פּאַציענט & קעירגעבער לערנען

דיעטע אנווייזונגען פאר מענטשן מיט אן איליאסטאמי

די אינפארמאציע ערקלערט עסן און טרינקען (דייאטערי) אנווייזונגען נאכצופאלגן בשעת אייער קאלאן ערהוילט זיך. עס ערקלערט אויך וויאזוי זיך צו ספראווען מיט באקאנטע זייטיגע ווירקונגען פון האבן אן איליאסטאמי.

אלגעמיינע עסן און טרינקען אנווייזונגען

פאלגט נאך די אנווייזונגען פאר די ערשטע פאר וואכן נאך אייער אפעראציע. דאס וועט אייך העלפן זיך האלטן באקוועם בשעת אייער קאלאן ערהוילט זיך.

- עסט קליינע מאלצייטן אפט. פראבירט צו האבן 6 קלענערע מאלצייטן דורכאויסן טאג ענדערש ווי 3 גרויסע. עסט נישט צופיל אין די אוונט. דאס וועט העלפן פארמינערן די באוועל באוועגונגען פון אייער אליאסטאמי דורכאויס די נאכט.
- עסט פאמעליך און קייט גוט אייער עסנווארג.
- טרינקט 8 ביז 10 (8-אונס) גלעזלעך (אומגעפער 2 ליטער) פון פליסיגקייט יעדן טאג. דאס וועט אייך העלפן ערזעצן די וואסער פארלוירן דורך אייער איליאסטאמי און אייך העלפן פארמיידן פון ווערן אויסגעטרוקנט (פארלירנדיג מער פליסיגקייט ווי געווענליך פון אייער גוף). פאר מער אינפארמאציע, ליינט די "Preventing Dehydration" (פארמיידן אויסגעטרוקנקייט) אפטיילונג.
- עסט מערסטנס טרוקענע, עסנווארג וואס איז נידריג אין פייבער. פאר מער אינפארמאציע, ליינט די "Recommended foods" (רעקאמענדירטע עסנווארג) אפטיילונג.
- ווען איר לייגט צו עסנווארג צוריק צו אייער דיעטע, טוט עס 1 אויף אמאל. פאר מער אינפארמאציע, ליינט די "Adding foods to your diet" (צולייגן עסנווארג צו אייער דיעטע) אפטיילונג.

איידער איר ווערט ארויסגעלאזט (דיסטשראדזשט) פון שפיטאל, וועט א קלינישע דייעטישאן נוטרישאניסט רעדן מיט אייך וועגן די אנווייזונגען. נאך איר פארלאזט די שפיטאל, וועט אייער

דאקטאר און אן אויטפעישענט קלינישע דייעטישאן נוטרישאניסט אייך העלפן ווען איר גייט צוריק צו אייער געוועגליכע דיעטע.

רעקאמענדירטע עסנווארג

פאר די ערשטע פאר וואכן נאך אייער אפעראציע, איז די בעסטע צו עסן מערסטנס טרוקענע עסנווארג וואס איז נידריג אין פייבער. טרוקענע עסנווארג זענען געקאכטע, גרינג-צו-פארדייען עסנווארג וואס האבן נישט קיין געווירצן, זענען שווער צו פארדייען, אדער געפרעגלט. עסן טרוקענע עסנווארג וועט אייך העלפן פארמיידן אומבאקוועמע סימפטאמען, אזוי ווי:

- שילשול (לויזע אָדער וואַסערדיגע שטוהלגאַנגען)
- אויפגעבלאזנקייט
- געז
- געשווילעכץ אדער ווייטאג ביי אייער איליאסטאמי ארט

די פאלגנדע קעסטלעך רעכענען אריין ביישפילן פון טרוקענע, עסנווארג וואס איז נידריג אין פייבער. **אויב איר האט סיי וועלכע פראגעס וועגן עסנווארג וואס ווערט נישט אויסגערעכנט אין די קעסטלעך, רופט 212-639-7312 צו רעדן מיט אן אויטפעישענט קלינישע דייעטישאן נוטרישאניסט. איר קענט אנקומען צו א שטאב מיטגליד מאנטאג ביז פרייטאג, פון 9:00 אינדערפרי ביז 5:00 נאכמיטאג.**

מילך און מילכיגס	
עסנווארג וואס איז גוט צוצולייגן צו אייער דיעטע	**עסן צו באגרעניצן**

