



帮助您战胜肥胖与体重过重

一般建议

- 一直到医生重新评估之前（手术后一个月），须按照术后规定的方式进食。
- 做小点心（大小约您的小指大），细嚼慢咽地吃。
- 避免吃油腻食物、油炸食品和浓缩糖类；这类东西卡路里高、营养价值非常低，会阻碍您减重。
- 一般來說，不会有倾食症候群（快速排空综合症）的情形产生，除非您食用精制糖，其症状为恶心、心跳过速、腹泻及全身不适；如果发生这种情形，您必须先躺下来，将你的双腿抬高至心脏的高度之上，大约30分钟后这些症状会缓和下来，如果还有任何不适，您必须马上反应。
- 不要过量进食，请记住您现在胃的容量为2-3盎司（50ml），而术后头六周为发炎期，会造成食欲降低，因此您在进食2-3汤匙后会有饱足感是很正常的。
- 您需要6至9个月的时间去了解术后胃的容量，并发现您理想的进食量。
- 保持进食后的满足感和舒适度，如果您吃过多，您可能会呕吐。如果您继续过量饮食，可能会撑大您的胃。
- 如果您找不到正确的措施，同时也受不了食物的诱惑，您可以喝佳得樂运动饮料(Gatorade ZERO)来帮助您平衡身体所需的电解质，它会让您舒服点，一旦您感觉好一些，就能恢复进食。
- 如果您有呕吐、眩晕、恶心、过敏、舌头发白和黄尿等症状...请立即打电话给我们！
- 每天补充6至8杯流质水分以避免脱水。

- 禁止饮用碳酸饮料和吸管。
- 请记住前三个星期，您的食物必须是流质的（可以通过吸管的流质，但您不能使用吸管。）
- 饭前 15-20 分钟不可以喝任何液体饮品，饭后 30-45 分钟方可服用。
- 进食的顺序：首先，您必须先吃蛋白质食物，然后是水果和蔬菜，最后才是碳水化合物（最好是全壳物或全麦食品）。
- 在手术后第一个星期出现便秘是很正常的，如果这种情况发生，请每天补充 8 杯流质水分（Gerber 嘉宝梅子汁可帮助您改善这种情况，您可咨询营养师）。
- 术后 21 天，您可以开始轻量运动；有助于加速减肥，并保养皮肤。
- 不可提重物（不可超过七公斤）以避免疝气。
- 可以上下楼梯，只须小心，并可进行任何日常生活中的活动。
- 可以淋浴洗澡。
- 在头三个星期，不可去游泳池或海边（会影响伤口愈合）。
- 在可容忍的程度下拆除导管后，可以有性行为。（第 7 和第 10 天）

®若有任何不适，请别犹豫立即打电话给我们。

加入我们的 Facebook 群组：

MTY Bariatric 大家族 – 一个照料病患如你的社团！

在手术前一周控制您的术前饮食非常重要，这可以减少肝脏负荷并简化流程。建议可以开始服用不饱和脂肪酸 OMEGA 3 (1000~2000mg)。

手术前一天晚上：在 22:00 之前您可以根据规定吃点**轻食**，到 00:00 之前可以喝水，除非麻醉师有告知任何改变，否则之后就开始禁食，以便成功进行隔天的麻醉程序。

最重要的是您必须尽量休息，心里有些不安或有些恐惧是很正常的，但请记住我们会随时在您身边，如果您有任何不明白的地方，请一定要打电话给我们。

手术当天：继续**禁食**，由于您不会有胃口，我们将通过静脉为您输入点滴。您可能会感觉有些恶心（麻醉药的关系）、呕吐（可能会有些微血丝，这是由于插管侦测而产生的正常情况）、胸部和肩膀疼痛，以及为了手术而插管的不舒服感；这些症状在服药后就会一一减轻。我们必须提醒您，为了让您在手术期间能够保持愉快，您不需忍受不适，如果有任何疼痛或不适，请立即告知您的护士或打电话给我们为您开药。在手术当天您可以吃无糖口香糖，我们也会给您冰砂，您可以咬碎，让冰在嘴里融化，但仍不可以喝水。

第二天：上午六点，我们会带给您一杯蓝色液体（亚甲蓝），以重新测试您的手术结果，查看是否有任何渗漏；过后，你随即开始第一阶段的饮食控制，清流质饮食；同一天，我们将让您出院，并继续进行门诊观察，医生会以书面形式给您营养指示和术后照护。

对于胃绕道手术患者：其流质进食从手术后第三天开始。手术后 7-10 天，我们将进行测试，确定复原正常且没有渗漏后，在诊间会将导管拆除（5 分钟）。

- 第一阶段 2 天：清流质饮食
- 第二阶段 1 周：全流质饮食（清流质饮食+脱脂奶制品）。促进伤口愈合。
- 第三阶段 10 天：浓汤。
- 第四阶段 1 周：细碎食物。（对某些食物会产生排斥反应，这是很正常的，可以在 1 周后再度尝试，这有助于胃对新食物的适应）。

别忘了在第四阶段结束后向您的营养师预约回诊，以便营养师做评估，并为您量身订制全新的饮食计划！

手术后回诊追踪

我们提醒您，您对我们而言非常重要，只要您需要我们，我们随时在您身边关心您。

您必须知道，作为医疗追踪计划的一部分，我们将陆续为您预约回诊，以便医生评估您术后的发展和结果。

非常重要！

术后回诊追踪必须通过本公司助理进行安排，我们的诊间号码是 8114770340，您必须在以下时间点与我们联系：

- 手术后 1 个月、3 个月、6 个月、9 个月和 1 年。

除了安排您预约回诊外，根据您的手术后的时间还必须分析检验报告结果，以下为检验清单。

第三和第九个月所需的检验项目有：

1. 血液生物检测
2. 血液化学检测
3. 肝功能与血清蛋白检测
4. 副甲状腺素检测
5. 血脂概况检测
6. 糖基化血红蛋白检测
7. 一般尿液检测

第六个月所需的检验项目有：

1. 血液生物检测
2. 血液化学检测
3. 肝功能与血清蛋白检测
4. 副甲状腺素检测
5. 血脂概况检测
6. 糖基化血红蛋白检测
7. 一般尿液检测
8. 上腹部超音波检测

术后一年所需的检验项目有：

1. 血液生物检测

2. 血液化学检测
3. 肝功能与血清蛋白检测
4. 副甲状腺素检测
5. 血脂概况检测
6. 糖基化血红蛋白检测
7. 一般尿液检测
8. 全腹部超音波检测