Γεώργιος Σάμπαλης, MD, PhD
Γενικός Χειρουργός – Λαπαροσκόπος & Ρομποτικός Χειρουργός
Διευθυντής Γενικής, Λαπαροσκοπικής & Ρομποτικής Χειρουργικής · Ιατρικό Κέντρο Αθηνών

Οδηγίες Μετά Από Λαπαροσκοπική - Ρομποτική Αριστερή Κολεκτομή - Σιγμοειδεκτομή

Λαπαροσκοπική ή ρομποτική αριστερή κολεκτομή ή σιγμοειδεκτομή

Οι οδηγίες αυτές αφορούν την ανάρρωση στο σπίτι. Αν λάβατε ειδικές οδηγίες στο εξιτήριο για τη διατροφή, τα φάρμακα, τη στομία ή τη δραστηριότητα, ακολουθήστε εκείνες.

Διατροφή και υγρά μετά το εξιτήριο

Γενικές αρχές

- Υγρά: 1,5–2 L/ημέρα (εκτός αν δόθηκε περιορισμός).
- Γεύματα: 5–6 μικρά, καλή μάσηση, αποφυγή πολύ ζεστών/παγωμένων.
- Αποφύγετε για 2–3 εβδομάδες: αλκοόλ, ενεργειακά, πολλά ανθρακούχα, πολύ καυτερά/λιπαρά.

Σταδιακή πρόοδος

Ημ. 0–1: διαυγή υγρά (νερό, χαμομήλι, ζωμός, ζελέ).

Ημ. 1–3: μαλακές/ημιστερεές: πουρές πατάτας/καρότου, ρύζι καλοβρασμένο/κριθαράκι, γιαούρτι στραγγιστό, αυγό καλά βραστό/ομελέτα, μαλακό λευκό τυρί, φιλέτο κοτόπουλο/ψάρι πολύ καλά μαγειρεμένο.

Ημ. 4–14: δίαιτα χαμηλού υπολείμματος

Επιτρέπονται: λευκό ψωμί/φρυγανιές, λευκά ζυμαρικά/ρύζι, πατάτα χωρίς φλούδα, καλά βρασμένα καρότα/κολοκύθια (χωρίς φλούδα/σπόρους), κοτόπουλο/γαλοπούλα/ψάρι, αυγά, γιαούρτι/ήπια κίτρινα τυριά, ώριμη μπανάνα, κομπόστα, μήλο/αχλάδι ως πουρές.

Αποφεύγονται: προϊόντα ολικής, ωμά λαχανικά/σαλάτες, όσπρια, καλαμπόκι, ξηροί καρποί/σπόρια, φρούτα με φλούδες/κουκούτσια, λάχανο/μπρόκολο/κουνουπίδι (αέρια), τηγανητά.

Μετά τις 2 εβδομάδες: σταδιακή επανεισαγωγή 1–2 νέων τροφών/ημέρα. Αν κάτι ενοχλεί, το διακόπτετε και ξαναδοκιμάζετε σε 3–5 ημέρες.

Υπάρχει τάση για δυσκοιλιότητα τις πρώτες εβδομάδες.

Φροντίστε υγρά + βάδισμα καθημερινά.

Αν έχει δοθεί μαλακτικό κοπράνων (π.χ. λακτουλόζη/PEG) ακολουθήστε τη δοσολογία εξιτηρίου.

Στόχος: 1–2 μαλακές κενώσεις/ημέρα χωρίς έντονο σφίξιμο.

Συχνές κατακερματισμένες κενώσεις/αίσθημα ατελούς κένωσης έως και 6–8 εβδομάδες — είναι αναμενόμενο και βελτιώνεται.

Αποφύγετε: πολύ καυτερά, καφές, αλκοόλ, γλυκαντικά τύπου σορβιτόλης/μαννιτόλης.

Αν ενοχλεί διάρροια/επείγουσα έπειξη: μικρά γεύματα, ρύζι/πατάτα/μπανάνα/γιαούρτι, και μόνο αν σας έχουμε προτείνει, ήπιο δεσμευτικό κοπράνων.

Ενδεικτικό ημερήσιο πλάνο (χαμηλού υπολείμματος)

- Πρωί: 2 φρυγανιές λευκές + γιαούρτι / ή κρέμα ρυζάλευρο.
- Δεκατιανό: μπανάνα ώριμη ή κομπόστα ροδάκινο.
- Μεσημέρι: φιλέτο κοτόπουλο/ψάρι + πατάτα πουρές ή λευκό ρύζι + καρότο καλά βρασμένο.
- Απόγευμα: τοστ λευκό με γαλοπούλα & ήπιο τυρί.
- Βράδυ: ομελέτα 2 αυγά ή ζυμαρικά λευκά με λίγο τυρί.
- Υγρά: νερό/χαμομήλι/ζωμός καθ’ όλη τη μέρα.

