

Azienda Ospedaliera di Rilievo Nazionale e di Alta Specializzazione
"San Giuseppe Moscati", 83100 - Avellino - Italy

Struttura Complessa di Chirurgia Generale

Direttore : prof. Francesco Caracciolo

Tel. e Fax: 0825.203261



**Struttura Semplice di
Chirurgia Mininvasiva
dell' Addome e del Torace**

Responsabile:

dr. Francesco G. Biondo

e-mail: fgbiondo@virgilio.it

web site: www.francescobiondo.it

Tel. e Fax: 0825.203259

Chirurgia dell' Obesità

Responsabile:

dr. Francesco Damiano

e-mail: fradamiano@virgilio.it

Tel. 0825.203259

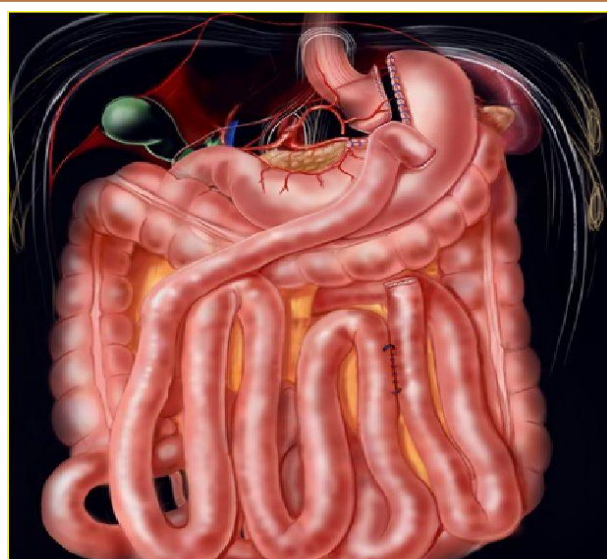
Fax 0825.203261

**Consigli alla dimissione
per il Paziente operato di
BY-PASS GASTRICO o
SLEEVE GASTRECTOMY
per obesità patologica**

A cura dei dottori:

Francesco G. Biondo

Francesco Damiano



➤ **Terapia domiciliare consigliata alla dimissione**

- ✓ CLEXANE 4000 U.I. s.c. 1 f / die per 30 giorni
- ✓ ANTRA 20 mg cp 1 cp per os / die per 30 giorni
- ✓ FERPLEX flaconi 1 flac per os / due volte al dì per 30 giorni
- ✓ BENEXOL B12 5000 f i.m. 1 f i. m. una volta a settimana per 3 mesi

Se presente stipsi:

LAEVOLAC sciroppo 1 cucchiaio e mezzo la sera al bisogno

➤ **Esami di controllo consigliati a 15 giorni dalla dimissione**

emocromo, PT, PTT, fibrinogeno, glicemia, azotemia, creatininemia, uricemia, AST, ALT, LDH, CPK, fosfatasi alcalina, g-GT, bilirubina totale e frazionata, colesterolo totale, HDL, trigliceridi, elettroliti sierici, calcemia, protidemia totale ed elettroforesi proteica, sideremia, transferrinemia, Ft3, Ft4, TSH, acido folico, Vitamina B12

➤ **Dieta postoperatoria**

Dal 5° giorno dopo l'intervento, dalla dimissione e il ritorno alle consuete abitudini di vita ha inizio un periodo di adattamento dell'organismo alla nuova condizione. Durante tale periodo è opportuno attenersi scrupolosamente alle indicazioni dietetiche ricevute.

