



Mazowiecki Szpital Specjalistyczny Sp. z o.o.  
26-617 Radom, ul. Juliana Aleksandrowicza 5

## PROGRAM EDUKACYJNY

Dla pacjentów i rodziców/opiekunów po  
zabiegu usunięcia wyrostka robaczkowego -  
prawidłowa dieta

Autor: mgr Katarzyna Rokita, specjalista pielęgniarstwa chirurgicznego  
Oddział Chirurgii Dziecięcej

**Cel:**

Przygotowanie pacjenta i jego rodziny po zabiegu usunięcia wyrostka robaczkowego do wprowadzenia prawidłowego żywienia.

**Cele szczegółowe:**

Edukacja w zakresie:

1. Co to jest zapalenie wyrostka robaczkowego jakie są jego przyczyny?
2. Jak się objawia zapalenie wyrostka robaczkowego?
3. Co robić w przypadku wystąpienia objawów zapalenia wyrostka robaczkowego?
4. Dieta na usunięciu wyrostka robaczkowego.

**Metody dydaktyczne:**

- podające – pogadanka z pacjentem i jego rodziną
- problemowe – dyskusja z rodzicami

**Środki dydaktyczne:**

- ulotki dotyczące diety

**Formy realizacji:**

- program obejmuje rozmowy z pacjentem i rodziną w czasie hospitalizacji oraz kontynuowanie edukacji podczas wizyt w poradni
- rozmowy są prowadzone przez pielęgniarki specjalistki pielęgniarstwa chirurgicznego, operacyjnego
- po zakończeniu hospitalizacji pacjenci otrzymają materiały edukacyjne

**Zakres treści kształcenia:**

Co to jest zapalenie wyrostka robaczkowego jakie są jego przyczyny?

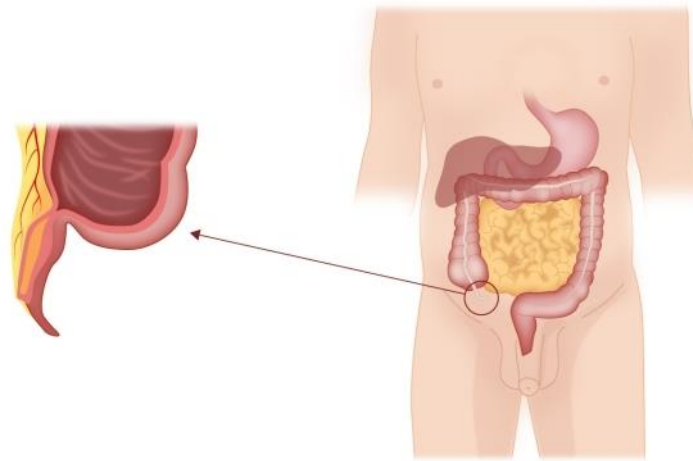
Wyrostek robaczkowy to podłużny, wąski twór odchodzący od kątnicy (początkowy fragment jelita grubego), która zazwyczaj znajduje się nad prawym talerzem biodrowym (prawy dolny kwadrant brzucha). Wyrostek jest szczątkowym odpowiednikiem jelita ślepego zwierząt przeżuwaczy w którym u tych zwierząt dokonuje się trawienie celulozy pochodzącej z pokarmu roślinnego (stąd dawna nazwa „ślepa kiszka”).

U ludzi jest zbudowany głównie z tkanki limfatycznej (chłonnej). Jego funkcja jest nieznaną. Nie obserwuje się niekorzystnych objawów u osób, którym usunięto wyrostek robaczkowy.

W około 80% przypadków nie udaje się ustalić przyczyny zapalenia wyrostka robaczkowego.

Istnieje kilka teorii na ten temat. Najpopularniejsza zakłada, że infekcja wirusowa może powodować czasowy obrzęk tkanki wyrostka. Zatkanie światła wyrostka robaczkowego, w którym znajdują się bakterie stanowiące naturalną florę przewodu pokarmowego, prowadzi do ich namnażania się. Jednocześnie produkowany w wyrostku śluz nie może się przemieścić do kątnicy, co zwiększa ciśnienie wewnątrz wyrostka. Powoduje to utrudnienie odpływu i dopływu krwi oraz uszkadza błonę śluzową, która stanowi barierę przed dostaniem się bakterii do tkanek.

