



برجاء طباعة هذا الملف للاهمية .

روشتة الخروج

تبدأ بعد الخروج من المستشفى مباشرة .

الادوية الشرب لا تكرر .

حقنة السيولة مرة قبل العملية ب 12 ساعة و مرة قبل الخروج من المستشفى ثم تستمر يوميا كل 24 ساعة لمدة 12 يوم . (المجموع 14 حقنة)

Duricef 500mg susp	ملعقة 5 سم كل 8 ساعات
Brufen syrup	معلقه 5 سم كل 8 ساعات
Controloc 40 mg tab	ق كل 12 ساعه
Clexane 40 mg	حقنه كل 24 ساعه تحت الجلد لمدة 12 يوم

عيادات د احمد يسري . www.drahmedyousry.com .

الإسكندرية: 59 ش عمر لطفي الإبراهيمية ت 035909205 - 01271259306

القاهرة: 258 ش شبرا . ميدان الخلفاوي . ت 01558338943 .

الجيزة: 21 ش البطل احمد عبد العزيز المهندسين . عيادات دياموند التخصصية . 01558338943

دمنهو : مستشفى ليدي كير . برج النيل علي الكورنيش بجوار المستشفى لعام . 01271259306



حمد لله علي السلامه

المرحلة الاولى

اليوم 1 لليوم 3 :

سوائل شفافة

. مياه.

عصائر بيور ما عدا البرتقال.

شوربة صافية (شوربة دجاج أو شوربة لحم)

مشروبات اعشاب (ينسون/نعناع...الخ)

الشرب بق كل 5 دقائق. الكوب علي مدار ساعة .

كمية السوائل اليومية لا تقل عن 8 أكواب (2 لتر)

مهم جدا الحركة .

عيادات د احمد يسري . www.drahmedyousry.com .

الإسكندرية: 59 ش عمر لطفي الإبراهيمية ت 035909205 - 01271259306

القاهرة: 258 ش شبرا . ميدان الخلفاوي . ت 01558338943 .

الجيزة: 21 ش البطل احمد عبد العزيز المهندسين . عيادات دياموند التخصصية . 01558338943

دمنهور : مستشفى ليدي كير . برج النيل علي الكورنيش بجوار المستشفى لعام . 01271259306

المرحلة الاولى

اليوم 1 لليوم 3



سوائل شفافة
مياه.



عصائر بيور ما عدا البرتقال



شوربة صافية
(شوربة دجاج أو شوربة لحم)



مشروبات اعشاب
(ينسون / نعناع... الخ)



الشرب كل
5 دقائق
الكوب على
مدار ساعة.



كمية السوائل
اليومية
لا تقل عن
8 أكواب
(2 لتر)



الكوب
على مدار
ساعة.



الشرب
بيق كل
5 دقائق.



مهم جدا
الحركة.



تذكر:

الالتزام بالماء والسوائل الشفافة يساعد الجسم
على التطهير وتحضيرك للمرحلة التالية.



عيادات د أحمد يسري . www.drahmedyousry.com

الإسكندرية: 59 ش عمر لطفي الإبراهيمية ت 035909205 - 01271259306

القاهرة: 258 ش شبرا . ميدان الخفاوي . ت 01558338943 .

الجيزة: 21 ش البطل احمد عبد العزيز المهندسين . عيادات دياموند التخصصية . 01558338943

دمنهو : مستشفى ليدي كير . برج النيل علي الكورنيش بجوار المستشفى لعام . 01271259306



بدايه من اليوم 4 الي 15 يوم

المرحلة الثانيه

اليوم الرابع لليوم 14

سوايل كاملة

يضاف للمرحلة السابقة :

**الشوربة السميكة (شوربة عدس أو شوربات
كنور كلها بعد ما تتصفي في المصفاة)
عصاير الفواكه باللبن (موز أو جوافة باللبن)
ممكن نشرب اللبن لوحده أو عصير الفاكهة
لوحده .**

مهم جدا الحركة

كمية السوايل لا تقل عن 2 لتر من كل السوايل المسموحة

الشوربة

**كل انواع شوربه كنور شوربه الخضار المهروس شوربه العدس شوربه
الشوفان شوربه الطماطم شوربه الملوخية شوربه الشعيره**

عيادات د احمد يسري . www.drahmedyousry.com .

الإسكندرية: 59 ش عمر لطفي الإبراهيمية ت 035909205 - 01271259306

القاهرة: 258 ش شبرا . ميدان الخلفاوي . ت 01558338943 .

الجيزة: 21 ش البطل احمد عبد العزيز المهندسين . عيادات دياموند التخصصية . 01558338943

دمنهور : مستشفى ليدي كير . برج النيل علي الكورنيش بجوار المستشفى لعام . 01271259306

المرحلة الثانية

بداية من اليوم 4 إلى اليوم 15

اليوم الرابع إلى اليوم 14

سوائل كاملة

يُضاف إلى المرحلة الأولى:



شوربة سمكة
(مثل شوربة العدس أو
أي شوربة خضار أو كنور،
بدون تصفية).