- ✓ Nei primi giorni (circa dal 5° giorno e fino all' 8° dopo l'intervento) l'alimentazione dovrà essere liquida, composta da acqua, brodo vegetale o di carne, liofilizzato di carne sciolto nel brodo, latte scremato o parzialmente scremato, tè, succhi di frutta senza zucchero, frullati di frutta non troppo densi ecc.
- ✓ Si passa poi, (circa dal 9° giorno e fino al 15° dopo l'intervento) a un periodo di alimentazione semiliquida integrando omogeneizzati di carne e frutta, formaggini morbidi, purea di patate, creme e passati di verdura, prosciutto cotto e carne finemente tritati, semolino, pastina per la prima infanzia, ecc.
- ✓ Successivamente si procede ad integrare gradualmente i cibi solidi, preferendo alimenti digeribili e facendo attenzione ai condimenti. Si può mangiare di tutto, pasta, riso, carne, verdura (cotta o cruda), legumi, formaggio, yogurt magro, latte scremato, crackers, grissini, fette biscottate, biscotti secchi, uova, pesce, affettati magri, frutta, pane, ecc. ovviamente in quantità limitate.
- ✓ E' importante alimentarsi in modo equilibrato, non eccedere con i carboidrati e i formaggi, le uova una volta la settimana, la carne almeno una volta al giorno, frutta e verdura ad ogni pasto, una quota di carboidrati a pasto scegliendo tra pasta, riso, pane, grissini, crackers o patate, i legumi due volte a settimana in sostituzione della carne. Non eccedere con le quantità, evitare l'assunzione di dolci, evitare i cibi fritti, i sughi e i condimenti troppo grassi, la maionese e le salse ipercaloriche.

Dopo interventi gastro-restrittivi potrebbero verificarsi episodi di vomito sia nel primo periodo post-intervento che in seguito, ciò è normale. E' bene però evitare il più possibile di vomitare, ma non spaventatevi se succede. Cercate di capire se avete vomitato perché avete esagerato con la quantità di cibo o se è dipeso da intolleranza ad un determinato alimento o ancora dalla cattiva masticazione, questo vi aiuterà ad evitare le premesse che portano al vomito. Se la causa del vomito è l'intolleranza a un determinato alimento non deve essere assolutamente evitato, ma come per lo svezzamento dei bambini, il cibo che vi ha dato problemi va reinserito gradualmente nell'alimentazione a piccole dosi, dopo un paio di giorni di pausa dal momento in cui lo avete vomitato. Se doveste avere episodi di vomito più volte al giorno e per più di tre o quattro giorni contattare la nostra Struttura di Chirurgia che valuterà il caso.

Compilate quotidianamente un diario alimentare indicando i cibi consumati (qualità e quantità), gli episodi di vomito, la causa che lo ha determinato e ogni eventuale problema riscontrato con l'alimentazione, il diario va portato a ogni visita di controllo.

(5° e 6° giorno post operatorio)

| | |
|----------|---------------------------------------|
| Ore 8.30 | Latte magro 200 ml |
| 10.30 | Succo di frutta senza zucchero 200 ml |
| 12.30 | N° 2 flaconi di Fortimel |
| 16.30 | Succo di frutta senza zucchero 200 ml |
| 18.00 | N° 2 flaconi di Fortimel |
| 20.30 | Latte magro 200 ml |

(7° e 8° giorno post operatorio)

Nel corso della giornata bere un litro di acqua

| | |
|----------|--|
| Ore 8.30 | Latte magro 250 ml |
| 10.30 | Yogurt magro 125 ml |
| 12.30 | Succo di frutta senza zucchero 200 ml |
| 14.30 | Succo di frutta senza zucchero 200 ml |
| 16.30 | Yogurt magro 125 ml |
| 18.00 | Liofilizzato di carne 20 gr brodo 250 ml |
| 20.00 | Succo di frutta senza zucchero 200 ml |
| 20.30 | Latte magro 200 ml |

(dal 9° al 15° giorno post operatorio)

**Nel corso della giornata bere un litro di acqua
Inoltre è possibile bere: tè, caffè d'orzo, camomilla
non zuccherata, succhi di verdura**

| | |
|----------|---|
| Ore 8.30 | Latte magro 250 ml tè o caffè d'orzo senza zucchero |
| 10.30 | Yogurt magro 125 ml |
| 12.30 | Omogeneizzato di carne 120 gr diluito in 2 - 3 cucchiaini di brodo / passato di verdura Omogeneizzato di frutta 120 gr |
| 14.30 | Succo di frutta senza zucchero 300 ml |
| 16.30 | Yogurt magro 125 ml |
| 18.00 | Crema di riso o di cereali gr 20 - Liofilizzato di carne 20 gr - Brodo 120 ml |
| 20.00 | Latte magro 200 ml |

SCHEMA DIETETICO orientativo (16° → 30° giorno post operatorio)

Colazione

Latte parzialmente scremato 200 mg

Fette biscottate (circa 4)