Przemieszczenie bakterii do ściany wyrostka oraz wywołany przez to stan zapalny dodatkowo uszkadza naczynia krwionośne. Ściana wyrostka ulega martwicy i może ulec przedziurawieniu (perforacji). Ropna zawartość wyrostka wylewa się wówczas do jamy brzusznej wywołując zapalenie otrzewnej.



**Ryc. 1.** Wyrostek robaczkowy

W około 10% przypadków zapalenie wyrostka robaczkowego jest spowodowane zatkaniem jego ujścia twardym fragmentem stolca, czyli tak zwanym „kamieniem kałowym”.

W około 6-11% usuniętych wyrostków wykrywa się owsiki - pasożyty, których obecność prawdopodobnie przyczynia się do powstania zapalenia wyrostka robaczkowego.

Ostre zapalenie wyrostka robaczkowego to poważna choroba. Przed erą chirurgii i antybiotyków 60–95% ludzi, którzy na nią zachorowali umierało. Szansą na przeżycie było samoistne ograniczenie procesu ropnego poprzez otoczenie wyrostka tkanką tłuszczową, znajdującą się w brzuchu (zwaną siecią większą) i wyspecjalizowaną w obronie przed procesami zapalnymi w brzuchu oraz przez pętle jelitowe. Powstawał wówczas tak zwany plastron, który zazwyczaj przekształcał się w ropień i przebijał do jelita lub przez skórę na zewnątrz. Obecnie, dzięki leczeniu operacyjnemu, zapalenie wyrostka robaczkowego można wyleczyć uprawie wszystkich chorych.

Jak się objawia zapalenie wyrostka robaczkowego?

Wiodącym objawem zapalenia wyrostka jest ból brzucha. Typowo jest to ból tępy, ciągły, zaczynający się w okolicy pępka, który stopniowo przenosi się nad prawy talerz biodrowy. Tam też ból nabiera ostrego, zlokalizowanego charakteru. Dolegliwości nasilają się przy ruchach. Można zaobserwować, że chory niechętnie się rusza, a przy chodzeniu chroni prawą stronę. Dziecko zazwyczaj nie ma apetytu i nie ma chęci nawet na ulubione potrawy.

Bólowi brzucha mogą towarzyszyć wymioty, zazwyczaj nieliczne, szczególnie na początku choroby. Treść wymiotów jest najczęściej pokarmowa. Wraz z postępem choroby mogą się pojawić wymioty zielone, z domieszką żółci. Wymioty żółciowe są zawsze niepokojące i powinny skłonić do pilnego zgłoszenia się z dzieckiem do chirurga.

Ostremu zapaleniu wyrostka robaczkowego może towarzyszyć stan podgorączkowy lub niewysoka gorączka zazwyczaj nie wyższa niż 38,5°C. Wysoka gorączka na początku przebiegu choroby przemawia raczej za inną chorobą, najczęściej o pochodzeniu wirusowym.

Badając dziecko z ostrym zapaleniem wyrostka robaczkowego lekarz często stwierdza podwyższenie temperatury ciała, odwodnienie, przyspieszenie czynności serca. W badaniu brzucha lekarz obserwuje tkliwość (ból przy uciskaniu) w podbrzuszu po stronie prawej oraz wzmożone napięcie mięśni po stronie prawej brzucha. Dziecko może zgłaszać, że brzuch boli je bardziej podczas kaszlu lub przy opukiwaniu brzucha po stronie prawej. Silny ból dziecko odczuwa przy mocniejszym uciśnięciu i nagłym zwolnieniu ucisku brzucha po stronie prawej (tak zwane objawy otrzewnowe).

