



تعزيز عافيك بعد جراحة الأيضية وجراحة القلب (ERAMBS):

دليل لجراح فقدان الوزن



Massachusetts General Hospital
Founding Member, Mass General Brigham

Weight Center

مركز الوزن

يهدف هذا الدليل إلى مساعدتك على فهم الجراحة والاستعداد لها.

يرجى قراءتها جيدًا ومراجعتها مع طبيبك وطبيبك قبل الجراحة وإحضارها معك في يوم الجراحة.



معمل ویتما الاتصال

| | |
|--|--|
| | سأل بمكتب مركز الوزن |
| 617-726-4400 617-726-1476 617-724-6132 | ثلاثين - الجمعة، 8:00 صباحًا - 5:00 مساءً هاتف العام: دكتور Hutter ودكتور Meireles: دكتور Gee ودكتور Witkowski: |
| 617-726-2000 *اسأل عن الجراح المعن وبيقي قسم جراحة الجهاز الهضمي وألورام | عدد ساعات العمل، وعطلات نهلي أوليس بوع والعطالت |
| بوابة ال مريض Patient Gateway إذال ميكن لي كبوابة ال مريض حللي أفيرجى لتسجل النتي عن طريق زيارة صفحة إتش تر الكف بوابة ال مريض Patient Gateway ال خبطة ب- MGB | (Epic) من ص ل س ج ال طبية |



جدول المحتويات

| | |
|----|---|
| 4 | معلومات عن الجراحة التي أجريتها |
| 5 | قائمة |
| 5 | ما هو بيونامج ERAMBS؟ |
| 6 | قبل الجراحة |
| 6 | هل هي ممكنة في حالات عدداً من العمليات الجراحية؟ |
| 6 | لتأهيلي للمسبق |
| 6 | لمكلمات التفتي قبل لعمية |
| 10 | لأي ولسابق لك جراحة |
| 10 | هل يمكنني أن أبدأ مع أولاش رابفي لأي ولسابق لك جراحة؟ |
| 11 | في يوم الجراحة |
| 11 | مش روبولك ربوهي درات |
| 11 | ألوية |
| 12 | تأهيلي ما تلس ت حمام |
| 13 | يوم الجراحة |
| 13 | عند وصولك إلى المستشفى |
| 13 | عند وصولك إلى المستشفى (تبع): |
| 14 | بعد الجراحة |
| 14 | غرفة العناية / PACU |
| 15 | لسيطرة على الألم |
| 15 | مسكن الألم |
| 18 | لنشاط بعد الجراحة بحيث يمكنني لبدي لحركة والجلوس والامشي؟ |
| 19 | لنظام لاقى ويبعد الجراحة متى يمكنني لهدعيلاش رب؟ |
| 20 | الخروج من المستشفى |
| 20 | كم من الوقت سيأخذني في المستشفى؟ |
| 20 | تأهيلات الخروج من المستشفى |



عملومات عن الجراحة التي أجرت ها

| | | |
|----------------------|--|----------------|
| | | تاريخ الجراحة: |
| سيتحدث حيدده ال قراً | يرجى التوصل ول قبل 3 ساعات من موعد الجراحة المقرر. | وقت الجراحة: |

| | |
|--|----------------|
| <input type="checkbox"/> تتكلم لم لمعد قبل من ظار | الإجراء الطبي: |
| <input type="checkbox"/> توجيه مسار المعة بال من ظار | |
| <input type="checkbox"/> غير ذلك: _____ | |

| | |
|--|--|
| الجراح (الجرحين): | |
| <input type="checkbox"/> Denise Gee طبيب | <input type="checkbox"/> Matt Hutter طبيب |
| <input type="checkbox"/> Oz Meireles، طبيب | <input type="checkbox"/> Elan Witkowski طبيب |

| |
|---|
| ملحوظات |
| تتصل بل جرح بعد لجراحة: |
| <ul style="list-style-type: none">• لبيك درجة حرارة > 101• صعوب في التنفس أو التقيطفك أسك• أل في البطن• التقيان أولقيء الم ستمر |
| إذا لقيت مشعر لأكنتواجه حلة بطوية طوائف فصل بل رقم 911 و/أو اذهب إلى أقرب مستشفى. |



مقدمة

يعد هذا اللغيب جزءاً من برنامج Mass General Brigham Healthcare System ERAMBS التابع لافيا ال معزب عد ال جراحة ال هضوية و جراح لس فية (ولذي لبح آلن المعمارسه لقياسي تل جي ع مرضي ال جراحة ال هضوية و جراح لس فية) أو جراح فق دان ال وزن (لام جول في نظام Mass General Brigham للدر عي ال ص حية و المبتغي انلن تل عة.

مهو برن امج ERAMBS؟

ي عطي برن امج للتعلي ال معزب عد جراحة للتعلي ال غظني و جراحة لس فية لقي ال عن لن هج للتعلي دي لل جراحة ق هثبت ل ه ي ح س ن ع ا في ال ص ب عد ال جراحة ال ي ج ل ب ق ال ال جل ع ف ات ت و ق ل ال عد أي ا ل ق ام ق ي ال ف ش ف ي ب عد ال جراحة ن ي د ف ن ك ، ل ي ه ال م ي ض ، أن ت ك ون ل ي ض ا ش ا ر ك ا ن ش ط ف ي ع ل ي ه ل ل تع ل ي . ل ا ه د ف ال ع ام ه و أن ت ح م ل ل ي و ت ج ر ب ع ج ر ا ح ي ف ل ف ل و ل و أن ت ع و د ال ي ط ي ع ك ف ي ل ر ب و ت م ل ك ن . م ع ا ب م ا ع ت ك ي ل م ن ن ت خ ي ق ه ذ ه ال ه د ا ف .

