سكار ستوريز · رفقة في الطريق

طعام المستشفى، الشهية والغثيان

لماذا تختفي شهيتك بعد الجراحة، وكيف يكون الغثيان فعلاً، وكيف تتجاوز الأيام الأولى من طعام المستشفى.

في المستشفى

> محتوى تثقيفي.

بعد الجراحة والتخدير، يفقد معظم الناس شهيتهم، ويجدون طعم الطعام غريباً، ويشعرون بموجات غثيان — ولا يعني أي من ذلك أن تعافيك خارج المسار.

في الأيام الأولى، الأكل عمل لا متعة. جسدك يحرق الطاقة بسرعة هائلة ليشفي، والطعام وقود لذلك العمل. لكن إجبار نفسك على الأكل وسط الغثيان لا يفيد — الصغير المتكرر الخفيف يغلب عادة الكبير الشجاع.

ماذا تتوقع

- كل شيء طعمه مختلف. التخدير والأدوية وروائح المستشفى كلها تغير كيف يقع الطعام على لسانك. الطعام الذي تحبه قد يصبح فجأة بلا طعم، أو أسوأ.
- الغثيان يأتي غالباً مع الحركة أو الروائح القوية أو المعدة الفارغة. إنه شائع وعادة مؤقت.
- الطعام يأتي في أوقات محددة، جائعاً كنت أو لا. الصينية تظهر؛ وتفعل معها ما تستطيع.
- بعض الأجنحة ترحب بطعام البيت أو العائلة؛ وبعضها لا يسمح به. اسأل — والتزم بما يقوله جناحك.

نطاقات صادقة: معظم الناس يعيشون على الشاي والمرق والبسكويت والفواكه في اليوم الأول والثاني، وتعود الشهية تدريجياً خلال أيام إلى أسبوعين. يوم بلا أكل تقريباً بعد الجراحة طبيعي؛ أسبوع منه يستحق الذكر.

ما الذي يساعد

- كميات صغيرة متكررة. لقيمات قليلة كل ساعتين تغلب ثلاث وجبات كاملة.
- رشف السوائل باستمرار — الجفاف يزيد الغثيان سوءاً، لا يحسنه.
- مضمضة الفم قبل الأكل؛ الفم النظيف يغير طعم الطعام.
- أخبر الممرضة عن الغثيان. هناك أشياء تساعد، والفريق يقرر ما يناسب خطتك.

في كثير من العائلات، الطعام هو الحب، وسيرغب أحباؤك في إرسال وجبات حقيقية لك. ذلك الحنان حقيقي — وقواعد الجناح حول الطعام الخارجي موجودة لسبب. الطريق الأوسط الذي تجده معظم العائلات: اسأل أولاً، ثم أحضر ما يوافق عليه الفريق.

> «كانت وجبتي الأولى نصف شطيرة واستغرقت أربعين دقيقة. وفي اليوم الثالث كنت أطلب وجبة إضافية. لم يخبرني أحد أن الشهية تعود بهذا الترتيب: صغيرة، ثم صاخبة.»

ماذا تسأل فريقك

- هل الغثيان متوقع في هذه المرحلة، أم يستحق النظر فيه؟
- هل أستطيع أكل أو شرب أي شيء من البيت، أو أرسلته العائلة؟
- ماذا أفعل إذا كنت أتقيأ السوائل ولا أستطيع الاحتفاظ بها؟

> **خذها إلى فريقك الطبي**
>
> اسأل الفريق ماذا يفعلون حيال الغثيان قبل أن يصبح مشكلة، وهل طعام البيت مسموح. وإن كان دواء يسبب لك الغثيان فعليهم سماع ذلك — إنه جزء من خطة اليوم، لا شكوى.

> **اطلب المساعدة إذا**
>
> تقيأت مراراً، أو لم تستطع الإبقاء على أي سائل لساعات طويلة، أو شعرت بألم شديد في البطن، أو لاحظت دماً في ما يخرج. غثيان خفيف طبيعي؛ هذه ليست كذلك.

الشهية تعود بجدولها الخاص، عادة بنوبات متقطعة. ما تأكله، وما يخفف الغثيان، وما يأتي من البيت — كلها قرارات الفريق — وقرارات علاجك تعود لك وللفريق.

أسئلة آخذها إلى فريقي

- ☐ هل الغثيان متوقع في هذه المرحلة، أم يستحق النظر فيه؟

☐ هل أستطيع أكل أو شرب أي شيء من البيت، أو أرسلته العائلة؟

☐ ماذا أفعل إذا كنت أتقيأ السوائل ولا أستطيع الاحتفاظ بها؟

للنقاش والرجوع الشخصي. الأولوية لتعليمات فريقك المعالج المناسبة لحالتك. في الطوارئ اتصل بالطوارئ المحلية ولا تنتظر رد المجتمع.