

CASA DI CURA PRIVATA PROF. ERNESTO MONTANARI

OSPEDALE PRIVATO ACCREDITATO

Casa di Cura Privata Prof. E. Montanari S.p.A.
via Roma, 7 47833 Morciano di Romagna (RN)
www.casadicuramontanari.it
info@casadicuramontanari.it

centralino: 0541.988129 fax: 0541.989924
prenotazioni ambulatoriali e informazioni: 0541.989254



LA VOSTRA VITA DOPO UNA GASTRECTOMIA



CASA DI CURA PRIVATA PROF. ERNESTO MONTANARI

OSPEDALE PRIVATO ACCREDITATO

Casa di Cura Privata Prof. E. Montanari S.p.A.
via Roma, 7 47833 Morciano di Romagna (RN)
www.casadicuramontanari.it
info@casadicuramontanari.it

centralino: 0541.988129 fax: 0541.989924
prenotazioni ambulatoriali e informazioni: 0541.989254

INDICE

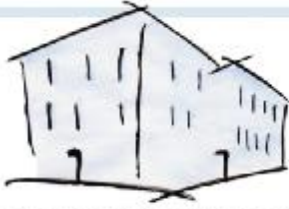
A. INTRODUZIONE

B. ALIMENTAZIONE

- Deglutizione
- Appetito
- Velocità di ripresa
- Poco e Spesso
- Guadagnare Peso
- Il ristagno del Cibo
- Il reflusso Biliare
- Intolleranza al latte
- Flatulenza ed Eruttazione
- Diarrea
- Alcool
- Ferro e Vitamina B12

C. TENERSI IN FORMA

- Il Post-operatono
- 1 primi giorni a casa
- Dopo 3 mesi
 - Il ritorno al Lavoro



CASA DI CURA PRIVATA PROF. ERNESTO MONTANARI

OSPEDALE PRIVATO ACCREDITATO

Casa di Cura Privata Prof. E. Montanari S.p.A.
via Roma, 7 47833 Morciano di Romagna (RN)
www.casadicuramontanari.it
info@casadicuramontanari.it

centralino: 0541.988129 fax: 0541.989924
prenotazioni ambulatoriali e informazioni: 0541.989254

INTRODUZIONE

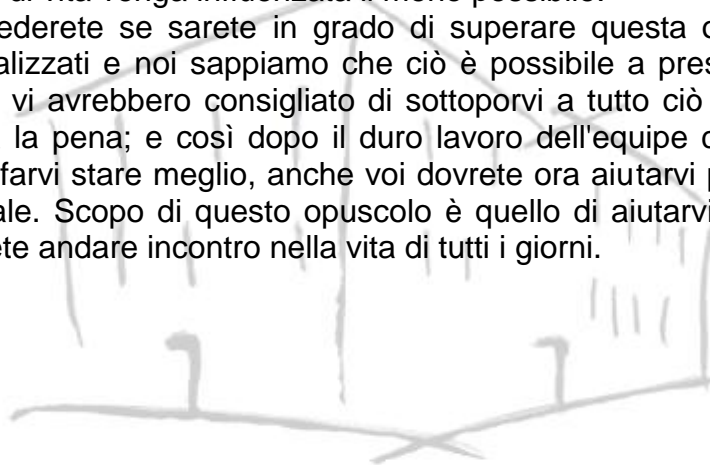
Avete avuto un intervento chirurgico molto esteso e vi sentite come se la vostra vita non possa più essere la stessa. In realtà potrete vivere come prima dell'intervento, apportando solo delle piccole modifiche al vostro stile di vita.

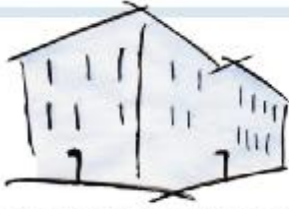
Non c'è necessità di seguire alcuna dieta particolare; potete mangiare e bere qualsiasi alimento voi desideriate. Nulla è proibito, ma dovrete seguire alcuni accorgimenti che senza dubbio influenzeranno le vostre abitudini alimentari.