• פריי-פון-פעט (סקים) אדער נידריגע-פעט (1% אדער 2%) מילך*
• מילך אין פאודער פארם*
• מילך וואס קומט נישט פון א קו (אזוי ווי סאו מילך און מאנדל מילך)
• מילכיגע פראדוקטן פריי פון לעקטאוז (אזוי ווי Lactaid® פראדוקטן)
• יאגורט*
• קעז*
• אייז קריעם וואס איז נידריג אין פעט אדער שערבערט
• אייער**
	• מילך וואס איז הויך אין פעט און מילכיגע פראדוקטן, אזוי ווי:
	  ◦ גאנצע מילך
	  ◦ געהעריגע אייז קריעם אדער שערבערט
	• מילך און מילכיגע פראדוקטן מיט לעקטאז, אויב איר האט שילשול נאך איר פארזוכט זיי

* אויב איר האט שילשול נאך איר עסט די פראדוקטן, פרובירט מילך וואס קומט נישט פון א קי, לעקטאז-פרייע קעז, אדער לעקטאז-פרייע יאגורט אנשטאט דעם.

** ווען איר פרובירט אייער, פאנגט אן מיט א קליינע מאס (אזוי ווי 1 אייער). אייער קען פאראורזאכן א שלעכטע גערוך (שמעק) ווען איר עפנט אייער זעקל (פאוטש).

פלייש און פראטעינס	
עסנווארג וואס איז גוט צוצולייגן צו אייער דיעטע	**עסן צו באגרעניצן**

• מאגערע חיות פראטעין, אזוי ווי:
  ◦ פלייש אן קיין מערקבארע פעט
  ◦ עופות אן די הויט (אזוי ווי טשיקן און טורקי)
  ◦ פיש*
• גלאטע ניס פוטער, (אזוי ווי קריעמי פינאט באטער)*
	• עסנווארג וואס איז הויך אין פעט, אזוי ווי געפרעגלטע פלייש, עופות, און פיש
	• עסנווארג וואס איז הויך אין פייבער, אזוי ווי געטרוקענטע אדער קאנזערווירטע לעדזשומס (באנדלעך, ארבעס, און לינזן)

* ווען איר פרובירט פיש און ניס פוטער, פאנגט אן מיט קליינע מאסן. די עסנווארג קענען פאראורזאכן א שלעכטע גערוך ווען איר עפנט אייער זעקל (פאוטש).

גרעינס	
עסנווארג וואס איז גוט צוצולייגן צו אייער דיעטע	**עסן צו באגרעניצן**
עסנווארג וואס איז נידריג אין פייבער, אזוי ווי: • ווייסע ברויט, לאקשן, און רייז • בייגלעך, ראולס, און קרעקערס געמאכט פון ווייסע אדער רעפינירטע מעל • סיריעלס געמאכט פון ווייסע אדער רעפינירטע מעל, אזוי ווי Cream of Wheat®, Rice Chex™, און Rice Krispies®)	עסנווארג וואס איז הויך אין פייבער, אזוי ווי האול גרעינס (האול וויט ברויט, ברוינע רייז, ברען סיריעל, קינאע, און באקוויט)

גרינצייג	
עסנווארג וואס איז גוט צוצולייגן צו אייער דיעטע	**עסן צו באגרעניצן**
עסנווארג וואס איז נידריג אין פייבער, אזוי ווי: • גוט-אפגעקאכטע גרינצייג אן קיין הויט אדער	• עסנווארג וואס איז הויך אין פייבער, אזוי ווי רויע גרינצייג (אויסער לעטוס) **עסנווארג צו פארמיידן**

קערלעך (אזוי ווי אפגעשיילטע קארטאפל, אפגעשיילטע זאקיני מיט די קערלעך ארויסגענומען, און אפגעשיילטע טאמאטעס מיט די קערלעך ארויסגענומען) • לעטוס • דורכגעזייטע גרינצייג זאפט	• עסנווארג וואס קען פאראורזאכן א פארשטאפונג אין די איליאסטאמי, אזוי ווי קארן

געוויסע גרינצייג קען פאראורזאכן געז אדער א שלעכטע גערוך פאר געוויסע מענטשן. אויב א געוויסע גרינצייג פאראורזאכט אייך געז אדער א שלעכטע גערוך, עסט דאס נישט. פאר מער אינפארמאציע, לייענט די "Guidelines for Managing Common Problems" (אנווייזונגען פאר זיך ספראווען מיט באקאנטע פראבלעמען) אפטיילונג.