ت م ت ص ي م ه ذ ا ل ل ر ن ام ج ال ق و ط ك ش ا ر ك ل ب ش ك ل ف ع الف ي ع ل ي م ت ع ل ي ك ق ب ل ل ج ر ا ح ع و ع د ه ا . و ي ق ب م ه ذ ا ل ل ل ال ال ي ث ل ت م ر ا ح ل :

1. م ا ق ب ل ل ج ر ا ح ع أ و ق ب ل ل ج ر ا ح ع
2. ف ي ا ف ت رة ال م ح ي طة ق ب ل ع م ل ية ل ل ج ر ا ح ية أ و ف ي و ق ت ل ل ج ر ا ح و ال م ت ش ف اء
3. م ب ع د ال ج ر ا ح ع أ و ب ع د ال ج ر ا ح ع ل ل ظ رة ع ا مة م ص ص رة - و ي ه ت م ش ا ر كة ع ل و م ا ت غ ظ ن ية ل ف ت ر ت ح ي ل ف ي م و ا ج د ال ب ت ب ل عة ال ل خ ل ص ق ب ك)

ت م ت ص ي م ك ل م ر ل حة م ن ه ذ ا ل ل ر ن ام ج ل ل تع ل ي ال ل ل م و ت ح ب ل ل م ن ا ف ع ا ت و ل ل م ا ح ب ل ي ن ا ف ال ل نظام ال غ ظ ن ي و ل ل ش ا ط م ل ك ر ا .



قبل الجراحة

فكيف يمكن للمريض أن يسهل عملية الجراحة؟

التأهيل المسبق

يشير التأهيل المسبق إلى الخطوات التي يجب عليك اتخاذها لمساعدتك في التعافي من الجراحة وتقليل مخاطر الإصابة. (انظر مخططات التأهيل المسبق الرفع قبل وصولك إلى المستشفى).

المكالمات التمهيدية قبل الجراحة

قبل الجراحة ستناقى ممرضاتنا في مستشفى رفيق من أخصائنا في فريق الجراحة الذين سيتولون أجزائك من رعايتك:

| من | متى | لماذا |
|----------------------------------|--|--|
| أحد أعضاء فريق التمريض | سيتهم جدول هذه المكالمات الطبية موقفاً لتأكد من أنك متعلق بهذه المكالمات | خلال هذه المكالمة، سيقوم قدمك لرفعك قبل ما يلي: <ul style="list-style-type: none"> • طرح أسئلة تفهيم حالتك الصحية وشرح عملية الجراحة. • مراجعة الأدوية التي يجب عليك تناولها في يوم الجراحة، وفيها، إن وجدت، جراحة قبل الجراحة. |
| مركز لوزن لم الح / لمج دولفي MGB | 1-3 أيام قبل الجراحة | لبناء هذه المكالمة، سيقوم لمج دولفي يلي: <ul style="list-style-type: none"> • وضع المراتب الخفيفة على وقت الجراحة لخفض ضغطك بالضغط من وقت إلى وقت لتحتاج لوصول نفس جيد للوصول. • إجابة على أسئلة. |

للحفاظ على الجراحة

يعد ذلك من أجل الجراحة قبل الجراحة في ذلك الوقت، مركز الوزن بمستشفى MGH في يوم الجراحة. يرجى ذلك من قراءة دليلنا والالتزام بخططنا، ما لم يتم إشارتنا إلى ذلك، لن نحتاج إلى إغناء الحاضرات المحملة أو الجراحة.

| الانشاط | لتضري للجرارة | أساس لمطقي |
|---|--|---|
| <p>لتوين</p>  | <p>إذا لقيت التمارين الرياض قبل نظام فيصح أن يتبدل ببطء. ليس من الضروري أن تكون التمارين الرياضي تشريفة فخلال مشي لمدة 15 إلى 30 دقيقة هوي أفضل من عدم ممارسة الرياضة.</p> | <p>يجب أن استعمل آلة من قبل التوتري وحسب الالقي الالهي، مم يساعده على العافي.</p> |
| <p>لتفوية، تشييص للالبد</p> | <p>استعمل دائل علية جراحية النقااص للوزن، سريتم إرشادك فيش أن تباع عن نظام غاي ولي تشييص حج لها للبد. بالتهيب ظلم عظم مرضي، يبدأ هذا النظام ال غظي قبل بلهوي من الجراحة. قدي بدليعض المرض وفي وقت لمخر غير جى قماش ذلك معالج جراح وأل صراطي التغي قبل الهدء.</p> <p>يُرجى الرجوع إلى لاداع التخلزل للجرارة "لمزيد من التعليمات.</p> | <p>سريكون له هدف آل سيلي مو لقااص الوزن ولي ص حج للالبد، الال الذي بدوره سريج عمل لال علية ال جراحية أسهل قبل لعضفات ال مرضية فيج عملت هويك أسهل ليضاً.</p> |
| <p>لتفويوالس وائل</p> | <p>تأكد من شرب 48 - 64 أونصة من الماء أو سوائل مماثل تشيكل هومي. تشج باسطة الال لال لول اللفلطين والشرروبات ال غاي قبل أسبو عي على الأقل (من أفضل شمر واحد قبل الجراحة).</p> | <p>يساعده شرب 48-64 أونصة من السوائل الصافي هوي على فيالجفاف ال مشكل ال أخرى ال مبتطال جفاف.</p> |
| <p>تلي لتوين</p>  | <p>توق عن جرمي غشك الال لتوين (أي لس بجر، لوشيشة، واولامضغ، واول صرق الال لتوين) تمام قبل 6 أسبوع على الأقل من الجراحة.</p> <p>*إذا لقيت غيب في الحصول على مزيد من المعلومات حول التغيبة الإقلع عن التدخين فيرجى التحدث إلى طبيبالرعية الالوية أو الال ممرضة أو لصييل قبل حصول على ال غارات.</p> | <p>سريؤديك إلى قاي لفرص حدوث مرضفات ال جاز الفنس (أو الفنس بالالضفة ال مرضفات ال أخرى بلقاء ال جراحة وبعد ها وشريين تشييك.</p> |
| <p>الستحمام</p>  | <p>قب الستحمام أو الستحمام هوي وشركك ال مليلتخدام ال- Chlorhexidine يبدأ غسل الحس قبل هوي وفي اليوم الاليلق، في صباح يوم ال جراحة (أي مرة واحد هوي الالدة 3 ليام).</p> <p>سريتشحن غسل الال من قبل Chlorhexidine إلى هزلك أوتفويه بمشرة من خلل ملكتبال جراح.</p> <p>إذال مستعمل لل غول، يمل لال كشراره من معظم الصييليات والي يتخلل بصوفة طية.</p> <p>يُرجى الطلع هوي لتفيمات ال خسة الال موق الالستحمام غول لل جسم بل- Chlorhexidine</p> <p>إذلت فحص لعل عدوى الال كورات الال هوي وكنت الاليج الالجي فستبعي لتفيمات الالدة من لكتبال جراح الال صربك الالستخدام غول لالور لي سريين ومهم mupirocin الالفي. سريضرك طبيك إذالقت بحاج الاليف صوات الالفة.</p> | <p>يساعده على الال قولة من العدوى. سرييساعده الالستحمام الالغسل على فيج حدوث الالعدوى بعد ال جراحة.</p> |
| <p>الوية ولهمونات</p> | <p>أقف جي ع الالدي الاليلق الالهمونات التي تشوي على همون الالسترومي قبل شمر واحد من ال جراحة. وييش ملل لالكتبع بعض صوب</p> | <p>الاليل خطر لالون جلطات الالدم.</p> |