Per quanto riguarda le attività fisiche, potrete sentirvi in forma ed attivi come prima dell'intervento. E' importante però ricordare che il modo in cui affronterete la convalescenza influenzerà molto la qualità della vostra forma fisica nel tempo.

L'obiettivo è ora quello di imparare a vivere con i cambiamenti avvenuti nel vostro corpo in modo che la qualità di vita venga influenzata il meno possibile.

Sicuramente vi chiederete se sarete in grado di superare questa operazione che vi fa sentire così demoralizzati e noi sappiamo che ciò è possibile a prescindere dalla vostra età. I chirurghi non vi avrebbero consigliato di sottoporvi a tutto ciò se non fossero stati certi che ne valeva la pena; e così dopo il duro lavoro dell'equipe chirurgica e gli sforzi degli infermieri per farvi stare meglio, anche voi dovrete ora aiutarvi per tornare a sentirvi una persona normale. Scopo di questo opuscolo è quello di aiutarvi a superare i piccoli problemi a cui potrete andare incontro nella vita di tutti i giorni.





CASA DI CURA PRIVATA PROF. ERNESTO MONTANARI

OSPEDALE PRIVATO ACCREDITATO

Casa di Cura Privata Prof. E. Montanari S.p.A.
via Roma, 7 47833 Morciano di Romagna (RN)
www.casadicuramontanari.it
info@casadicuramontanari.it

centralino: 0541.988129 fax: 0541.989924
prenotazioni ambulatoriali e informazioni: 0541.989254

L'ALIMENTAZIONE

I disturbi di alimentazione e digestione possono aver modificato le vostre abitudini alimentari.

Alcuni di questi disturbi permangono per un breve periodo, mesi o qualche anno, altri sono purtroppo permanenti. Ci possono essere dei cibi che non vi sono mai piaciuti in passato e ciò non cambierà probabilmente dopo l'intervento allo stomaco.

VELOCITA DI RIPRESA

Riprendersi dopo un'operazione che coinvolge organi dell'apparato digerente richiede sempre un periodo abbastanza lungo, anche se alcuni pazienti hanno tempi di recupero più brevi di altri. E' possibile che impieghiate dei mesi prima di sentirvi davvero bene e durante questo periodo potrebbero esserci anche brutte giornate. Cercate di non essere impazienti e di godervi le nuove prospettive di vita. In alcuni casi vi potrete sentire molto stanchi ed in questi casi non esitate a riposare il più possibile.

Nei primi periodi potrebbe essere d'aiuto l'assunzione di complessi polivitaminici ed inoltre, in caso di gastrectomia totale, è necessario un ciclo di Vitamina B12 almeno una volta all'anno. E' consigliabile fare dell'attività fisica abbastanza precocemente: all'inizio può essere sufficiente una breve passeggiata che diventerà un po' più lunga man mano che passano i giorni.

L'esercizio fisico può inoltre avere un effetto benefico sul vostro appetito. La diarrea potrà essere un problema fin dall'inizio (vedi sotto), potrete avere una tosse secca dopo aver parlato a voce troppo alta, che scomparirà rapidamente assumendo dell'acqua o succhiando un caramella.

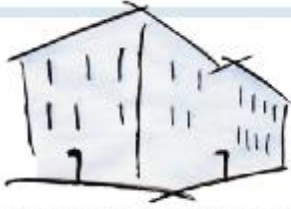
DEGLUTIZIONE

Non è necessario seguire una dieta semiliquida per più di qualche giorno; l'assunzione precoce di cibi solidi può aiutare la riabilitazione gastrointestinale ed inoltre da solitamente meno disturbi.