פרוכט	
עסנווארג וואס איז גוט צוצולייגן צו אייער דיעטע	**עסן צו באגרעניצן**

עסנווארג וואס איז נידריג אין פייבער, אזוי ווי:
 	
• פרוכט זאפט וואס האט נישט קיין פאלפ (אויסער פרון זאפט און גרעיפ דזשוס)
• געקאכטע אפגעשיילטע פרוכט (אזוי ווי א געקאכטע אפגעשיילטע עפל)
• קאנזערווירטע פרוכט (אויסער פיינעפל)
• פרוכט מיט דיקע הויט. ביישפילן זענען:
  ◦ ווייכע מעלאנעס, צום ביישפיל וואסערמעלאנע און האנידא
  ◦ מאראנצן אן קערלעך אדער א שיכט (די דינע קלארע אדער ווייסע טייל ארום יעדע חלק)
  ◦ רייפע באנאנעס*
	עסנווארג וואס איז הויך אין פייבער, צום ביישפיל:
	
	• רויע פרוכט
	• פרון זאפט
	• גרעיפ דזשוס
	עסנווארג צו פארמיידן
	
	עסט נישט קיין רויע פרוכט אן די שאלעכץ פאר די ערשטע 3 ביז 4 וואכן נאך אייער אפעראציע. ביישפילן זענען:
	
	• עפלעך
	• יאגדעס
	• בלובעריס
	• טרויבן
	די עסנווארג קען פאראורזאכן א פארשטאפונג אין אייער איליאסטאמי.

*עסט נישט מער ווי איין קליינע רייפע באנאנע פער טאג פאר די ערשטע 3 ביז 4 וואכן נאך אייער אפעראציע. עסן צופיל באנאנע קען פאראורזאכן א פארשטאפונג אין אייער איליאסטאמי. פאר מער אינפארמאציע, לייענט די "Preventing Ileostomy Blockage" (פארמיידן א פארשטאפונג אין אייער איליאסטאמי) אפטיילונג.

פעטנס	
עסנווארג וואס איז גוט צוצולייגן צו אייער דיעטע	**עסן צו באגרעניצן**
• עסנווארג געקאכט מיט א קליינע מאס פעט, אזוי ווי שמן זית אדער קאנאלע אויל	• עסנווארג הויך אין פעט, צום ביישפיל געפרעגלטע עסן

ווען איר עסט פעטנס, פאנגט אן מיט א קליינע מאס. פעטנס קענען פאראורזאכן אומבאקוועמליכקייט.

טרינקען	
געטראנקען אריינצורעכענען אין אייער דיעטע	**געטראנקען צו באגרעניצן**
• וואַסער • קאווע אדער טיי אן קאפין • געטראנקען וואס זענען נישט קארבאנייטעד • ספארטס געטראנקען, אזוי ווי Gatorade® and Powerade®) • ריהיידרעישאן געטראנקען (אזוי ווי Pedialyte® אדער אן אייגן-געמאכטע ריהיידרעישאן געטראנק)	• קארבאנייטעד געטראנקען (אזוי ווי סאדע), וויבאלד זיי קענען פאראורזאכן געז • אלקאהאלישע געטראנקען (אזוי ווי ביר און וויין)

ליינען נוטרישאן פאקט צעטלעך

איר קענט אויסגעפונען די מאס פון פייבער אין אייער עסנווארג דורך קוקן אויף די נוטרישאן פאקט צעטל (זעט בילד 1). נוטרישאן פאקט צעטלעך קענען אייך העלפן פארגלייכן די נוטרישאנעל אינפארמאציע צווישן פארשידענע עסנווארג.

Nutrition Facts

8 servings per container

Serving size **2/3 cup (55g)**

Amount per serving

Calories **230**

	% Daily Value*
Total Fat 8g	**10%**
Saturated Fat 1g	**5%**
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	**0%**
Sodium 160mg	**7%**
Total Carbohydrate 37g	**13%**
Dietary Fiber 4g	**14%**
Total Sugars 12g	
Includes 10g Added Sugars	**20%**
Protein 3g	
Vitamin D 2mcg	10%
Calcium 260mg	20%
Iron 8mg	45%
Potassium 235mg	6%

* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

בילד 1. פייבער אינפארמאציע אויף א נוטרישאן פאקט צעטל

צולייגן עסנווארג צו אייער דיעטע

נאך אייער אפעראציע, קען זיין אז איר וועט נישט קענען פארנעמען געוויסע עסנווארג וואס איר האט יא געקענט עסן פאר די אפעראציע. נישט קענען פארנעמען אן עסנווארג מיינט אז ביים עסן א געוויסע סארט עסן פאראורזאכט עס אומבאקוועמע סימפטאמען, אזוי ווי שילשול, אויפגעבלאזנקייט, געז, אדער שלעכטע גערוך. אפטמאל, וועט די עסן אינטאלערענס אוועקגיין ווען אייער קאלאן ערהוילט זיך.