| | | |
|---|---|---|
| | <p>في حال حمل عن طريق الفم، بلل طرفه على التعويضات ال مرورية النقطاع الطمث و غير ها من الحالت. *</p> <p>يُرجى التأكد من فئسة هذا أل مرش كل ألبر مع أل طبي بالذي يصف لك الدواء، ويرجى التأكد من استخداش كل آخر من أشرك التحي بالنسأل إذا لنت شطة جهري التحجب ل حمل غير لام خططله.</p> |  |
| <p>لتقليل خطر النزف الزيفي وقت الجراحة.</p> | <p>تجنب أي منتجات تحتوي على أل سبيزو أو أل سبيزو قبل أسبوع واحد من الجراحة ما لم تتم مناقشتها مع الجراح. وينبغي لذلك تجنب المنتجات التي تحتوي على Ibuprofen مثل Motrin و Aleve وسكنات ألم الأخرى.</p> <p>من لم يمكن تناول Acetaminophen بالعينول).</p> <p>إذا لم تتمكن من تناول دواء مسكن الدم فستحتاج إلى التوقف عن ذلك أيضًا، لكن يرجى فئسة هذا الأمر مع الجراح أو الطبيب الذي يصف مسكن الدول حصول على مزيد من التعليمات.</p> | <p>ألوية ومنتجات ألتي تحتوي على أل سبيزو</p>  |
| <p>يساعد على الاستعداد ل الجراحة وبعد ما بلشرة.</p> | <p>تجنب معشخص مالم فلق تكفي وقت دخلي المبيت في وال خروج فيها.</p> <p>قبل التحضير للموسيقى أل فيزل للوسول كعب عدال جراحة، وتأكد من وجود مكيفي من السوئل لل صرفي أو السوئل الكمل، لهذا لكي فيت اهنات ولمعدن حسب توصيات مركز الوزن.</p> <p>يجب أن تتفونق ادر على الشهي وتناول الطعام ولا تجلي فنيسك، ولكن قد تحتاج إلى بعض المساعدة الضرفي في البداية من العلة أو الصقاء، خاصة تجنب ألم المشرقة نحل لا غريل والتخفيف والتسوق من القالة بلشرة عدال جراحة.</p> | <p>لتخطي طلمس قبل.</p>  |

لعمل تازل ليل جراحة:

| مهمة | إطار الزمني | |
|---|------------------------|--------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> توقف عن تناول الفيتامينات والكامل بما في ذلك فيتامين د، ولأمضغ والحقنات، وما إلى ذلك... | 6 أسابيع قبل الجراحة | <input type="checkbox"/> |
| <ul style="list-style-type: none"> مكالمة هاتفية مع قسم فحوصات القبول المسبق (PATA) تحليل الدم اختبار الجهاز الهضمي العلوي، إذا تمت الإشارة إليه توقف عن تناول الهرمونات البديلة (أي حبوب منع الحمل عن طريق الفم) واستخدم وسيلة أخرى لتحديد النسل إذا كنت نشطاً جنسياً كن نشيطاً بدنياً/مارس التمارين الرياضية | شهر واحد قبل الجراحة | <input type="checkbox"/> |
| <ul style="list-style-type: none"> ابدأ النظام الغذائي الخاص قبل 3 أسابيع تجنب اللغزيبين والكحول والمشروبات الغازية | أسبوعين قبل الجراحة | <input type="checkbox"/> |
| <ul style="list-style-type: none"> تجنب الأسبيرين والنمجات التي تحتوي على الأسبيرين (ما لم يتم مناقشة خالف ذلك) | أسبوع واحد قبل الجراحة | <input type="checkbox"/> |
| <ul style="list-style-type: none"> تواصل من مرافق الوزن للبالغين بوقت الجراحة غسل للمرجس م CHLORODHEXIDINE (انظروا تعليمات أناه) إتمام فحصك لعدوى الفيروسات التنفسية، ولكن التقيح ذي عيوية فمك لتعالج مع تعليمات مقدم من طبيب الجراح الخاص بك للتأكد من عدم غسول CHLORODHEXIDINE ومرهم MUPIROCIN الفموي. سريضرك طبيبك إذا لزم الأمر | يومين قبل الجراحة | <input type="checkbox"/> |
| <ul style="list-style-type: none"> نظام غذائي كامل للسوائل حتى الساعة 10 مساءً.. يتم تقليل السوائل للصرفية غسل للمرجس م CHLORODHEXIDINE (انظروا تعليمات أناه) قبل النوم، شرب 20-24 أونصة من Gatorade (غير اللون الأحمر) | يوم واحد قبل الجراحة | <input type="checkbox"/> |
| <ul style="list-style-type: none"> تباع نظام غذائي بشرب السوائل الصافية حتى سائقي قبل الجراحة مشروب اللغزيبويدرات (راجع تعليمات المصنف في الصفحة 11) النسيء للكل أو الشرب؛ العلكة، النعناع، الطحوى، الطعم المالح، المشروبات الخاف المشروبات اللغزيبويدرية) غسل للمرجس م CHLORODHEXIDINE (انظروا تعليمات أناه) الوصول إلى Wang 3 (MGH) في وقت المحدد أحضرجهاز CPAP/BiPAP إلى المبيت حتى (إن أمكن) التحضر أي شيء ذققيمة لفيرة إلى المبيت حتى | يوم الجراحة | <input type="checkbox"/> |