APPETITO

All'inizio il vostro gusto può essere modificato ed i cibi risultare insipidi. La maggior parte delle persone deve essere stuzzicata nei primi periodi della convalescenza, quindi concentratevi solo sui cibi che più vi piacciono. In alcuni casi i cibi freddi possono essere più appetitosi dei cibi caldi.

Come detto in precedenza un intervento chirurgico sull'apparato digerente ha numerosi effetti collaterali, che variano da persona a persona; può per esempio capitare che cibi che nei primi giorni non sono digeriti facilmente, diventino appetibili dopo qualche tempo.



CASA DI CURA PRIVATA PROF. ERNESTO MONTANARI

OSPEDALE PRIVATO ACCREDITATO

Casa di Cura Privata Prof. E. Montanari S.p.A.
via Roma, 7 47833 Morciano di Romagna (RN)
www.casadicuramontanari.it
info@casadicuramontanari.it

centralino: 0541.988129 fax: 0541.989924
prenotazioni ambulatoriali e informazioni: 0541.989254

POCO E SPESSO

Quasi tutti i pazienti dopo l'intervento si sentono meglio a fare dei pasti piccoli e più frequenti: poco e spesso. Tuttavia il poco, con il passare dei mesi, aumenta sempre di più fino a consentire pasti quasi normali.

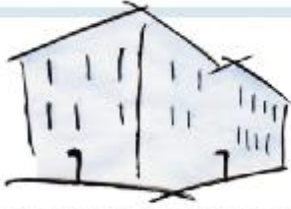
Se si fa un pasto eccessivamente abbondante, il cibo può rimanere nel neo-stomaco troppo a lungo causandovi nausea e gonfiore ed in qualche caso questa sintomatologia si risolve solo dopo avere vomitato il cibo ingerito. Non esistono farmaci che evitino questi episodi ed è quindi molto importante che abbiate l'accortezza di limitare la quantità di cibo ingerita per ogni pasto.

In qualche altro caso, può capitare, subito dopo il pasto, di sentirsi male con vertigini, senso di calore, sudorazione abbondante, aumento della frequenza cardiaca (tachicardia) e quasi sempre forti dolori addominali accompagnati da episodi di diarrea. Questo corteo di sintomi viene definito "Dumping Syndrome". La Sindrome Dumping è dovuta al fatto che il cibo a causa dell'operazione subita può passare troppo rapidamente attraverso il tubo digerente richiamando liquidi dal circolo e provocando un'ipoglicemia. Questa sintomatologia può essere di solito aggravata dall'assunzione di cibi dolci o bevande zuccherate. Questi episodi non devono comunque crearvi eccessivo allarme ed i dolori addominali non indicano nessun danno e normalmente scompaiono in 1/2-1 ora circa. Per fare in modo che questi episodi non si ripetano mangiate lentamente e, soprattutto all'inizio, solo piccole quantità di cibo finché non conoscete le vostre capacità; ulteriore accorgimento sarà quello di evitare l'assunzione contemporanea di cibi liquidi e solidi: bevete dopo circa 15-20 minuti dal pasto! Ricordate infine che le bevande gassate (dall'acqua minerale alla Coca Cola) sono da evitare dopo l'intervento che avete subito. Mangiare spesso può essere anche un piacere. Caffè e biscotti la mattina; un dolcetto con il tè al pomeriggio; una piccola sosta tra il primo ed il secondo durante i pasti principali, uno spuntino prima di andare a coricarsi. Cercate di rendere il momento del pasto una piacevole attività, ora avete tutto il tempo per conversare, non c'è bisogno di arrabbiarsi se il servizio è lento quando uscite a cena.

GUADAGNARE PESO

Mangiare tra un pasto e l'altro è ciò che normalmente si deve evitare quando si vuole dimagrire; ora, soprattutto nel primo anno dopo la gastrectomia, è quello che dovrete fare se volete guadagnare un po' del peso che avete perso.