ווען איר לייגט צו עסנווארג צוריק צו אייער דיעטע, טוט עס 1 אויף אמאל. אויב א געוויסע עסנווארג פאראורזאכט אומבאקוועמע סימפטאמען, עסט עס נישט פאר עטליכע וואכן. דאן פרובירט נאכאמאל. צווי מענטשן וועלן נישט רעאגירן די זעלבע וועג צו עסן. איר וועט זיך אויסלערנען פון ערפארונג וועלכע עסנווארג, אויב סיי וועלכע, איר זאלט נישט עסן.

פאר מער אינפארמאציע, ליינט די ”Guidelines for Managing Common Problems“ (אנווייזונגען פאר זיך ספראווען מיט באקאנטע פראבלעמען) אפטיילונג.

עסנווארג וואס זענען הויך אין פייבער

אייער ערשטע נאכפאלגנדע אפוינטמענט וועט זיין אומגעפער 2 וואכן נאך אייער אפעראציע. אייער דאקטאר וועט אייך זאגן ביי די אפוינטמענט אויב איר קענט אנהויבן צולייגן עסנווארג וואס זענען הויך אין פייבער צו אייער דיעטע. ווען איר וועט דאס טון וועט עס מאכן אייער באוועל באוועגונגען שווערער (מער סאליד).

ווען איר פאנגט אן צוצולייגן עסנווארג וואס זענען הויך אין פייבער צוריק אין אייער דיעטע, טוט דאס פאמעליך. לייגט נאר צו 1 עסנווארג אויף אמאל. מאכט זיכער אז איר טרינקט אויך גענוג פליסיגקייטן. צילט צו טרינקן 8 ביז 10 (8-אונס) גלעזלעך (אומגעפער 2 ליטער) פון פליסיגקייט יעדן טאג.

פארמיידן אויסגעטרוקנקייט

ווען איר האט אן איליאסטאמי, פארלירט איר פול מער זאלץ, פאטעזיום, און וואסער ווי געווענליך. דאס קען פירן צו אויסגעטרוקנקייט.

דורכאויס יעדן טאג, האלט חשבון וויפיל פליסיגקייט איר נעמט אריין (וויפיל פליסיגקייט איר טרינקט). איר זאלט אויך האלטן חשבון פון וויפיל אייער אסטאמי געבט ארויס (וויפיל פליסיגקייט עס קומט ארויס פון אייער איליאסטאמי). פארשרייבט אייער פליסיגקייט איננעמונג און וויפיל אייער אסטאמי געבט ארויס. איר קענט נוצן דעם קעסטל אין די ריסאורס *רעקארד פון וויפיל פליסיגקייט איר נעמט איין און וויפיל עס קומט ארויס פון אייער אסטאמי* (www.mskcc.org/yi/cancer-care/patient-education/liquid-intake-and-ostomy-output-log-01). אייער נורס וועט אייך געבן א גלעזל צו מעסטן איידער איר פארלאזט דעם שפיטאל.

רופט אייער דאקטאר׳ס אפיס אויב וואס אייער אסטאמי געבט ארויס איז מער ווי 1000 מיליליטער (בערך 34 אונסעס) פער טאג אדער איז וואסעריג. זיי קענען רעקאמענדירן א פייבער סופלעמענט אדער מעדיצין.

צייכענעס פון אויסגעטרוקנקייט

ווערן אויסגעטרוקנט, אפילו פאר ווייניגער ווי 24 שעה, קען פירן צו נירן פראבלעמען. נירן פראבלעמען פאסירן ווען אייער נירן קענען נישט אויספירן זייער געווענליכע פליכטן.

אויב איר האט סיי וועלכע פון די פאלגנדע צייכענעס פון אויסגעטרוקנקייט, רופט אייער דאקטער׳ס אפיס זאפארט. אויב עס איז בעפאר 9:00 צופרי אדער נאך 5:00 נאכמיטאג, א וויקענד, אדער א חגא, רופט 212-639-2000. בעט צו רעדן מיט דער

מענטש אן קאל (וואס דעקט) פאר אייער דאקטאר.

- קאָפּשווינדל
- טונקעלע, געלע/ברוינליכע-קאלירטע יורין
- קאָפּווייטאָגן
- מוסקלען קרעמפן
- טרוקענע מויל אדער געשפאלטענע ליפן
- יורינעיטן ווייניגער ווי געווענליך
- פילן מער דארשטיג ווי געווענליך
- הארץ פאלפיטעישאנס (אן אומגעווענליכע שנעלע, שטארקע, אדער אבנארמאלע הארץ קלאפעניש)
- פֿאַרלוסט פֿון אַפּעטיט (מען פֿילט זיך נישט הונגעריג)
- אויסליידיגן אייער זעקל (פאוטש) מער ווי געווענליך (אזוי ווי יעדע שעה)

אנווייזונגען צו פארמיידן אויסגעטרוקנקייט

פאלגט אויס די אנווייזונגען אייך צו העלפן פארמיידן פון ווערן אויסגעטרוקנט.