ليوجل سب قبل جراحة

هل يمكنني تناول الطعام أولاً قبل الجراحة؟

التكفل أي طعام صلب قبل الجراحة ليوجل سب قبل الجراحة يعني لفقط شرب سائل الكاملة أو سائل طبي افي قل هذا اليوم. استمر في تناول سائل الكاملة طبي افي حتى يتصل طبي، ثم نقول إلى متى نأكل سائل طبي افي فقط.

- السائل الكامل هو أي سائل يمكن أن يربح مصفاة) حساء أو زبادي بدون قطع من الطعام أليفك هقبودن غلبي ملسكر، وغيره من المنتجات (فيتض من مكملات البروتين).
- السائل الطبي افي هو أي سائل يمكن الربي من خلل بماسيتقواء الكحول. مشوب التللبان بمطبي نكال لحيب ليلبن الابادي ليس تس سائل صافية ولله سائل كاملة.
- توقف عن تناول سائل الكاملة عهد يتصل طبي، وقبلت غير الال سائل طبي افي الخلي من لسكر فقط.

ملاحظة: يرجى اتباع التعليمات التالية، إذ استقبلت الأوامر من قبل طبيبة أول سول غير كامة/ال صافية خلل فمضغلة، فقي عرض نيك عاية ال جراح قل خطر هيوثر نويت غلبيك، فديتم تأجيل الجراحة!

نظراً لجدول التلي حصول على مكملات سوائلك اقلوال سوائلك الصافي قبل الجراحة إلى ملى جبت ه:

| غري رمس موح | سوائلك اامة | السوائلك الصافية |
|---|---|---|
| أطعم الصلبة | اللبن | الماء |
| عجيري البتوقال | زبادي بدون لفة أوقطع الطعام أو القطع) | عجير غلبي ملسكر بدون لب) |
| المشروبات الغازية لها صودا، المياه الغازية، الخ) | المشروبات التي يتضوي على نمتجات اللبان (مكملت البروتين) | Gatorade) أل حمر مفعوع) |
| الكحول | | شاي أوقهوه فزوغ لفة افيين بدون جليب) |
| م اللفة افيين | | |

إلي مانتل ست حمام

علاج إلي مانتل ست حمام:

تستعمل ف هذه علاجيات عن طريق علاجيات ال موجودة على صورة ال- Chlorhexidine علاجيات ال بصورة مخصصة لل جراحين لاني ربي ستخدمون هذا ال منتج كمطهر لل الجرح قبل إجراء العملية الجراحية. يرجى اتباع التعليمات التي على الملصق:



ال- Chlorhexidine تطهير ال
الصيندي للمحلية واليتطلب
وصفة طبية.



1. اغسل شعرك بلشام و اللبس مكمل فعمل عادة قبل استعمال ال- Chlorhexidine.
2. شطف جسمك جيداً بماء.
3. اغسل شعرك بماء دافئ من عيش طفال ال- Chlorhexidine من على الجسم بسرعة أو اعطي ظمرك لل دش.
4. استعمال ال- Chlorhexidine بدلاً من الصابون ال عادي. ال تستخدم لظهي هم.
5. الغسل من الوقت لى ال أسفل. لكن خذ بشكل خاص لغسل ال مقع ال جراحيل لعملية ال خطيرةك. تكذ من غسل سررة بطرك ي لمئنك استعمال عود قطني حسب ل حاج قلمس اعددي لئك.
6. اغسل جسمك بل طفل لمدة 5 دقائق. ال هسرك جل ذلك لمدة ي لمئنك استعمال اسفين ج قلمس اعددي لل رغو.
7. نترك ال- Chlorhexidine جف على الجردك لمدة ففقة واحدة قبل شظه.
8. شغل الماء مرة أخرى، أو تدج له موجه اليش، ثلش طف جسمك جي دئتم فف مونتف من ظي تففق.
9. ال مضع ال ودره أو ال مرطب أو مزيل ال عرق أو منتج ال ش عر ب عد ال استعمال ال ثلث.
10. ال منتج في طقة جسمك يث ستهتم إجراء ال جراح فف للاحق قتيدي من خطر الصرب قبل عدوى.

ال تستخدم ال الكه ي كس طين:

- إذا كان لديك حساسية من ال منتجات ال تي يتضوي على ال- Chlorhexidine.
- يؤذي رأسك أو وجهك أو أعضائك ال اسلية.
- إذا دخل ال لغس ولفي عينيك، اغسله بل ماء.