E' piuttosto frequente continuare a dimagrire anche dopo avere lasciato l'ospedale, spesso per alcuni mesi, fino a quando il vostro organismo non comincerà a normalizzarsi ed un po' alla volta il vostro peso aumenterà. Non preoccupatevi di tutto ciò. Generalmente non si guadagna mai il peso precedente, ma si arriva comunque ad un "nuovo peso forma". E' possibile che ci impieghiate anche un anno o più e l'abitudine a mangiare poco e spesso può essere solo di grosso aiuto per raggiungere questo scopo. Quando nei primi giorni dopo l'intervento non avete appetito cercate almeno di assumere integratori alimentari ricchi di proteine, vitamine, carboidrati etc. (per esempio Fortimel, Meritene, Nutrikal, Nutridrink, ecc..) che vi consentono di mantenere il peso senza introdurre quantità troppo grosse di cibo, il personale medico ed infermieristico sarà felice di consigliarvi in proposito.



CASA DI CURA PRIVATA PROF. ERNESTO MONTANARI

OSPEDALE PRIVATO ACCREDITATO

Casa di Cura Privata Prof. E. Montanari S.p.A.
via Roma, 7 47833 Morciano di Romagna (RN)
www.casadicuramontanari.it
info@casadicuramontanari.it

centralino: 0541.988129 fax: 0541.989924
prenotazioni ambulatoriali e informazioni: 0541.989254

IL RISTAGNO DEL CIBO

Alcune volte la guarigione delle anastomosi (giunzioni fra esofago ed intestino o fra stomaco residuo ed intestino) può provocare una zona di fibrosi sulla cicatrice, con conseguente restringimento del lume da cui passerà il cibo, che per questo motivo potrebbe ristagnare provocando episodi di vomito alimentare. Se ciò dovesse accadere non è un grosso problema, perché si può procedere alla dilatazione dell'anastomosi per via endoscopica. Questa manovra viene eseguita ambulatoriamente e senza necessità di anestesia generale ma con solo una blanda sedazione (Valium e.v.). Se dovesse presentarsi questo problema di ristagno di cibo con vomito alimentare non aspettate troppo a lungo, ma contattate telefonicamente il reparto dove siete stati operati.

IL REFLUSSO BILIARE

Dopo l'intervento, soprattutto se si è trattato di una gastrectomia totale, potreste avere rigurgito amaro con un bruciore retrosternale intenso. Ciò è dovuto al reflusso di bile che risale l'ansa digiunale che sostituisce lo stomaco e va a bagnare l'esofago provocando questa spiacevole sensazione. La possibilità che questo inconveniente si verifichi si riduce con il passare del tempo (nella maggior parte delle persone entro i 6-8 mesi dall'intervento) anche se a volte può accadere anche a distanza di anni. Per evitare o ridurre questo fenomeno è importante che non passi molto tempo tra uno spuntino e l'altro (massimo 1 ora e mezza). Il cibo infatti nel vostro intestino neutralizza la bile e previene il rigurgito; questa azione possono averla anche alcuni farmaci antiacidi attualmente in commercio in forma di sciroppo o bustine (Maalox, Gastrogei.etc...). Dal momento che il rigurgito biliare insorge spesso la notte, è consigliabile dormire con 2-3 cuscini sotto le spalle in modo da evitare la posizione orizzontale ed inoltre potrebbe essere utile l'assunzione di un piccolo spuntino prima di coricarsi.

INTOLLERANZA AL LATTE

Dopo una gastrectomia la digestione del latte può essere alterata ed i cibi che lo contengono possono provocare nausea o diarrea. Ricordate però che non tutti hanno questo problema: è consigliabile quindi fare dei tentativi ed in caso si presentassero disturbi sostituire il latte con altre bevande (thè al limone, caffè, camomilla) e tenersi alla larga da creme e budini per almeno un paio di mesi. Trascorso tale periodo potete riprovare magari con latte scremato o a basso contenuto di lattosio o ancora latte di soia.