Ore 11.00

Frullato di frutta fresca o omogeneizzato di frutta

Pranzo

Pasta corta o sottile in brodo vegetale

Carne tritata 100 g (coniglio, pollo, agnello, manzo, maiale) o crema di formaggio dolce

Purea di verdure o passati di patate, di legumi, di ortaggi (carote, bietole, zucchini)

Frullato di frutta fresca o frutta cotta

Spuntino pomeridiano

Yogurt magro alla frutta

Cena

Pastina micron in brodo vegetale

2 formaggini o 2 omogeneizzati di pesce o sogliola 100 g

Purea di verdure

Frullato di frutta fresca o frutta cotta

(dal 30° giorno post operatorio in poi, dieta normale ma con le seguenti prescrizioni)

Le indicazioni alimentari riportate di seguito integrano gli schemi alimentari e il programma dietetico descritto in precedenza e sono state inserite allo scopo di aiutare i pazienti operati a farsi un'idea più precisa su come devono cambiare le abitudini alimentari dopo un intervento bariatrico:

1. masticare accuratamente il cibo preparato in piccoli bocconi
2. mangiare lentamente facendo delle pause tra un boccone e l'altro
3. fermarsi non appena si avverte la sensazione di ripienezza gastrica, anche se non si è terminato il pasto
4. non bere molto durante il pasto e per almeno 1 ora dal termine
5. evitare di coricarsi a breve distanza di tempo dalla fine del pasto
6. fare circa 3 pasti e 2 spuntini al giorno
7. non usare condimenti troppo elaborati (grassi, spezie piccanti o acidule, salse ecc.)
8. limitare l'assunzione di bevande eccitanti come tè e caffè
9. evitare o limitare l'assunzione di bevande alcoliche
10. limitare l'assunzione di latte
11. non bere molte bevande e acqua gasata
12. attenzione ai cibi che si gonfiano all'interno dello stomaco (es. il farro)
13. attenzione ai cibi che si solidificano raffreddandosi (es. la polenta)

14. attenzione alle temperature dei cibi e delle bevande perché possono favorire infiammazioni dello stomaco, evitare perciò di assumere i cibi troppo freddi (acqua ghiacciata, ghiaccioli, gelati, ecc.), o troppo caldi (tisane, tè, caffè, minestre, ecc.)

15. attenzione ai cibi contenenti aria (panna),

ciò che viene frullato con i robot da cucina va lasciato riposare qualche minuto prima dell'assunzione

16. se durante il pasto o subito dopo sentite che un boccone si è "inceppato" e vi tiene in tensione lo stomaco provocando dolore, bevete lentamente qualche sorso di acqua calda per rilassare lo stomaco, slacciate i pantaloni, reggiseno (per le donne) o qualunque cosa che possa stringere il torace e l'addome, passeggiate nella stanza e non fatevi prendere dal panico, in questi casi è possibile che subentri un episodio di vomito, non spaventatevi è del tutto normale.

Se nonostante questi accorgimenti la sensazione di "inceppamento" non migliora contattate la nostra Struttura di Chirurgia.

➤ **Consigli per il controllo a distanza (follow-up)**

E' vivamente consigliato dopo interventi di chirurgia bariatrica effettuare presso il nostro ambulatorio controlli clinici periodici portando in visione gli esami ematochimici come sopra indicato. Si consigliano controlli a 3 mesi, 6 mesi, 9 mesi, 12 mesi 18 mesi e 24 mesi dall'intervento chirurgico. Successivamente ogni anno.

Informare tempestivamente il chirurgo qualora si dovessero riscontrare sintomi o problemi tra le singole visite di controllo. Non escludere il medico di famiglia dal follow-up e non esitare a contattarlo per sottoporgli l' esito dei controlli.

Dal punto di vista dell'integrazione dietetica sarà necessario assumere per tutta la vita integratori multivitaminici e sali minerali in rapporto alla eventuale carenza che potrebbe instaurarsi e che può essere verificata con specifici esami ematochimici.

E' particolarmente consigliata l'assunzione periodica di vitamina B12, di Ferro, di Calcio e di vitamina A.

I pazienti operati, ai quali non è stata asportata la colecisti, nel periodo di maggiore perdita di peso, potrebbero necessitare di acido ursodesossicolico per minimizzare il rischio di sviluppo di calcoli biliari.