ردودا فاعل ال تسس سري فتوفاع ال لتال لجد نبرة وللفي هلي لمئن أنت حدث. إذا لقتت على ريم حساسية أو ظمرك ي ك ظح لجددي أوت ي عي ال لجددي رجي ال تص ال طبيبك ليش أن يلبت خدام صلبون حض ادل لاني يبدال من لئك. إذا طببت برفعل حسس يي شتمل لئى ظح أو صعب في ال نفس فنصل لبالوقم 911 أو لئ غ أقب قس م طوارئ.



ي ومال جراحة

عن دوصولك الى المتشفي:

- **غرفة لدخول** يدرجى لدخول بجرال مدخل الرئيس بل المتشفي أو مدخل مركز Wang للرع على الثقلة. اذهب الى ال طبق الثالث من بنى Wang. سوف تقو وبتسجى للوصول في مركز للرع على عالم جى ط قبل جراحة (CPC). بم جرقى امكبتسجى للوصول، ستقولك أحدمسئلي انصل ال إلى فنىة ال انتظار قبل جراحة. **من فنىة ما قبل جراح** قن تنلقى قبل عدد من أحض الف ي قبل جراحى.

1. التبرىض:

- ستس اعدك الممرض قى فنىة ما قبل جراحة على ال ستعد ال جراحة من خلل ال طلع على هذا ال قىب معك و مراجع عن صرق طم ال مراجع ال خص بك
- ستقوم الممرضة بوض لبقى اس ال عملات ال جىة و متوى ال لى و كوز.
- سوف تقبل بوضاً الممرضة لتى ستك ونفى غفة ال على ات.

2. فىق ال خىر:

- إعطاء ألدبة عن طرىة ال فم للمس اعد قى وضع اللم والى ان لى قىء.
- إدخال الم حل والقى لوى دال عطاء ال س و طل أو ألدبة أو لدم للزم بلق اء ال جراحة أو بعد ها.
- مراجع خىرات إدارة اللم بلق اء ال جراحة بعد ها.

3. فىق ال جراحى:

- من اقش ال عملىة ال خاص بك وإل جملة عى أسئلة أو مخاوف.
- ل هاء م اذجال موفقة.

عن دوصولك الى المتشفي (تبع):

- **غفة ال على ات** سىس اعد ال فىق لى ال ج لوس لى طاوله رفة ال عملىات و متش عر بل جراح قىن مان و طرل إعدادك ال جراحة.
- a. **لم لى ل قى و ض ع** م لى و ال آخر للمس اعد قى وضع ألدبة للزم قى على جراحة. تشمل هذه ألدبة ال حضادات ال جىة وألدبة ال لم وألدبة ال لى ان وم ال لى ذلك.
- b. **سرىم** إعطىك م خدر لى نام.

طىب ال خىر من وول عن رعىة مؤش رىك ال جىة لم عمل ضب ال قىل بوض غطال دم ودرجة ال حرارة و ال قىس (الوسوى لى و استبدال ال دم لى لزم اللم، بل لى افة ال لى راضك ال عامة و متوى اللم بلق اء ال جراح قوب عدها.

للق ال خىر ال عام سرىم موض ع لى و ب ال قىس بشرك لى بقوفى حل قىك ل م س اعدة على القىس. سىتم إزالة ملىة ال جراحة أو عى دم لك نون ق ادرًا لى القىس بفسك مرة أخرى فى بى بعض ال جى انى لى أن سىب هذا لك ملىة قىفى لى لى قىفى ال لى و ال لى وىن لك ال لى ال جراحة و ل لى ه م قىت لى ج ب لى خ قىفى ملىة لى لى و ال لى وىن.



بعدال جراحة

غرفة إنعاش / PACU

عن دملتت هي ال جراحة، سريقل للفريق إلى وح ينقلع افي بعدالتخير (PACU). من ال مضمّل لك ستعمل بال ش عوريلن عاس والرتباك. ف هذا أمر هي عي هيت ليق قبلتخير لاذيت لقيت هلتق اءال جراحة. هي ستغرق أل مربع عزال وقت ضيوييت هي فمعول هذه ال دهيّة.

- ستقضي س اعين على ألق لفي رغبة إن عاشت حت ال مراقب بعدال جراحة. خّل ل هذال وقت هي لقي كتق ع عظم ما يلي:
- أن في حصال م مضمون عّل مبال محيوي بقشرك ل يتكرر -ض غطال دم وم عدل ضرب اللق لب والنفس ودرجة ل حرارة وميتو ولل سكر في اليم ب اللبس افة لى ل جرح وللض مادات.
 - أن في ح صرف يق التخيير مبيتوى أ اللم والخي ان ليك.
 - اللق اء لقي أ كس ميين - إم من خّل لنك أوقن اءال وجّه، ضيوتك من أ خنفس عمق لطي فسينسك
 - ت عليقال م على الل س وطل وأ دهيّة أ اللم

بمجرد أنت ستقرفي رغبة إنعاش (PACU)، قديس م فرد أ فريين من فلراد ال علة/الصق اءل زي ارة تقصيرة، ولكن ال هرتوك ول قدي لخصف حس بال ظروف. عن دطيش ع ل فريق أن حلتك ممتقرة وأن أ لك ق هت لمل سي طرة علىه، سريت مزلنك من رغبة إنعاش إلى ال رغبة ل م خصص ل كفي ال طبق ال م حدد.

