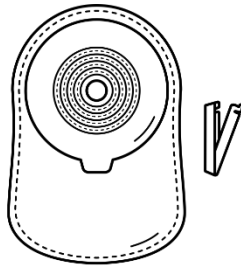




جامعة الإمام عبد الرحمن بن فيصل
IMAM ABDULRAHMAN BIN FAISAL UNIVERSITY

مستشفى الملك فهد الجامعي
King Fahad Hospital The University

مفاغرة الامعاء والقولون Ileostomy & Colostomy



ماهي المفاغرة المعوية ؟

المفاغرة المعوية هي عملية جراحية يتم بموجبها عمل فتحة في القولون أو الأمعاء الدقيقة حيث يقوم الطبيب الجراح بعملها ومن ثم يتم توصيلها بفتحة في جدار البطن لخروج فضلات الجسم.

• مفاغره الامعاء الدقيقة :

تتتم عن طريق اجراء فتحة تربط الأمعاء الدقيقة بجدار البطن .

• مفاغره القولون :

تتم عن طريق إجراء فتحة تربط القولون بجدار البطن .



ماهي الحالات التي يتم فيها اجراء العملية ؟

يتم إجراؤها كجزء من الخطة العلاجية لبعض الأمراض كسرطان القولون ، المستقيم ، انسداد الأمعاء ، مضاعفات كرونز أو داء الرتوج وتشوهات الولادة .

إرشادات ونصائح غذائية لمفاغرة القولون والأمعاء :

- تناول وجبات صغيرة ومتعددة كل ساعتين إلى أربع ساعات ، لمنع تكون الغازات ولمساعدة الجسم على امتصاص المواد الغذائية .
- تجنب الأكل بسرعة واحرص على الأكل ببطء والمضغ جيدًا مع إبقاء الفم مغلقًا .
- تجنب مضغ العلك ، وتناول السوائل عن طريق الماصة ، لتجنب مشكلة الغازات والفضلات السائلة .



إرشادات ونصائح غذائية لمفاغرة القولون والأمعاء :

- اهتم بتناول كمية كافية من السوائل وإدخال الأغذية الغنية بالبوتاسيوم والأملاح إلى النظام الغذائي كاللحوم والبقوليات ، الخضار ، الفاكهة ، الموز ، عصير البرتقال ، الطماطم ، والبطاطس . لأن مفاغرة الأمعاء تتسبب بخسارة كمية كبيرة من السوائل مما قد يتسبب بحدوث الجفاف.
- تناول كمية كافية من السوائل مثل (الماء , عصير الكرز والمشروبات التي لا تحتوي على الكافيين) بعد الوجبة بثلاثين دقيقة لتجنب الانتقال السريع للغذاء خلال الجهاز الهضمي.

إرشادات ونصائح غذائية لمفاغرة القولون والأمعاء :

- قلل من الأغذية الغنية بالألياف كمنتجات الحبوب الكاملة , الفاصوليا المجففة , والفاكهة والخضار غير المطبوخة .
- خطر الإصابة بحصوات الكلى يزيد في أمراض الأمعاء لذا يجب أن تقلل من الأغذية التي تحتوي على نسبة مرتفعة من (الأوكساليت) كالشمندر , الكرفس , الكاكاو والمكسرات , زبدة الفول السوداني , فول الصويا , السبانخ , الفراولة , البطاطا الحلوة , الشاي , مكملات فيتامين ج ومنتجات القمح الكامل .
- اختر مصادر البروتين قليلة الدهون كالدجاج وبيض البيض .



إرشادات ونصائح غذائية لمفاغرة القولون والأمعاء :

- يعد نقص فيتامين ب ١٢ أحد أكثر المشاكل انتشاراً , لذا تناول كمية كافية من الأسماك والبيض , الكبدة , حبوب الإفطار المدعمة والحليب قليل الدسم في حال إن كان تناوله لا يتسبب بأي أعراض جانبية .
- في حال حدوث الغازات تجنب الأطعمة التي قد تسبب الغازات مثل , التفاح , الموز , القرنييط وبراعم بروكسل , الملفوف , والمشروبات الغازية , الذرة , الخيار , منتجات الألبان , الفاصوليا المجففة / البازلاء , البيض , الأطعمة الدهنية , العنب , الفلفل الأخضر , البطيخ , البصل , الخوخ , الفجل , اللفت .

إرشادات ونصائح غذائية لمفاغرة القولون والأمعاء :

- احرص على الأغذية التي قد تساعد في تخفيف الغازات مثل الزبادي وخاصة المدعم بالبكتيريا النافعة , عصير الكرز , البقدونس وزيت ورق النعناع .

- ابتعد عن الأطعمة التي قد تسبب الانسداد مثل الكرفس , الذرة , والفاكهة المجففة , السجق , الفطر , المكسرات , البازلاء , جوز الهند , الأناناس , الفشار , السلطة , الخضراء , الفاكهة غير المقشرة والمحتوية على البذور أو العصائر غير المصفاة من البذور , الملفوف غير المطبوخ , العنب , الزيتون , الحبوب كاملة القمح .



إرشادات ونصائح غذائية لمفاغرة القولون والأمعاء :

- عند حدوث الإسهال أو الفضلات السائلة تجنب عصير التفاح والفاصوليا المخبوزة ، الشوكولاتة ، القهوة ، منتجات الألبان ، عصير العنب ، الخضار الورقية الخضراء ، عصير الأجااص ، البهارات والتتبيلات القوية ، الطماطم ، منتجات الحبوب الكاملة ، البروكلي ، الملفوف ، الذرة ، الفواكه ، الأغذية مرتفعة الدهون ، الأغذية مرتفعة السكر ، المكسرات والبذور ، الحساء ، بدائل السكر .



إرشادات ونصائح غذائية لمفاغرة القولون والأمعاء :

- من الأغذية التي تساعد في زيادة كثافة الفضلات: عصير التفاح ، الموز ، الجبن ، البطاطا المهروسة ، زبدة الفول السوداني (الكريمة) ، الأرز المسلوق ، الزبادي والخبز الأبيض.

- الأغذية التي تساعد على تخفيف الإمساك: الفاكهة المطبوخة ، والخضار المطبوخة ، الفاكهة الطازجة ، عصائر الفاكهة والماء .

- الأغذية التي تغير من لون الفضلات : البنجر ، الهليون ، الفراولة ، الطماطم ، الصلصات ومكملات الحديد .

المصادر والمراجع:

Academy of Nutrition and Dietetics

nutrition care manual 2021 – 2022

جميع الصور المستخدمة من موقع Canva.com

الإعداد والتدقيق:

تم إعداد و مراجعة محتوى هذا الكتيب من قبل أخصائيين قسم التغذية العلاجية
بمستشفى الملك فهد الجامعي .

قسم التغذية العلاجية
وحدة التوعية الصحية
IAU-22-110



جامعة الإمام عبد الرحمن بن فيصل
IMAM ABDULRAHMAN BIN FAISAL UNIVERSITY

مستشفى الملك فهد الجامعي
King Fahad Hospital The University