عصائر فواكة باللبن
(مثل الموز أو
الجوافة باللبن).



يمكن شرب اللبن
بمفرده أو عصير
الفاكهة بمفرده.

تعليمات مهمة



الحركة
مهمة جداً.

كمية السوائل اليومية لا تقل
عن **2 لتر** من السوائل
المسموح بها.



أمثلة للشوربات المسموح بها



شوربة
الملوخية



شوربة
الطماطم



شوربة
الشوفان



شوربة
العدس



شوربة
الشعيرية



شوربة خضار
مهروسة



جميع أنواع الشوربات المنزلية المناسبة.



عيادات د أحمد يسري . www.drahmedyousry.com

الإسكندرية: 59 ش عمر لطفي الإبراهيمية ت 035909205 - 01271259306

القاهرة: 258 ش شبرا . ميدان الخلفاوي . ت 01558338943 .

الجيزة: 21 ش البطل احمد عبد العزيز المهندسين . عيادات دياموند التخصصية . 01558338943

دمنهور : مستشفى ليدي كير . برج النيل علي الكورنيش بجوار المستشفى لعام . 01271259306



مرحلة المهروس اليوم ال 15 لليوم ال 30 :

الاكل المهروس هو الاكل الذي لا تحتاج فيه اسناتك

ممنوع في هذه المرحلة اي اكل صلب او محتاج مضغ

الاكل ملعقة كل دقيقتين مع الاستمرار في الحركة

الخضار:

باميه _ ملوخيه _ كوسه بشامل _ بطاطس مهروسة _ بطاطس بالفرن

مشتقات الالبان

الذبادي _ اللبن _ الجبنه البيضاء _ الكريمة

البيض

بيض مقلي _ بيض مسلوق

الفاكهه مهروسة ماعدا **الليمون و البرتقال**;

كريم كراميل _ مهلبيه

امثلة لوجبات الاكل المهروس :

فول مقشر مهروس مع جبنة او بيض مسلوق

بطاطس مسلوقة مهروسة مع لحمه مفرومة

سمك مشوي مهروس

قلقاس او خرشوف

عيادات د احمد يسري . www.drahmedyousry.com .

الإسكندرية: 59 ش عمر لطفي الإبراهيمية ت 035909205 - 01271259306

القاهرة: 258 ش شبرا . ميدان الخلفاوي . ت 01558338943 .

الجيزة: 21 ش البطل احمد عبد العزيز المهندسين . عيادات دياموند التخصصية . 01558338943

دمهور : مستشفى ليدي كير . برج النيل علي الكورنيش بجوار المستشفى لعام . 01271259306

المرحلة الثالثة (مرحلة المهروس) من اليوم 15 إلى اليوم 30



الأكل المهروس: هو الطعام الذي لا يحتاج إلى مضغ.

تعليمات مهمة



الاستمرار
في الحركة.



تناول الطعام ببطء
(ملعقة كل دقيقتين).



ممنوع أي طعام
صلب أو يحتاج
إلى مضغ.

الخضروات المسموح بها (مهروسة)



بامية



ملوخية



كوسة



بطاطس
مهروسة



بطاطس
بالفرن (مهروسة)

مشتقات الألبان



الزبادي



اللبن



الجينة البيضاء



الكريمة

البيض



بيض مسلوq



بيض مقلي
(إذا سمح الطبيب
بذلك حسب الحالة)



كن صبوراً، التزم بالإرشادات، وحافظ على صحتك لتصل إلى هدفك بأمان.



عيادات د أحمد يسري . www.drahmedyousry.com

الإسكندرية: 59 ش عمر لطفي الإبراهيمية ت 035909205 - 01271259306

القاهرة: 258 ش شبرا . ميدان الخلفاوي . ت 01558338943 .

الجيزة: 21 ش البطل أحمد عبد العزيز المهندسين . عيادات دياموند التخصصية . 01558338943

دمنهو: مستشفى ليدي كير . برج النيل علي الكورنيش بجوار المستشفى لعام . 01271259306

الفراقة

كل الفالكه مهروسه ماعدا الليمون و البرتقال

كريم كراميل _ مهليه



نصيحة مهمة

تناول السلطة مع كل وجبة
واشرب كمية كافية من الماء
و استمر في الحركة يوميا

أمثلة لوجبات الأكل المهروس :

فول مشرشر مهروس مع
جبنة أو بيض مسلوق



بطاطس مسلوقة مهروسة
مع لمحة شوربة



سمك مشوي مهروس



قلقاس أو خرشوف



اختيارات صحية ومغذية
تساعدك على التعافي والنشاط



اتباع النظام الغذائي يسرع الشفاء
ويحافظ على صحتك



عيادات د أحمد يسري . www.drahmedyousry.com

الإسكندرية: 59 ش عمر لطفي الإبراهيمية ت 035909205 - 01271259306

القاهرة: 258 ش شبرا . ميدان الخلفاوي . ت 01558338943

الجيزة: 21 ش البطل احمد عبد العزيز المهندسين . عيادات دياموند التخصصية . 01558338943

دمنهور : مستشفى ليدي كير . برج النيل علي الكورنيش بجوار المستشفى لعام . 01271259306



مرحلة بعد انتهاء الشهر الاول و تستمر على مدار الشهر الثاني والثالث

الافطار اهم وجبه تتكون من :

1. الخبز: 2 توست او خبز بلدي او ابيض.
2. البروتين : بيض او فول او
جبنة
3. المشروب الصباحي : او عي تنسي لك كوب لبن يوزع علي اليوم (القهوة _ الشاي _ نسكافيه)
اللبن لا يقل عن 1 كوب علي مدار اليوم.

