызвать рвоту или затруднить прохождение пищи.

Кроме того, существует опасность расширения "маленького желудочка" - так иногда называют часть желудка, расположенную над кольцом. Расширение "маленького желудочка" может привести к вытягиванию стенки желудка из нижней части вверх, сквозь кольцо. Этот процесс, называемый "проскальзыванием" может потребовать новой операции. Поэтому вам следует прилагать максимальные усилия с тем, чтобы избежать его, и тщательно следовать приведенным ниже рекомендациям по соблюдению диеты.

л) Особенно важно есть исключительно жидкую пищу, в течение первой недели и пищу, измельченную в виде пюре, в течение второй недели.

м) С четвертой по восьмую неделю после операции ваш вес может снизиться незначительно. Это связано с тем, что надувание кольца происходит постепенно, шаг за шагом. К этому следует относиться как к начальному этапу подлинного снижения веса.

н) Рассчитывайте на снижение массы тела в течение длительного периода (около двух лет).

о) Если у вас появятся вопросы или проблемы, а также в случае возникновения чрезвычайных ситуаций следует обратиться к хирургу, выполнившему операцию.

**ПРИ НЕОБХОДИМОСТИ, МОЖЕТЕ СВЯЗАТЬСЯ С ОПЕРИРОВАВШИМИ ХИРУРГАМИ -профессором Фишманом Михаилом Борисовичем, Мицинской Александрой Игоревной или Мицинским Михаилом Алексеевичем.**

**По телефонам:**

**Фишман М.Б. 8-911-941-52-00**

**Мицинская А.И. 8-967-346-73-26**

**Мицинский М.А. 8-906-249-28-48**

Мы желаем вам успеха в этом новом этапе жизни!

**Ориентировочная диета на первом этапе:**

**1-й день после операции**

Чаи и вода

- Следует пить понемногу и маленькими глотками.

- Питье должно быть контролируемым и медленным.

- Не следует пить более 50 -100 мл за один раз.

- Следует пить только чай или минеральную воду без газа, или другой прозрачный напиток.

- В течение 24 часов следует выпить не менее 1,5 - 2 литров жидкости.

**2-6-й день после операции**

Жидкости

- Следует пить понемногу и маленькими глотками.

- Питье должно быть контролируемым и медленным.

- Не следует пить более 100 мл за один раз.

- Можно потреблять различные фруктовые соки (апельсиновый, томатный, морковный), протеиновые напитки, молоко низкой жирности и бульон (густой суп следует вначале процедить сквозь очень мелкое сито).

Кроме того, можно пить черный кофе или кофе с молоком.

**7-13 дни после операции**

Пища, измельченная в виде пюре:

- Следует пить понемногу и маленькими глотками.

- Питье должно быть контролируемым и медленным.

- Не следует пить более 100 мл за один раз.

- Следует есть медленно и тщательно пережевывать пищу. Каждый раз следует глотать не более одной чайной ложки.

- Следует сконцентрироваться на принятии пищи и в процессе еды не заниматься никакими другими делами.

• Сейчас уже можно есть овощи, измельченные в виде пюре, мясо, измельченное в виде пюре, а также картофельное пюре (приготовленное в блендере).

• Следует избегать употребления овощей и фруктов, богатых клетчаткой или волокнами, вызывающими выделение газов.

• Вареную телятину или куриное мясо измельчить проще, чем говядину, которая содержит больше волокон.

• Следует пить за 5 -15 минут до начала приема пищи, а после еды подождать час, прежде чем вновь начать питье. Не следует пить в процессе еды. Прием пищи в "сухом" виде приводит к появлению чувства сытости.

**14-27 дни после операции**

Мягкая пища, не содержащая клетчатки

- Следует пить понемногу и маленькими глотками

- Питье должно быть контролируемым и медленным

- Не следует пить более 100 мл за один раз.

- Следует есть медленно и тщательно пережевывать пищу. Каждый раз следует глотать не более одной чайной ложки.

- Следует сконцентрироваться на принятии пищи и в процессе еды не заниматься никакими другими делами.

- Следует продолжать измельчать все виды мяса, кроме блюд из молотого мяса

- Можно попытаться есть рыбу, не измельчая ее в блендере. Это касается всех видов рыбы, в особенности копченой. Тунец должен быть в масле, а не в воде!

- Таким же образом можно попробовать есть курятину и другие виды обработанного мяса

- Гарниры должны быть мягкими (вы должны избегать жареного картофеля, чипсов и тому подобного).

Овощи и фрукты должны быть без волокон, мягкими и кипяченными в воде.

- Чтобы избежать быстрой еды и ускоренного пережевывания пищи в состоянии голода, необходимы один или два промежуточных приема пищи.