- צילט צו טרינקן 8 ביז 10 (8-אונס) גלעזלעך (אומגעפער 2 ליטער) פון פליסיגקייט יעדן טאג.
  - טרינקט נישט מער ווי 4 אונסעס (½ גלעזל) פון פליסיגקייט מיט מאלצייטן. טרינקט נישט קיין שום פליסיגקייט פאר 1 שעה בעפאר און 1 שעה נאך מאלצייטן. דאס וועט מאכן אייער באוועל באוועגונגען שווערער.
  - עס איז וויכטיג צו האלטן אין איין טרינקען פיל פליסיגקייט, אפילו אויב אייער באוועל באוועגונגען זענען וואסעריג. טרינקען ווייניגער פליסיגקייט וועט נישט העלפן אייער באוועל באוועגונגען זיין ווייניגער וואסעריג, און עס קען פירן צו אויסגעטרוקנקייט.
- טרינקט ספארטס געטראנקען (אזוי ווי Gatorade אדער Powerade) און ריהיידרעישאן סאלושענס וואס מען נעמט מיט די מויל (אזוי ווי Pedialyte). די געטראנקען וועלן העלפן ערזעצן אייער פליסיגקייט פארלוסט שנעלער, ספעציעל אויב אייער אסטאמי אוטפוט איז הויך. א הויכע אוטפאט איז מער ווי 1000 מיליליטער (בערך 34 אונסעס) פער טאג. אויב איר האט נישט די געטראנקען, קענט איר מאכן אייער אייגענע דורך נוצן די באשטאנדטיילן:

- 4 גלעזלעך (32 אונסעס, וועלכע איז אומגעפער 1 ליטער) וואסער
- 1 גלעזל (8 אונסעס) מאראנצן זאפט
- 8 לעפלעך (40 מיליליטער) צוקער
- 1 לעפל (4 מיליליטער) זאלץ

לייגט אלע באשטאנדטיילן אין א גלעזל מיט א דעקל. מישט עס גוט צאם כדי אלע צוקער און זאלץ זאלן צוגיין (צולאזן).

- באגרעניצט אדער פארמיידט די פאלגנדע עסנווארג און געטראנקען. זיי קענען פאראורזאכן שילשול אדער וואסעריגע באוועל באוועגונגען, וועלכע מאכן אייך מער אויסגעשטעלט צו ווערן אויסגעטרוקנט.
  - באגרעניצט פליסיגקייטן מיט קאפין (אזוי ווי טיי און קאווע מיט קאפין) און פליסיגקייטן וואס זענען הויך אין פעט (אזוי ווי געהעריגע מילך) צו 1 גלעזל (8 אונסעס) פער טאג.
    - אויב איר טרינקט קאווע, וועלט אויס א טונקעלע געבראטענע אנשטאט א ליכטיגערע געבראטענע. טונקעלע געבראטענע קאווע האט געוויינליך וויניגער קאפין ווי ליכטיגערע געבראטענע קאווע וויבאלד עטוואס קאפין ווערט פארלוירן דורכאויס די געבראטנס פראצעדור.
  - באגרעניצט די מאס אלקאהאל וואס איר טרינקט פאר די ערשטע 3 וואכן נאך אייער אפעראציע. אלקאהאל קען אייך פאראורזאכן צו פארלירן מער פליסיגקייט. רעדט מיט אייער העלטקעיר פראוויידער פאר מער אינפארמאציע.
  - טרינקט נישט צוקערדיגע געטראנקען, אזוי ווי דזשוס און סאדע. אויב איר ווילט טרינקען דזשוס, וועלט אויס 100% פרוכט דזשוס און מישט עס צאם (מישט עס מיט וואסער) צו פארמינערן די צוקער. דאס צו טון, לייגט צו 1 טייל וואסער צו 1 טייל דזשוס (צום ביישפיל, 4 אונסעס וואסער געמישט מיט 4 אונסעס דזשוס).
  - נוצט נישט קיין ארטיפישעל סוויטנערס, אזוי ווי סארביטאל, מעניטאל, און עקסייליטאל. פאלשע סוויטנערס געפונען זיך אפט אין געטראנקען פריי פון צוקער, צוקערלעך, גומי, און טראפן פאר היסן.
- עסט עסנווארג וואס פארמאגט עלעקטראלייטס. עלעקטראלייטס, אזוי ווי סאדיום און פאטעזיום, קענען העלפן פארמיידן אויסגעטרוקנקייט. די פאלגנדע קעסטל רעכנט אויס ביישפילן פון עסנווארג וואס זענען הויך אין סאדיום און פאטעזיום.