الغذاء كوب الماء قبل
الوجبه

مسموح باكل البيت العادي و لكن ممنوع فى الوجبة النشويات (ارز-مكرونه-عيش) و
ممنوع المقلبات

بروتين : 2 لحم او قطعه او مشوي _ صدر 2 علبه 2
قطعه شرائح مفروم- سمك فرخه- تونه- بيض

مسلق- طبق شوربه العدس

مع طبق السلطه او خضار

مطبوخ العشاء

1 كوب ذبادي لايت _ كوب شوربه عدس _ كوب لبن _ ثمره فاكهه.

عيادات د احمد يسري . www.drahmedyousry.com .

الإسكندرية: 59 ش عمر لطفي الإبراهيمية ت 035909205 - 01271259306

القاهرة: 258 ش شبرا . ميدان الخلفاوي . ت 01558338943 .

الجيزة: 21 ش البطل احمد عبد العزيز المهندسين . عيادات دياموند التخصصية . 01558338943

دمهور : مستشفى ليدي كير . برج النيل علي الكورنيش بجوار المستشفى لعام . 01271259306

المرحلة الرابعة

تبدأ بعد انتهاء الشهر الأول وتستمر خلال الشهرين الثاني والثالث



الإفطار (أهم وجبة)

يُقسم إلى جزئين

الجزء الأول

الخبز:
2 توست



الجزء الثاني (البروتين)

أختر واحداً من الآتي:



فول



بيض



جبنة

المشروب الصباحي



كوب لبن
يوزع على مدار اليوم

لا يقل إجمالي اللبن
عن كوب واحد يومياً



يمكن تناول:

القهوة - الشاي - النسكافيه

الغداء



اشرب كوب ماء قبل الوجبة



يسمح بـ

أكل البيت العادي



يمنع

النشويات

(الأرز - المكرونة - العيش)

جميع المقلبات



البروتين (اختر واحداً)

2 قطعة لحم
(شرائح أو مكعبات أو مفروم)



2 قطعة سمك مشوي



صدر دجاج



علبة تونة



2 بيضة مسلوقة



طبق شوربة عدس



مع

طبق سلطة كبير



أو

خضار مطبوخ



العشاء

اختر واحداً فقط

كوب زبادي لايت



1

كوب شوربة عدس



2

كوب لبن



3

ثمرة فاكهة



4



استمر في الحركة
المشي يومياً مفيد جداً



ممنوع النشويات والمقلبات



أشرب الماء
بكميات كافية يومياً



عيادات د أحمد يسري . www.drahmedyousry.com

الإسكندرية: 59 ش عمر لطفي الإبراهيمية ت 035909205 - 01271259306

القاهرة: 258 ش شبرا . ميدان الخلفاوي . ت 01558338943

الجيزة: 21 ش البطل احمد عبد العزيز المهندسين . عيادات دياموند التخصصية . 01558338943

دمهور : مستشفى ليدي كير . برج النيل علي الكورنيش بجوار المستشفى لعام . 01271259306



المكملات

الاقراص رقم 5 و 6 لنهاية الشهر السادس لحالات التكميم و مدي الحياة لحالات تحويل المسار و السادي اس.

يبدأ من اليوم الثامن بعد العملية و يستمر لمدة 3 شهور .	Whey protein . بروتين باودر	1
قرص علي الريق . (اقراص للمعدة).	Controloc 40 mg.	2
اقراص لمنع حصوات المرارة من اليوم ال 15 لمدة 6 اشهر قرص صباحا و مساء	Ursofalk 250mg 3. او Ursodiol 250 mg	3
قرص يوميا . (اقراص كالسيوم + فيتامين د) من اليوم ال 15	Osteocare tab	4
قرص بعد الغذاء من اليوم الثامن بعد العملية.	فيتامينات مخصصة لجراحات السمنة	5

عيادات د احمد يسري . www.drahmedyousry.com .

الإسكندرية: 59 ش عمر لطفي الإبراهيمية ت 035909205 - 01271259306

القاهرة: 258 ش شبرا . ميدان الخلفاوي . ت 01558338943 .

الجيزة: 21 ش البطل احمد عبد العزيز المهندسين . عيادات دياموند التخصصية . 01558338943

دمنهور : مستشفى ليدي كير . برج النيل علي الكورنيش بجوار المستشفى لعام . 01271259306