FLATULENZA ED ERUTTAZIONE

Dopo questi interventi avrete una tendenza maggiore all'eruttazione ed alla flatulenza ed alcune volte ciò potrebbe essere involontario, ma con il tempo si riesce a controllare il fenomeno evitando così l'imbarazzo.

DIARREA

Vi può essere una tendenza ad avere la diarrea soprattutto nei primi mesi dopo



CASA DI CURA PRIVATA PROF. ERNESTO MONTANARI

OSPEDALE PRIVATO ACCREDITATO

Casa di Cura Privata Prof. E. Montanari S.p.A.
via Roma, 7 47833 Morciano di Romagna (RN)
www.casadicuramontanari.it
info@casadicuramontanari.it

centralino: 0541.988129 fax: 0541.989924
prenotazioni ambulatoriali e informazioni: 0541.989254

l'intervento. Spesso si presenta senza un motivo apparente e non ha alcun legame con ciò che avete mangiato. Come detto in precedenza (Sindrome Dumping) la diarrea potrebbe essere accompagnata da colica addominale.

Può essere saggio ridurre i cibi ricchi di fibre (insalata, frutta, pane e pasta integrali, fagioli e piselli, etc.) e sarà utile attenersi ad una dieta ricca di carne, pesce, uova, patate fino a quando questi sintomi non si siano risolti. E' senza dubbio una seccatura, ma non dovete preoccuparvi e imparate piuttosto a controllare questa diarrea con i cibi. La diarrea può avere naturalmente anche altre cause e consultate quindi il medico se dovesse persistere.

ALCOOL

Non c'è alcuna ragione per cui non si possano bere alcolici, ma il loro effetto può essere sentito più rapidamente di prima e quindi bisogna essere attenti e moderati.

FERRO E VITAMINA B12

Lo stomaco nell'uomo ha prevalentemente funzioni di contenitore; non ha quindi alcun ruolo nei processi digestivi che vengono effettuati da succhi pancreatici e bile. Questo fatto consente agli operati di gastrectomia di non avere alcuna limitazione di tipo qualitativo. Potete infatti mangiare qualsiasi alimento, esattamente tutto quello che mangiavate prima dell'intervento. L'unico accorgimento deve riguardare, come detto, la quantità, che dovrà essere limitata per singolo pasto. Lo stomaco riveste importanza unicamente per l'assorbimento del Ferro e della Vitamina B12.

Per quel che riguarda il Ferro, soprattutto se siete stati sottoposti a gastrectomia subtotale, si ha nel corso degli anni, un recupero dei processi di assorbimento, per cui la carenza di Ferro diviene più rara. E' comunque consigliabile un controllo semestrale dei valori di Sideremia, Tranferrina e soprattutto di Ferritina per poter valutare l'eventuale necessità di una terapia sostitutiva.

Diverso è il discorso per quanto riguarda la Vitamina B12 che non sarete più in grado di assorbire per tutta la vita in quanto è stato asportato il pezzo di stomaco dove viene prodotto il cosiddetto fattore intrinseco che, coniugato alla Vitamina B12, ne consente l'assorbimento. Per questo motivo ricordatevi che è necessario eseguire una volta all'anno un ciclo di 12 iniezioni di Vitamina B12 per via intramuscolare.

CIBI PRINCIPALI PERMESSI

Latte, burro, formaggi freschi.

Olio di oliva crudo.

Biscotti, pane bianco e ben lievitato, paste alimentari e cereali (riso, farina di orzo, di avena e di grano), patate.

Uova fresche a bere, da sole e poco cotte, o miste ad altri cibi.

Carne bianca lessa di pollo e di vitello (eventualmente tritata), cervella.

Pesce magro, fresco, non fritto (nasello, sogliola, palombo, trota, triglia).