עסנווארג הויך אין סאדיום	עסנווארג הויך אין פאטעזיום
◦ יויך ◦ פוטערמילך	◦ באנאנעס ▪ עסט נישט מער ווי איין קליינע רייפע

◦ קעז ◦ עסנווארג וואס ווערט צוגעגרייט אין א קאמערציאלע קאך אדער פראצעסירטע געפאקטע עסנווארג (אזוי ווי TV מאלצייטן) ◦ געמאלענע קאנזערווירטע זופן (גלאט און גרינג צו שלינגען) ◦ געזאלצענע פרעצלס ◦ סאלטין קרעקערס ◦ סוי סאס ◦ עסן זאלץ ◦ טאמאטע זאפט	באנאנע פער טאג פאר די ערשטע 3 ביז 4 וואכן נאך אייער אפעראציע. עסן מער קען פאראורזאכן א פארשטאפונג אין אייער איליאסטאמי. ◦ בראקאלי ◦ קאקוסניס וואסער ◦ טשיקן, פיש, און קאלבפלייש ◦ מאראנצן זאפט אן די פאלפ ◦ מאראנצן אן קערלעך אדער א שיכט (די דינע קלארע אדער ווייסע טייל ארום יעדע חלק) ◦ קארטאפל אן די הויט ◦ סוי מילך ◦ טאמאטע אדער גרינצייג זופ ◦ טורקי ◦ יאגורט

פארמיידן איליאסטאמי פארשטאפונג

אן איליאסטאמי פארשטאפונג (אויך גערופן א באוועל פארשטאפונג) איז ווען אייער קישקע ווערט טיילווייז אדער אינגאנצן פארשטאפט. עס קען ווערן פאראורזאכט דורך עסנווארג, סקאר טישו, אדער א בייג אין אייער קישקע. אויב איר אייער איליאסטאמי ווערט פארשטאפט, קען נישט קיין עסנווארג, פליסיגקייט, און געז זיך נישט רוקן דורך אייער קישקע ווי זיי טוען געווענליך.

אויב עס איז נישט דא קיין געז אדער באוועל באוועגונגען וואס קומען פון אייער סטאמע פאר 6 שעה און איר האט קרעמפן, ווייטאג, איבלונג (געפיל ווי איר גייט ברעכן), אדער אלע 3, רופט אייער דאקטאר'ס אפיס זאפארט. די סימפטאמען זענען אלע צייכענעס פון אן איליאסטאמי פארשטאפונג.

אנווייזונגען צו פארמיידן אן איליאסטאמי פארשטאפונג

פאלגט אויס די אנווייזונגען אייך צו העלפן פארמיידן אייער איליאסטאמי פון ווערן פארשטאפט.

- אויב איר האט קרעמפן, ווייטאג, אדער איבלונג, פאלגט אויס די עצות. זיי קענען העלפן רוקן עסנווארג און געז דורך אייער קישקע. געדענקט צו רופן אייער דאקטאר'ס אפיס אויב

עס איז נישט אריבער קיין געז אדער איר האט נישט געהאט א באוועל באוועגונג אין 6 שעה.

- נעמט א ווארעמע וואנע צו אפרוען אייער אבדאמינאל (בעלי) מוסקלען.
- טוישט אייער פאזיציע, צום ביישפיל ארויפציען אייער קניען ארויף צו אייער ברוסטקאסטן בשעת איר ליגט.
- **נעמט נישט א לעקסעיטיוו (מעדיצין אייך צו העלפן האבן א באוועל באוועגונג).** דאס קען ערגער מאכן די פראבלעם. רעדט מיט אייער דאקטער איידער איר נעמט סיי וועלכע מעדיצין.

• עסט נישט די פאלגנדע עסנווארג. זיי קענען פאראורזאכן א פארשטאפונג אין אייער איליאסטאמי.

עסנווארג וואס קען פאראורזאכן א פארשטאפונג אין אייער איליאסטאמי.	
◦ עפלער מיט די שאלעכץ ◦ באנדל ספראוטס ◦ קרויט (רויע) ◦ סעלערי ◦ כינעזע גרינצייג ◦ קארן ◦ אוגערקעס ◦ געטרוקענטע פרוכטן ◦ טרויבן ◦ גרינע פאפריקא	◦ שוואמען ◦ ניסלעך און קערנדלעך ◦ ארבעס ◦ פאפקארן ◦ רעלישעס און איילבירטן ◦ סאלאט גרינס ◦ ספינעטש ◦ פרוכט און גרינצייג שאלעכץ ◦ האול גרעינס

אנווייזונגען זיך צו ספראווען מיט באקאנטע פראבלעמען

די אפטיילונג האט אנווייזונגען צו טוישן אייער דיעטע צו העלפן זיך ספראווען מיט באקאנטע פראבלעמען. איר דארפט נישט אויספאלגן די אנווייזונגען בלויז אויב איר האט די פראבלעמען וואס ווערן אויסגערעכנט.