سيطرة على الألم

م بعدال جراحة (الألم بعد جراح) من أي ع ج دًا فيمكن أن يختلف في شخص آخر. من الطبيعي أن تشرب عض الألم لبعض ع أي بعدال جراحة. التوجد طرق لتقليل الألم على الألم بشكل كامل، ولكن من ك مجموعة ونوع من الطرق لمساعد في إدارة الألم. فيمكن استخدام قياس الألم طرق مقياس الألم. فيمكن أن تكون أداة فيدي لتتبع الألم بعد جراحة. فيمكن أن يكون قياس الألم الوق فيفيديًا عن تحيدي ما إذا لفتق تصحاج لى الاموال في رية) أدوية الألم (لحل جالألم شديدي، إذ تم وصفها لك. لا هدف هو تقليل الألم بحيث تكون متاحًا لشكل من الألم الذي لم يكن حله و ليس عدم وجود الألم - مع درجة ألم تتلخ 4 أو أقل من 10 في معظم أوقات. يرجى إبصار الاممرضة أو الطبيب إذا لفتق تتشعر بأي ألم أو عدم راحة.



| | | | | | | | | | | |
|---|---|---|------------------------------|---|---|---|---------------------------------------|---|----|--|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | |
| للم شديدي جعل من الصعب أخذ نفس عيق وأداء الأنشطة المعتادة | | | للم معتدل ولكم من الصعب جعله | | | | للم بسيط التي تعارض مع الامهام لفيوية | | | |

• يمكن الألم

Codeine (، Ultram(Tramadol مع
Tylenol (acetaminophen رقم 3 أورقم
4، Hydrocodone مع
Vicodin ، Norco(acetaminophen
، Hycet ، Lorcet (، Morphine
، Dilaudid(Hydromorphone
، Roxycodone(Oxycodone
Oxycodone مع acetaminophen
) Endocet ، Percocet(.

T فاك أنواع عديدة من الأدوية التي يمكن أن تساعفي
تقيف الألم. تتعبر الأدوية غير الأفيونية، مثل
Tylenol ، Ibuprofen و Motrin ، Aleve فيدية
للتستخدم عن دم اويصعبت ج هل الألم، ويكون لهوظًا
لنقاء الراحة، ويتداخل مع الأنشطة المعتادة) يرجى
مراجعة لالجراح أو ألقب التخدام (ل مواد أفيونية هي
نوع آخر من يمكن ات الألم التي يجب استخدام فقط
لحل ج الألم شديدي. الاموال في رية فيس تسبب الضرورة
أفضل لتشمل معك ل الاموال في رية :

فيما يلي يجب عطل أحتل فانتبين الاموال في رية ول مواد غير الأفيونية:

| الآثار ل يمكن أن أفيونية | فوائد أفيونية غير أفيونية |
|---|--|
| قبيوي إلى سوء التخدام أو زيادة التخدام أو الإدمان أو تن أول جرعة زائدة | خطر سوء التخدام أو إدمان أو الجرعة الزائدة أو تن أول جرعة زائدة |
| تغيان | تغيان أو |
| إمساك | إمساك أو |
| مبيل حركة | طرق فع اللفسر على الألم |
| الدوخة والنعاس والتعب | الدوخة والنعاس والتعب أو |



.....● سألده ل مواد أفين ية - إذا لعت بحاجه إله يتن اول ال مولل في ربي فلت قحي فال لم فإله كعب عطلت لي حات اني هي لقل سألده:

- استخدم لسن غركيه م لمفق أل قص رفنرة زهيه
- ال تن اول أبداً أدبه لفتنر مم مو موصوف
- الفتح طالك حول أبداً مع أي مسلقن اتل اللم
- يفضظ بي دا عن بتن اول أطفال ول يحوان اتل أهيه
- قيم إخفاء أهيتك وال لمفق عله
- ففضظ بأدهت كلفي عيه ها ألص لقي حتي التتن اول ها عن طريقال خطأ
- نتقبع لمكان و عدد ل صوب في العوه
- تخلص من ال مولل في ربية غير ال مستخدم قم جرد عدم الحاجه إله ها

.....● فنيي فلت لخص من أهويه أفين ية إله ضفلية:

1. قيمت خزونه بأمان - اعفضظ جي عال مولل في ربي قسي لمكان آمن، والتشاركها مع آل خرين أبداً.
2. تخلص من بلشرك لصيح - عند الفتهاء من يتن اول ال مولل في ربية حسبت وحي هاتال طيب بي لمقنك:
 - أحضرهم إله مح طرقت لخص من ألدي قفي ميهيتك أو بيلتك. أقم بإحضاره إله الى MGH ووضع طفي
 - ال حايه ال ميهزه م قنبل صرله الة العي ادات ل خارجي قفي بئني Wang
 - امزجه مع القوه ال مطحون الة لم يتعمل قتمضع في سلة لامه ملت
 - تعلقم بإلقاءه في ال مرحاض



| تصنيف الألم (من اصل 10) | ما لبي ي جب أنبت اوله من أجل الألم؟ | ما مدى سوء الألم |
|----------------------------|---|--|
| | <p>المواد غير أفيوية، حسب الحاجة <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>المواد غير أفيوية، وفق جدول زمني <input type="checkbox"/></p> <p>المواد أفيوية حسب الحاجة قبل صرفه إلى المواد غير أفيوية فوق جدول زمني <input type="checkbox"/></p> | <p>بلكاد أال حطال لم أو أال حطال لم ويزع جنبي لوكن اليز الب المكن يلب أبا ألتش طة (مثل الممشي والحلوس والوقوف)</p> |
| | <p>المواد غير أفيوية، حسب الحاجة <input type="checkbox"/></p> <p>المواد غير أفيوية، وفق جدول زمني <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>المواد أفيوية حسب الحاجة قبل صرفه إلى المواد غير أفيوية فوق جدول زمني <input type="checkbox"/></p> | <p>من الصعبت ج ا هلا للم أو يتعارض الألم مع ألتش طتي المصادة</p> |
| | <p>المواد غير أفيوية، حسب الحاجة <input type="checkbox"/></p> <p>المواد غير أفيوية، وفق جدول زمني <input type="checkbox"/></p> <p>المواد أفيوية حسب الحاجة قبل صرفه إلى المواد غير أفيوية فوق جدول زمني <input checked="" type="checkbox"/></p> | <p>أأ أركن زعل أ ألمي وال أستطي بل أفي أبا ألتش طتي المصادة أو ألتش طتي النوم أو ألمي سيء إلى أقصى حد والشيء أخري هم</p> |