- Следует пить главным образом между приемами пищи, а не в течение трапезы.

Таким образом, вы сможете избежать переполнения желудка, что может вызвать рвоту.

- Следует выпивать не менее двух литров жидкости в день (без подсластителей).

После первого этапа диеты (по завершении четвертой недели после операции)

- **После строгой диеты на первом этапе после операции следует постепенно вернуться к нормальной структуре питания, но не в тех количествах, которые вы потребляли ранее!**

**- Вы обязаны не выходить за пределы тех объемов пищи, к которым привыкли в течение четырех последних недель.**

• Важно есть медленно и тщательно пережевывать пищу.

• Сейчас можно попытаться есть мясо кусочками. Мясо следует измельчить или разрезать его на маленькие кусочки, а затем тщательно разжевать. Можно начать с телятины или курятины, поскольку они легче жуются.

• Можно попробовать есть овощи, содержащие большее количество клетчатки. Вместе с тем, следует по-прежнему воздерживаться от употребления в пищу спаржи, листьев шпината, цветной капусты, брокколи со стеблем, зеленых бобов, лука порея и капусты.

• Следует избегать чрезмерно сладкой пищи, слишком острых блюд, слишком кислой, слишком жирной, слишком горячей или слишком холодной пищи.

• Как только вы почувствуете, что желудок заполнился, следует прекратить есть, даже если часть пищи осталась на тарелке.

• Следует изучить свои привычки питания. Рекомендуем вам наслаждаться пищей и сконцентрироваться на процессе еды.

• Можно попробовать есть фрукты, разрезанные на маленькие кусочки.

• Следует тщательно пережевывать пище - например, в течение значительно большего времени, чем тотпериод, к которому вы привыкли до операции.

• Следует избегать съедания маленьких порций в течение всего дня - лучше придерживаться постоянного времени приема пищи.

• Следует выпивать достаточное количество низкокалорийных или безкалорийных напитков (по крайней мере, от 2 до 3 литров в день).

• Следует запомнить, что жидкости свободно проходят сквозь узкую область, образованную кольцом. При этом легче получить больше калорий, чем вы планировали.

• Обратите внимание: напитки, содержащие большое количество калорий (содержащие сахар, спирт и тому подобное), а также газированные напитки могут воспрепятствовать снижению веса и даже привести к его росту. Поэтому их следует избегать.

• Слабость или головокружение обычно вызываются недостаточным потреблением жидкости.

• Если вы чувствуете слабость, нужно что-нибудь выпить (желательно бульон, поскольку соль в супе поможет организму сохранять жидкость).

• Примерно через четыре недели область установки кольца должна восстановиться. При этом кольцо должно закрепиться на месте в той степени, которая позволяет произвести первое заполнение ("надувание"). Не следует покидать клинику после регулировки кольца, если вы не попробовали немного поесть и попить. Следует убедиться, что у вас нет проблем с глотанием.

• После заполнения существует возможность, что уменьшение объемов пищи, поглощаемых в процессе еды, приведет к определенным трудностям пищеварения на первом этапе.

• Именно поэтому особенно важно есть медленно, тщательно пережевывать пищу и выпивать достаточное количество жидкости.

• При появлении проблем можно на определенное время вернуться к диете первого этапа. В принципе вы должны попробовать есть в обычной манере, насколько это возможно (как это делают все члены семьи или товарищи), но в меньших количествах.

• Лекарства следует принимать в полном соответствии с назначениями. Это поможет вам избежать ненужных проблем. Как правило, уже через 2 дня после операции вы можете пить свои обычные лекарства, но только после консультации с хирургом.

• Вы должны проконсультироваться с хирургом относительно возможности измельчения или замены лекарств, которые вы принимаете постоянно, в особенности после операции.

• Следует избегать принимать таблетки и капсулы, поскольку они могут оказаться чрезмерно большими и заблокировать канал для прохода пищи (при необходимости следует рассказать об этом врачу). Не следует принимать слабительное на базе зерен, семян или веществ, увеличивающихся в объеме. В случае необходимости вы должны посоветоваться с врачом в отношении приема слабительных препаратов, разрешенных после операции по сужению желудка.

• Полезный совет: если лекарство "застряло", то растворите в воде две чайные ложки порошка для выпечки и выпейте их. Порошок для выпечки способствует более быстрому растворению лекарства.

**В случае рвоты, нарушения пищеварения или тошноты после приема пищи подумайте, не нарушили ли следующие "правила желудочного кольца":**

- Не ели ли вы слишком быстро?

- Тщательно ли вы прожевали пищу?

- Не съели ли вы слишком много, не было ли чрезмерным количество пищи, которое вы взяли в рот при каждом укусе или использовании вилки или ложки?

- Пили ли вы в процессе принятия пищи?