אויב געוויסע עסנווארג פאראורזאכן אומבאקוועמליכקייט בעפאר אייער אפעראציע, וועלן זיי נאך אלץ פאראורזאכן אומבאקוועמליכקייט נאך אייער אפעראציע.

דייעריע

שילשול איז האבן לויזע אדער וואסעריגע באוועל באוועגונגען, האבן מער באוועל באוועגונגען

ווי וואס איז נארמאל פאר אייך, אדערביידע. שילשול קען ווערן פאראורזאכט דורך:

- געוויסע עסנווארג
- איבערהיפן מאלצייטן
- עסן פארגיפטיגונג
- אן אינפעקציע אין אייער קישקע
- אנטיביאטיק (מעדיצינען צו באהאנדלען אינפעקציעס) און אנדערע פארשריבענע מעדיצינען
- א פארשטאפונג אין אייער קישקע

אויב איר האט שילשול, פאלגט נאך די אנווייזונגען:

- רופט אייער דאָקטאָר'ס אפיס. זיי קענען אייך געבן א מעדיצין צו העלפן.
- טרינקט 8 ביז 10 (8-אונס) גלעזלעך (אומגעפער 2 ליטער) פון פליסיגקייט דורכאויס די טאג. טרינקט ספארטס געטראנקען (אזוי ווי Gatorade אדער Powerade) און ריהיידרעישאן סאלושענס וואס מען נעמט מיט די מויל (אזוי ווי Pedialyte) אויב איר קענט.
- עסט נישט די פאלגנדע עסנווארג און געטראנקען. זיי קענען צוברענגען צו שילשול.

עסנווארג וואס קען צוברענגען שילשול	
◦ אלקאהאל (אזוי ווי ביר און ווין) ◦ ברען ◦ בראקאלי ◦ בראסלס ספראוטס ◦ קרויט ◦ געטראנקען מיט קאפין, ספעציעל הייסע געטראנקען ◦ שאקאלאדע ◦ קארן ◦ עסן מיט ארטיפישעל סוויטנערס (אזוי ווי מאניטאל, סארביטאל, און זיילעטאל) ◦ געפרעגלטע פליישן, פיש, און עופות ◦ פרוכט זאפט (אזוי ווי פרון, עפל, טרויבן, און מאראנצן זאפט) ◦ גרינע בלעטערדיגע גרינצייגן ◦ עסנווארג וואס איז הויך אין פעט	◦ עסנווארג וואס איז הויך אין צוקער ◦ לעגיומס (אזוי ווי געקאכטע אדער טרוקענע באנדלעך) ◦ ליקאריש ◦ מילך און מילכיגע פראדוקטן מיט לעקטאז, אויב איר קענט נישט פארנעמען לעקטאז ◦ ניסלעך און קערנדלעך ◦ ארבעס ◦ עסנווארג מיט געווירצן ◦ שטיינער פרוכט (אזוי ווי אפריקאטס, פערשן, פלוימען, און פרונס) ◦ "פריי פון צוקער" קאנזערווירטע אדער געטרוקענטע פרוכטן ◦ טאמאטעס ◦ טורניפ גרינס ◦ האול גרעינס (אזוי ווי ווייץ ברויט)

- עסט מער פון די פאלגנדע עסנווארג. זיי קענען העלפן מאכן דיקער אייער באוועל באוועגונגען.

עסנווארג וואס קענען העלפן מאכן דיקער אייער באוועל באוועגונגען	
• עפל סאוס • באנאנעס • גערשטן* • געקאכטע ווייסע רייז • קעז • קריעמי ניס פוטער (אזוי ווי פינאט באטער) • מארשמעלאוס • אוטמיעל*	• לאקשן • קארטאפל אן די שאלעכץ • פרעצלס • סאלטין קרעקערס • טאפיאקע • ווייסע ברויט • יאגורט

* די עסנווארג זענען האול גרעינס. איר קענט זיי עסן אויב איר האט שילשול וויבאלד זיי קענען העלפן מאכן דיקער אייער באוועל באוועגונגען.