CASA DI CURA PRIVATA PROF. ERNESTO MONTANARI

OSPEDALE PRIVATO ACCREDITATO

Casa di Cura Privata Prof. E. Montanari S.p.A.
via Roma, 7 47833 Morciano di Romagna (RN)
www.casadicuramontanari.it
info@casadicuramontanari.it

centralino: 0541.988129 fax: 0541.989924
prenotazioni ambulatoriali e informazioni: 0541.989254

Legumi e verdure cotte sotto forma di purées o misti con farina, riso o semolino (sformati).

Frutta matura, sbucciata e ben cotta.

Marmellate e gelatine di frutta, zucchero, miele.

Dolci di fattura semplice (crema liquida, crema alla portoghese, budini di riso, etc.).

BEVANDE PERMESSE

Acque minerali alcaline, tè leggero, infusione di orzo.

CIBI PRINCIPALI VIETATI

Formaggi grassi e piccanti.

Brodo, intingoli, frittture, condimenti e salse di qualsiasi genere, pepe, aromi e spezie, aceto.

Carni di suino, oca, anitra, selvaggina, pesci grassi (anguilla, cefalo, etc.).

Legumi e verdure crude, limoni.

Frutta cruda e secca (fichi, prugne, noci, mandorle etc.).

Cacao e cioccolato.

BEVANDE PROIBITE

Vino, liquori, aperitivi, birra, caffè concentrato espresso.



CASA DI CURA PRIVATA PROF. ERNESTO MONTANARI

OSPEDALE PRIVATO ACCREDITATO

Casa di Cura Privata Prof. E. Montanari S.p.A.
via Roma, 7 47833 Morciano di Romagna (RN)
www.casadicuramontanari.it
info@casadicuramontanari.it

centralino: 0541.988129 fax: 0541.989924
prenotazioni ambulatoriali e informazioni: 0541.989254

TENERSI IN FORMA

Il vostro scopo , dopo aver superato l'intervento, dovrebbe essere quello di rimettervi in forma e di raggiungere un livello persino migliore di prima. Tuttavia, nell'immediato periodo post-operatorio, fare esercizio fisico è l'ultima cosa che vi sentirete in grado di affrontare. Tutto l'organismo compreso l'apparato muscolare è stato sottoposto all' enorme stress dell'intervento: per riprendersi ci vorrà del tempo. Se avete un lavoro è consigliabile, se possibile, una convalescenza di almeno 3-4 mesi. Ricordatevi che per tornare ad essere perfettamente in forma dal punto di vista fisico possono essere necessari più o meno 18 mesi, anche se questo periodo varia molto da individuo ad individuo.

IL POST-OPERATORIO

Inizierete un leggero esercizio fisico molto presto dopo l'intervento. La fisioterapista vi aiuterà fin dal primo giorno dopo l'intervento affinché i vostri polmoni lavorino di nuovo come si deve espellendo le secrezioni che si possono essere formate come risultato dell'intervento e dei gas anestetici. Questa è una procedura dolorosa, soprattutto nei primi giorni, ma lo sforzo che compirete in questo momento sarà molto utile e potrà evitare infezioni respiratorie, complicanza molto frequente dopo interventi come quello che avete subito.

Nel momento in cui inizierete ad alzarvi dal letto per voi sarà una sfida poiché vi sentirete molto deboli: in questo momento riuscirete a fare solo qualche passo prima di sentirvi stanchi. Qualsiasi sforzo risulterà molto faticoso, ma cercate di camminare ogni giorno un po' di più e con il passare del tempo tutto sembrerà più facile.

I PRIMI GIORNI A CASA

Un riposino pomeridiano a letto sarà doveroso nelle prime settimane, anche se gradualmente vi accorgete che potete affrontare le vostre giornate anche senza il riposino, man mano che la vostra alimentazione diventa più semplice e recuperate le vostre forze.