Należy wspomnieć, że zapalenie wyrostka robaczkowego u młodszych dzieci (przed 5. rokiem życia) często ma nietypowy przebieg i jego objawy mogą przypominać infekcję wirusową przewodu pokarmowego z biegunką i wymiotami. Dlatego prawidłowe rozpoznanie zapalenia wyrostka robaczkowego u dzieci jest trudne i częściej niż starsi pacjenci trafiają one do chirurga z opóźnieniem, co zwiększa ryzyko powikłań, takich jak perforacja wyrostka czy zapalenie otrzewnej.

Co robić w przypadku wystąpienia objawów zapalenia wyrostka robaczkowego?

W razie wystąpienia bólu brzucha, szczególnie jeżeli jest on tępy, ciągły, zaczyna się w okolicy pępka i stopniowo przenosi się nad prawy talerz biodrowy, gdzie nabiera ostrego, zlokalizowanego charakteru, należy się pilnie zgłosić do lekarza (np. na SOR). Jeżeli dolegliwości nasilają się przy ruchach, dziecko niechętnie się rusza, a przy chodzeniu chroni prawą stronę, to jest duże prawdopodobieństwo, że te dolegliwości są spowodowane zapaleniem wyrostka robaczkowego.

Nie należy dziecku podawać leków bez zaleceń lekarza. Wiadomo, że podanie antybiotyków zamazuje obraz choroby i może utrudnić i opóźnić rozpoznanie. Podanie dziecku leków przeciwbólowych przed wizytą u lekarza także nie jest wskazane. Przed zbadaniem przez lekarza nie należy dziecku podawać nic do jedzenia, bo jeśli lekarz zdecyduje, że konieczna jest operacja, dziecko powinno być pozostawione na czczo.

#### ZALECENIA DIETETYCZNE - DIETA LEKKOSTRAWNA PO USUNIĘCIU WYROSTKA ROBACZKOWEGO

Po usunięciu wyrostka robaczkowego wskazana jest dieta lekkostrawna przez okres ok. 1 miesiąca. Po tym czasie powoli można wracać do swoich poprzednich nawyków żywieniowych.

W diecie lekkostrawnej należy wykluczyć produkty i potrawy trudnostrawne zawierające:

- stosunkowo dużo błonnika,
- wzdymające,
- tłuste,
- ostre przyprawy

Poza tym do sporządzania potraw dobiera się odpowiednie techniki kulinarne pozwalające uzyskać potrawy łatwiej strawne są to:

- gotowanie w wodzie,
- gotowanie na parze,
- pieczenie w folii.

Zabronione jest smażenie na tłuszczu!

Produkty dozwolone:

- mleko, słaba herbata, kawa zbożowa z mlekiem, herbata z mlekiem, rozcieńczone soki, kompoty owocowe, jogurty naturalne;
- zupy mleczne, kaszka manna na mleku, zupy jarzynowe, delikatny barszcz ( bez dodatku octu), pomidorowa (bez pestek i skórek pomidorów), chudy rosół, ziemniaczana.

Do zup i sosów nie używać zasmażki ewentualnie zagęszczać wodą z mąką lub mlekiem z mąką;

- ziemniaki, drobnoziarniste kasze, ryż;
- chude szynki, twarożek biały, dżem, masło, galaretki mięsne i rybne;
- gotowane lub pieczone w folii chude mięso i ryby;
- gotowane warzywa: marchew, buraki, dynia, kabaczek;
- budyń, kisiel, galaretki, ciasto drożdżowe bez kruszonki.

Produkty zabronione:

- kapusta, kalafior, brukselka, groch, soja, soczewica, grzyby, czosnek, cebula, papryka, szczypiorek, ogórek;

- pełnoziarniste pieczywo, grube kasze;
- napoje gazowane, mocna kawa, mocna herbata,
- wędzone ryby, mięsa peklowane, mięsa tłuste;
- wszystkie słodycze zawierające tłuszcz np. pączki, faworki, ciastka francuskie, ciasto tortowe, czekolada;
- ostre przyprawy np. pieprz, papryka, ocet

## Piramida zdrowego żywienia dla dzieci i młodzieży