- Не пили ли вы слишком быстро после еды?

- Не прилегли ли вы слишком быстро после еды?

Что делать в тех случаях, когда пища "застряла" и не проходит через канал, образованный кольцом?

- Следует немедленно прекратить есть и попробовать пить глотками.

Если в течение ближайших часов жидкость все равно не проходит, следует обратиться к врачу или в больницу, где была проведена операция.

**Во всех перечисленных ниже случаях следует связаться со специалистом, либо обратиться в больницу:**

- Регулярные повторные рвоты, которые часто появляются после еды.

- Боль в закрытой раздувшейся области ("выпуклость"), сопровождающаяся температурой, ознобом и др.

- Покраснение вокруг закрытой раздувшейся области.

- Регулярный черный или жидкий стул или стул особо неприятного запаха.

- Внезапные боли в животе, сопровождаемые рвотой.

- Чувство, что вы можете много съесть, и при этом не возникают ощущение сытости и ограничения в отношении потребляемой пищи.

Логично предположить, что вы встретите других пациентов с регулируемым желудочным кольцом.

Не удивляйтесь, если они могут худеть быстрее вас. Скорость похудания зависит от нескольких факторов, среди которых исходный вес, пол, скорость обмена веществ, зависящая от массы мышц и другие.

Вы не должны жалеть времени и сил для ухода за собой, поскольку снижение веса приводит к обезвоживанию кожи. Не реже двух или трех раз в неделю рекомендуется пользоваться высококачественным увлажняю¬щим кремом для тела, пока кожа не восстановится.

 **Ниже перечислены виды продуктов, которые следует избегать:**

**Запрещено потреблять высококалорийные продукты, например:**

• Мороженое, кока-кола, сладкие газированные напитки, фруктовые соки с сахаром. Даже фруктовый сок без сахара или свежий сок содержат большое количество калорий.

• Пироги.

• Шоколад и шоколадный пудинг (возможен прием горького шоколада – 70-85% по 1 дольке в 3-4 дня).

• Продукты, содержащие большое количество сахара или сливок.

• Густые соусы.

• Бисквиты, батончики, крекеры, ореховый крем, шоколад и тому подобное.

• Большие количества всех видов спиртных напитков, пива и в особенности горячительных напитков.

Все указанные виды продуктов следует заменить разнообразной диетой, содержащей небольшое количество калорий. Это обеспечит организм достаточным количеством витаминов и минеральных веществ.

**Трапеза в ресторане**

Рекомендуется отказаться от первого блюда или съесть его часть в качестве главного. Это идеальное количество пищи. В большинстве ресторанов можно заказать уменьшенную порцию главного блюда, даже если она и не указана в меню. Вы можете понемногу "отъесть" от порций ваших товарищей по столу. Тогда трапеза станет более разнообразной, несмотря на то, что вы заказали только одно блюдо.

Рекомендуется пить перед едой. В процессе еды следует потреблять лишь небольшое количество жидкости.

**Рекомендации по различным видам продуктов**

Ниже приведен ряд рекомендаций, касающихся овощей, фруктов, мяса и иных продуктов, приготовление, прожевывание и съедение которых требуют особых мер предосторожности.

**Овощи**

Спаржа. Представляет трудность для прожевывания. Желательно разрезать ее на кусочки.

Бобовые. Трудно прожевать одним куском. Содержит длинные волокна. Их нужно тщательно пережевать.

Капуста. Богата клетчаткой. Следует тщательно пережевывать и есть небольшими частями.

Цветная капуста. Стебли трудно жевать.

Зеленый салат. Следует пережевывать медленно, есть небольшими частями.

Листья шпината. Богаты клетчаткой. Следует тщательно пережевывать и есть небольшими частями.

Лук-порей. Очень труден для прожевывания, следует проявлять осторожность.

Грибы. Легко проглатываются целиком, ножка плохо прожевывается. Следует тщательно жевать.

**Фрукты.**

Бананы. Следует есть маленькими кусочками и

хорошо прожевывать. Помнить что они высококалорийны.

Орехи. Следует не глотать их полностью, а тщательно разжевывать.

**Рыба.**   
Рыбное филе обычно хорошо приготовлено (на гриле или в духовке), мягкое и легко жуется. Не следует глотать большие куски рыбы, не разжевав их.

**Мясо.**   
Ни в коем случае нельзя есть недоваренное или сырое мясо. Оно плохо жуется, а большие куски могут легко застревать. Если вы едите мясо рогатого скота, то постарайтесь прожевывать его с максимальной тщательностью.

Хлеб из цельной муки. Следует тщательно его пережевывать.

Белый хлеб лучше избегать.

**Вновь прочитайте основные принципы питания!!!**

**Помните, что успех в ваших руках!!!**