Πώς θα λειτουργεί το έντερο

Τις πρώτες εβδομάδες μπορεί να έχετε πιο συχνές ή πιο μαλακές κενώσεις, ξαφνική ανάγκη για τουαλέτα ή αρκετές μικρές κενώσεις σε σύντομο διάστημα. Μπορεί επίσης να εμφανιστεί δυσκοιλιότητα, ιδιαίτερα αν παίρνετε οπιοειδή παυσίπονα. Συνήθως το έντερο αποκτά πιο σταθερό ρυθμό σταδιακά.

Αν οι κενώσεις είναι επανειλημμένα υδαρείς ή έχετε πολύ λίγα ή σκούρα ούρα, επικοινωνήστε την ίδια ημέρα. Αν δεν έχετε κένωση για 3 ημέρες στο σπίτι, παρότι αποβάλλετε αέρια και νιώθετε καλά, ζητήστε οδηγίες. Ρωτήστε πριν πάρετε καθαρτικό, αντιδιαρροϊκό ή κάνετε κλύσμα. Αν σταματήσουν τα αέρια και έχετε πόνο, φούσκωμα ή εμετούς, χρειάζεστε άμεση εκτίμηση.

Φροντίδα στο σπίτι και πότε ζητάτε βοήθεια

Κίνηση και επιστροφή στις δραστηριότητες

Κάντε μικρούς περιπάτους αρκετές φορές την ημέρα από την επιστροφή στο σπίτι. Αυξήστε την απόσταση σταδιακά. Αποφύγετε τη μεταφορά βαριών αντικειμένων και την έντονη άσκηση μέχρι να σας καθοδηγήσει ο χειρουργός. Η επιστροφή στην εργασία εξαρτάται από την ανάρρωση και το είδος της δουλειάς.

Οδηγήστε όταν μπορείτε να καθίσετε άνετα, να στρίψετε τον κορμό και να φρενάρετε απότομα χωρίς πόνο, εφόσον δεν παίρνετε φάρμακα που προκαλούν υπνηλία και η χειρουργική ομάδα συμφωνεί.

Τομές και φάρμακα

Κρατήστε τις τομές καθαρές και ακολουθήστε τις οδηγίες για το ντους και τις γάζες. Στεγνώστε ταμποναριστά. Αποφύγετε μπανιέρα και πισίνα μέχρι να κλείσουν πλήρως οι τομές και να σας το επιτρέψει η ομάδα.

Πάρτε τα παυσίπονα όπως αναγράφονται στο εξιτήριο. Αν σας χορηγήθηκαν αντιπηκτικές ενέσεις, συνεχίστε τις για τη διάρκεια που σας ορίστηκε. Για την επανέναρξη ασπιρίνης, άλλου αντιαιμοπεταλιακού ή αντιπηκτικού, ακολουθήστε το προσωπικό σας πλάνο.

Αν έχετε στομία

Ακολουθήστε τις οδηγίες της ομάδας στομίας για τα υγρά, τη φροντίδα και την παρακολούθηση της ποσότητας που συγκεντρώνεται στον σάκο. Αν η παροχή γίνει πολύ υδαρής ή αυξηθεί αισθητά, ιδιαίτερα σε ειλεοστομία, ή αν μειωθούν τα ούρα, επικοινωνήστε την ίδια ημέρα. Αν η παροχή σταματήσει και εμφανιστούν πόνος, φούσκωμα ή εμετοί, χρειάζεστε άμεση εκτίμηση.

Πότε χρειάζεστε ιατρική βοήθεια

Επικοινωνήστε άμεσα με τη χειρουργική ομάδα. Πηγαίνετε στα Επείγοντα αν δεν μπορείτε να επικοινωνήσετε γρήγορα και έχετε πυρετό 38 °C ή περισσότερο, ρίγος, πόνο στην κοιλιά που δυναμώνει ή επιμένει, επαναλαμβανόμενους εμετούς, αδυναμία να κρατήσετε υγρά ή έντονο φούσκωμα με διακοπή των αερίων. Ζητήστε άμεσα εκτίμηση και αν νιώθετε ξαφνικά πολύ άρρωστοι, ακόμη και χωρίς πυρετό ή έντονο πόνο.

Επικοινωνήστε την ίδια ημέρα αν αυξάνεται η κοκκινίλα γύρω από την τομή, βγαίνει πύον ή βλέπετε αίμα στις κενώσεις. Για νέο πρήξιμο ή πόνο στο ένα πόδι, ζητήστε επείγουσα εκτίμηση την ίδια ημέρα.

Καλέστε 112 ή 166 για ξαφνική δύσπνοια, πόνο στο στήθος, λιποθυμία ή μεγάλη αιμορραγία.

Επανέλεγχος

Στον επανέλεγχο θα συζητήσουμε την ανάρρωσή σας και, όταν είναι διαθέσιμο, το αποτέλεσμα της ιστολογικής εξέτασης.

Ραντεβού _____ Τηλέφωνο κλινικής _____

Ειδικές οδηγίες _____