קאנסטיפעישאן

קאנסטיפעישאן איז ווען איר האט ווייניגער ווי 3 באוועל באוועגונגען פער וואך, איר האט שווער באוועל באוועגונגען, איר האט א שווערע צייט דורכצולאזן באוועל באוועגונגען, אדער אלע 3. קאנסטיפעישאן קען ווערן פאראורזאכט דורך:

- געוויסע מעדיצינען פאר ווייטאג
- געוויסע מעדיצינען פאר איבלונג
- נישט עסן גענוג פייבער
- נישט טון גענוג איבונגען
- נישט טרונקען גענוג פליסיגקייט

אויב איר זענט קאנסטיפעיטעד, פאלגט נאך די אנווייזונגען:

- רופט אייער דאָקטאָר'ס אפיס. זיי קענען אייך געבן א מעדיצין צו העלפן.
- טרינקט הייסע וואסער מיט לימענע אדער לימענע זאפט, קאווע, אדער פרון דזשוס.
- טוט לייכטע איבונגען (אזוי ווי גיין), אויב איר קענט.
- פרעגט אייער דאקטאר וועגן עסן עסנווארג וואס איז הויך אין פייבער אדער אויב נעמען א פייבער סופלעמענט וועט העלפן.

געז און גערוך

פאר די ערשטע פאר וואכן נאך אייער אפעראציע, איז עס נארמאל צו האבן געז אין אייער זעקל (פאוטש) און א שלעכטע גערוך ווען איר עפנט אייער זעקל (פאוטש). איר וועט האבן מער געז אויב איר האט געהאט א ראבאטישע אפעראציע.

אויב איר האט פראבלעמען מיט געז אדער גערוך, רעדט מיט אייער וואונד, אסטאמי, און קאנטינענס (WOC) נורס. איר קענט אויך אויספאלגן די אנווייזונגען:

- טוט נישט די זאכן. זיי קענען פאראורזאכן געז.
  - קייען גומי
  - טרינקען מיט א שטרוי
  - רייכערן אדער קייען טאביק
  - עסן צו שנעל
  - איבערהיפן מאלצייטן
- פרעגט אייער העלטקעיר פראוויידער אויב איר קענט נעמען אן איבערן-קאונטער מעדיצין (אזוי ווי Beano® אדער simethicone) איידער מאלצייטן אייך צו העלפן פארמיידן געז.
- עסט ווייניגער פון די פאלגנדע עסנווארג. זיי קענען פאראורזאכן געז, שלעכטע גערוך, אדערביידע.

עסנווארג וואס קען פאראורזאכן געז, שלעכטע גערוך, אדער ביידע	
◦ אספאראגוס ◦ אלקאהאל, ספעציעל ביר ◦ בראקאלי ◦ בראסלס ספראוטס ◦ קרויט ◦ קארבאנייטעד געטראנקען (אזוי ווי סאדע) ◦ קאליפלוער ◦ קארן ◦ טרוקענע באנדלעך און ארבעס ◦ אייער	◦ פיש ◦ קנאבל ◦ טרויבן ◦ ליעקס ◦ מילך און מילכיגע פראדוקטן מיט לעקטאז, אויב איר קענט נישט פארנעמען לעקטאז ◦ צוויבל ◦ פינאטס ◦ פרונס

- עסט מער פון די פאלגנדע עסנווארג. זיי קענען אייך העלפן פארמיידן געז, שלעכטע גערוך, אדער ביידע.

עסנווארג וואס קען פאראורזאכן געז, שלעכטע גערוך, אדער ביידע	

◦ פוטערמילך ◦ קרעמבערי זאפט ◦ קעפיר	◦ פעטרישקע ◦ יאגורט

ווען צו אנרופן אייער העלטקעיר פראָווײדער

אויב איר האט סיי וועלכע פון די פאלגנדע, רופט אייער העלטקעיר פראוויידער:

- סיי וועלכע צייכענעס פון אויסגעטרוקנקייט
- קיין געז אדער באוועל באוועגונגען וואס קומט פון אייער סטאמע פאר 6 שעה און איר האט קרעמפן, ווייטאג, איבלונג, אדער אלע 3
- שילשול און א פיבער פון 100.4 °F (38 °C) אדער העכער
- שילשול און איר ברעכט
- שילשול וואס הערט נישט אויף פאר 24 שעה
- שילשול און אן ארויסרינונג וואס שמעקט (פליסיגקייט), אדער געצווינגענע פליסיגקייט אוטפוט פון אייער סטאמע

אויב איר האט פראגעס וועגן אייער דיעטע, רופט 212-639-7312 צו רעדן מיט אן אויטפעישענט קלינישע דייעטישאן נוטרישאניסט. איר קענט אנקומען צו א שטאב מיטגליד מאנטאג ביז פרייטאג, פון 9:00 אינדערפרי ביז 5:00 נאכמיטאג.

פאר מער ריסאורסעס, באזוכט www.mskcc.org/pe צו דורכקוקן אונזער ווירטואלע לייברערי.

אלע רעכטן ווערן געאייגנט און רעזערווירט דורך מעמאריעל סלאון קעטערינג קענסער צענטער