Ricordate che i progressi sono lenti e ciò potrà causarvi frustrazione: non forzate oltre le vostre possibilità in questo stadio in quanto ciò potrebbe essere più dannoso che utile.

Non cercate di provare nulla, non ne vale la pena, il vostro corpo ha i suoi tempi di recupero.

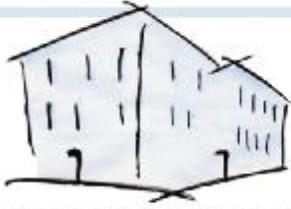
Dovrete esercitarvi fisicamente in maniera progressiva aumentando la velocità e la distanza delle vostre passeggiate.

Prendetevi cura di voi stessi e non dei lavori domestici.

Continuate a fare gli esercizi respiratori che vi hanno insegnato durante il ricovero in Ospedale. Sei inspirazioni profonde ognuna trattenuta contando fino a 3 ed un'espirazione lenta: fatelo almeno 5-6 volte al giorno. Ciò può essere fatto sia stando seduti con la schiena dritta che stando in piedi.

Nei primi tempi la tosse, occasionalmente la nausea e/o il vomito ed i movimenti possono essere dolorosi e vi sentirete come se dentro di voi qualche cosa si stia lacerando: state tranquilli che questo in realtà non avviene.

Le terminazioni nervose che sono per forza di cose danneggiate durante qualsiasi intervento chirurgico, riparano molto lentamente e qualche zona intorno alla ferita può



CASA DI CURA PRIVATA PROF. ERNESTO MONTANARI

OSPEDALE PRIVATO ACCREDITATO

Casa di Cura Privata Prof. E. Montanari S.p.A.
via Roma, 7 47833 Morciano di Romagna (RN)
www.casadicuramontanari.it
info@casadicuramontanari.it

centralino: 0541.988129 fax: 0541.989924
prenotazioni ambulatoriali e informazioni: 0541.989254

rimanere insensibile. Causa l'ipersensibilità delle terminazioni nervose, un dolore sulla cicatrice può rimanere alcune volte per anni.

Dopo qualche settimana potreste sentirvi in grado di fare qualche piccolo lavoretto domestico, ma non aspirate a farlo tutto in una volta. Potete provare a guidare dopo 6-8 settimane, ma conviene fare un giro di prova prima di mettersi al volante. Ci sono da considerare sia gli aspetti psicologici-mentali che quelli fisici ed è necessario che vi sentiate sicuri. Potreste sentire dolore ai muscoli che stanno guarendo, ma ciò dipende dalle dimensioni della vettura e dallo sterzo.

DOPO 3 MESI

Ora potreste sentirvi pronti ad affrontare sforzi più intensi come il nuoto, che è un ottimo esercizio adatto per ogni età. Andate accompagnati da qualcuno, ciò vi farà sentire sicuri ed i benefici di questo sport non tarderanno a farsi sentire. In ogni caso una volta ristabiliti potrete praticare qualsiasi sport vi piaccia.

Ricordate che le attività che prevedono piegamenti del busto o del tronco verso il basso possono provocare reflusso biliare .

IL RITORNO AL LAVORO

I tempi di ritorno al lavoro dipendono da molti fattori e non ultimo il tipo di lavoro che svolgete. I lavori pesanti potrebbero non essere più adatti se comportano piegamenti e il sollevamento di pesi.

Speriamo che il vostro datore di lavoro abbia la possibilità di usare vostra abilità e le vostre conoscenze per lavori meno pesanti.

Ricordatevi che sarebbe meglio non tornare al lavoro prima di 3/4 mesi e di pianificare la possibilità di nutrirvi ogni volta che ne avrete bisogno cioè poco e spesso. Ricordate anche che per un certo periodo vi stancherete più in fretta, di conseguenza se per lavoro siete costretti a dare o ad usare macchinari dovrete usare ulteriori precauzioni.