* إن لم يصل الألم لمستوى مقبول ومزلت بحاجة إلى مسكنات الألم أفيوية -يرجى لالتصل بجرارك

لنشاط بعد الجراحة: تمهيدك في البدني الحركة والجلوس والمشي؟

يتمكنك البدني لحرك تمجرد للتحقق اظك، ولكن من أفضل أن تتقدم ببطء لتلك، يجب أن تبدئي للبدني قبعض تم ايرالس اقل اسريه نحل منصل اب عقدديك، وميس اقبشركل مسبقيم، وتدوير قديك ابع ذلك لبعض ع قطعك لنصف ساعة، وسوفيس اعدك لك لول ووقف لول قديك بشركل أسرع ووقف عن ظلي ابدلك إذاك اري سبب الألم وأخر مرضتك أو طبيك بلك.

تجنب الحركة والالتقاء الغليسي سري فليت رطوي لتي لمكن أن يؤدي إلى مضاعفات تشال لجلطات تنقحات الفراش ووضع افعال عضلات سريؤدي هذا إلى بطامت غليكي.

- **3-6 ساعات بعد لجراحة:** قهتكون مبيت عدال لجلس لول حاف السريير أو سطل كرسيفني فس يوم إجراء لجراحة. ستس اعدك ممرضتك، خاصة عدد للتحقق اظك للمرة الأولى. قهتلمكن أيضاً من القيا ابرزه قصريرة إذا لقيت شعرك لك بصحة جيدة. من لامهم أن يكون قاك لظم اش خصر قريب فيك لك حصول لول ل من اعدة ألنك قد تكون ضحياً و غير متقرفي قديك.
- **في لى وملت لى للجراحة** بدءاً من اليوم للتالي للجراحة، سريكون لهدف موالن موز من السريير 3 أو 4 مرات لول الأقل لويها ولا مشيفي للردده و/أوفي ل فزل. وتتوقع فيك أيضاً أنت لجلس لول كرسيفي أيضاً. سريكون قاك من ميس اعدك لول القيا اقب لك في للبطية ستي تصحق في ل م ليغني للن موز بفرديك.
- **تم لى لى لى لى:** من لامهم أن تكون قادراً لول أخذفساً عيق لبعد الجراح قل فزع لل مبات ال رة. سري عرض لك طاقم للتم لى ببعض م ايرن للقبس ل لفيده. ل هانصريحه جيدة أيضاً أنت أخذبع عض ألباس ل عيق لتلن اء كل للبراحة لعلني لتلن اء مشا هنتال فنيون. قهت م ايرن للقبس القصريرة مده لول أ لقل 5-10 مرات لى لى ساعة لتلن اء ال سيق اظ.



نظام التخدير بعد الجراحة: متى ينمكي الابدع الشرب؟

- م يعرفن امج ERAMBS، ن حنق ادرون غيىت سريين نظامك لغنظي بدءاً من فسيوم الجراحة بمراد للتحقق اظك وتبي هلفي
رغفة (النعاش) PACU) أوفي غوة ال متهنقى، سريئ م حل كسبتن اول كيات صغرة من اللس وطل لل صرفلية عن طريقاتهم.
1. لكقاعة عامة، سوفت حصل لغوالس وطل لل لوريية حتى صباح اليوم التالي.
 2. ستب بلر شفقات من الماء سب ح كم كوب دواعق ريءلي فسيوم الجراحة، حتى شفقتين (أو كويين من الماء).
 3. في اليوم لتل ليل جراحة سريئ م الس ماحل كسب مريد من اللس وطل لل صرفلية. إذالك ب المثل ك شرب لكويين لوريين (8
أونص ذلك في م)، دون سغيان أوفيء فسيتكون قادراً غيى لعودة لى ال منزل. من أ ل م أنتقي س م ك رطباً
بشرب لسل وطل.

سقس قطل بولىة

العينص حسبات خالص قس طر قطل بولىة بعد الجراحة الئىضوية و جراحة اللس مئة لذللك، سوفت سغاج لى
الئموض لمن سري ل ذهل لى ال حمم القبلو بعد الجراحة. فسيب عضر ال حى انقى سغرق ال م من
6 إلى 8 ساعات قبل أن ش عبال حاج لى القبول، و هو أمر طبيعى.

الخروج من المستشفى

كم من الوقت أبقى قبل الخروج؟

لقد يمكن من الخروج من المستشفى يجب أن تستوفي المتطلبات التالية:

- السيطرة على الألم والتغذية بشكل جيد واستخدام مسكنات الألم عن طريق الفم
- القدرة على تناول كفاية من السوائل للحفاظ على رطوبة الجسم
- العمل ما لا يقل عن 24 ساعة

قد تتمكن من العودة إلى المنزل في وقت مبكر من صباح اليوم التالي بعد جراحة. وبخلاف ذلك، سيتم مراقبتك في المستشفى حتى تتحقق هذه الأهداف.





ليس مطلوبًا منك إخراج الغازات أو القيء قبل الخروج من المستشفى.

ملاحظة: يرجى تغطية الجروح من المستشفى ولديها من قبل المستشفى.

إليكم الخروج من المستشفى

سيتم إعطاؤك مجموعة من تعليمات الخروج قبل مغادرة المستشفى. يرجى طاعتك من الالتزام بتعليمات المستشفى ولكن إليك بعض مبادئ عامة التي يجب اتباعها عند الخروج:

| النشاط | تعليمات لرعاية المنقوية | الأساس لمطبقي |
|-----------|--|--|
| قيادة | يجب عدم قيادة لمدة 4-5 أيام بعد الجراحة. | يجب أن تكون قادرًا على القيادة قبل أن تكون في حالة الطوارئ. |
| رفع | التقوية سرياً بعدة أسابيع أو شهرين. قد تكون ركبتيك أو كتفك متعبين أو متضررين. قد يتم منع ممارسة أي نشاط أو رفع أو تحميل لمدة 4-6 أسابيع أو حتى شيء أكبر من 10 رطل. يجب تجنب ذلك. | ألم في المفاصل أو تورمها بعد الجراحة من ذلك. |
| الشيء | المشي في غضون ساعات قليلة بعد الجراحة. في حالة الألم، استخدم الأدوية الموصوفة. | يساعد على منع تورم الجروح أو العدوى. تأخذ مسكنات الألم حسب الحاجة. |
| الاستحمام | يجب عليك الاستحمام بعد الجراحة، وعدم الاستحمام أو التمسك بأي ماء حتى يبرأ الجرح. | يسمح للجروح الجراحية أن يجف قبل الاستحمام. |
| الهوية | جفف الجروح الجراحية قبل الخروج من المستشفى. | يجب عدم تعريض الجروح الجراحية لأشعة الشمس أو الماء. |
| | تأكد من التحقق من أول جرح ألم في وقت مبكر من الخروج من المستشفى. يرجى إعطاؤك قسطاً من الألم الذي يجب الاستمرار. | ألم في الجرح مع علاج الألم. |

| | | |
|--|--|---|
| <p>وفالبدل اليومي ال موصى به من التي تهيئات ول معادن.</p> | <p>في ياقوا فها، بلجى اف ال عيب عض ال دوي قاجديده لبدعبها.</p> <p>ابدلتيق اول التي تهيئات ول معادن نوي لالحوال موصى به من قبل مركز MGH للوزن.</p> |  |
| <p>يضع ال لت هاب لروي ومشكل ال ج هاز الفسى ال خرى من ال حدوث.</p> | <p>قتر غبفي اجسار قجاس ال نفس ال فيزي معك لى ال فيزل والست مرار في است خدامه عشر مرار في ال ساع لتأنياء ال سيقاظ.</p> | <p>غير لك</p> |
| <p>الساس لمطبق</p> | <p>على مات لرعية لمنقوية</p> | <p>النشاط</p> |
| <p>يساعد نوي عن نزل فاء. يساعد نوي بلقاء أي تنصيف مقنياً و نزع العدوى.</p> <p>يساعد نوي نزع لربك ال جرح ال عدوى. التطهير ال دوي ل نظام ال غيى لمنع أي جرحفات مع كاشريح ال جرح ال جرحم.</p> <p>يجب ال جفاف.</p> <p>يضع أي جرحفات مع كاشريح ال جرح ال جرحم. ال جرحم.</p> | <p>قع بازل قلاض مادات) إن وجدت (خلال 24 ساعة. قمتك ونهك شرط م مع م تحت لاض مادة. عادةً مستقرط هذه ال شفاء ولكن نوي لم نك ازالته اخلل 14 يوماً اذال تنسقط.</p> <p>اذا كان ال جرح جرح ر سائل صرفي افي لم نك غطي ه بضماد نزع ال جرح على لتأكد من سات دعاء ال جرح اذا كان ال جرح حيطل بت نغير ال ضماد سات شكك لتكسر. التنصيف مع سات جرحات أو كرمات أو مساجي قفي ال جرح نوي م ال موقفة نوي لك من قبل ال جراح.</p> | <p>لعناية بل جروح لعناية بل جرح</p>  |
| <p>يساعد نوي نزع لربك ال جرح ال عدوى. التطهير ال دوي ل نظام ال غيى لمنع أي جرحفات مع كاشريح ال جرح ال جرحم.</p> <p>يجب ال جفاف.</p> <p>يضع أي جرحفات مع كاشريح ال جرح ال جرحم. ال جرحم.</p> | <p>الوحلة اللى، اولي ال قفي ال فيزل - سيقدم ال ال وحل ال ثري قفي اولي وم كالم ف ال فيزل.</p> <p>حاول ال لتبينك عكسي لتغيره عن ذلك شرب. ي لم نك شرب ل س و ط ل لس اخية و/ أو ال باردة. دفك ل ساسي هو شرب ما العوقل عن 60 أوقية نوي.</p> <p>ل تكل ال طعام ال صلبة ال ب عن امله ال تنصيف ال نغي قفي مركز ال وزن</p> | <p>لنظام لغثوي</p>  |
| <p>يساعد نوي من عتقون جرحطات ال دم.</p> | <p>اليشجع مركز ال وزن بشدق ل سفربل طيرة و/ أو ال رخل ال طوية اخلل ال سبي ع 4-6 ال اولى بعد اجراء ال جراحة. أي رحلة و نقي ال سريارة اخلل لت رنقل افي يجب أن تنصيف من عتقون جرحطات ال خروج من ال سريارة و لت جول خارجاً.</p> | <p>السفر</p>  |
| <p>يساعد نوي جرح حديدي أي مشكل أو مشكلت نوي من ال لتزاج ال توصيات ال صدارة عن مركز ال وزن لتلاب ع- MGH.</p> | <p>يرجى لتأكد من ال لتزاج نوي ع مواجد لم تبعة ل خصمة بك مع مركز لوزن لتب ل شركة MGH.</p> | <p>على مات اضر قفي للدميض</p>  |

