

# تعزيز تعافيك بعد الجراحة الأيضية وجراحة السمنة :(ERAMBS) دليل لجراحة فقدان الوزن

## Weight Center مركز الوزن

يهدف هذا الكتيب إلى مساعدتك على فهم الجراحة والاستعداد لها.

يرجى قرائتها جيداً وراجعتها مع عائلتك وطبيبك قبل الجراحة وإحضارها معك في يوم الجراحة.

## معلومات الاتصال

	<p>اتصل بمكتب مركز الوزن</p>
	<p>الاثنين - الجمعة، 8:00 صباحاً - 5:00 مساءً</p>
617-726-4400	الهاتف العام:
617-726-1476	دكتور Hutter و دكتور Meireles
617-724-6132	دكتور Gee و دكتور Witkowski
617-726-2000	بعد ساعات العمل، و عطلات نهاية الأسبوع، والعطلات
Patient Gateway	Epic (منصة السجلات الطبية)
إذا لم يكن لديك بوابة المريض حالياً، فيرجى التسجيل الذاتي عن طريق زيارة <a href="#">صفحة الاشتراك في بوابة المريض Patient Gateway</a> MGB الخاصة بـ	

## جدول المحتويات

4	معلومات عن الجراحة التي أجريتها
5	مقدمة
5	ما هو برنامج ERAMBS؟
6	قبل الجراحة
6	كيف يمكنني الاستعداد لعملية جراحية؟
6	التأهيل المسبق
6	المكالمات الهاتفية قبل العملية
10	اليوم السابق للجراحة
10	هل يمكنني تناول الطعام أو الشراب في اليوم السابق للجراحة؟
11	في يوم الجراحة
11	مشروب الكربوهيدرات
12	الأدوية
12	تعليمات الاستحمام
13	يوم الجراحة
13	عند وصولك إلى المستشفى:
13	عند وصولك إلى المستشفى (تابع):
15	بعد الجراحة
15	غرفة الإنعاش / PACU
16	السيطرة على الألم
16	مسكن الألم
19	النشاط بعد الجراحة: متى يمكنني البدء في الحركة والجلوس والمشي؟
20	النظام الغذائي بعد الجراحة: متى يمكنني البدء بالشرب؟
20	الخروج من المستشفى
20	كم من الوقت سأبقى في المستشفى؟
21	تعليمات الخروج من المستشفى

..... معلومات عن الجراحة التي أجريتها .....

		تاريخ الجراحة:
يرجى الوصول قبل <u>3 ساعات</u> من موعد الجراحة المقرر.	سيتم تحديده لاحقاً	وقت الجراحة:

تمكيم المعدة <input type="checkbox"/>	الإجراء الطبي:
تحويل مسار المعدة <input type="checkbox"/>	
غير ذلك: _____ <input type="checkbox"/>	

الجراح (الجراحين):	
Denise Gee <input type="checkbox"/>	Matt Hutter <input type="checkbox"/>
Oz Meireles <input type="checkbox"/>	Elan Witkowski <input type="checkbox"/>

ملحوظات	
متى تتصل بالجراح بعد الجراحة:	
<ul style="list-style-type: none"> <li>لديك درجة حرارة <math>&gt; 101</math></li> <li>صعوبة في التنفس أو التقط انفاسك</li> <li>الم في البطن</li> <li>الغثيان أو القيء المستمر</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>لديك درجة حرارة <math>&gt; 101</math></li> <li>صعوبة في التنفس أو التقط انفاسك</li> <li>الم في البطن</li> <li>الغثيان أو القيء المستمر</li> </ul>

إذا كنت تشعر أنك تواجه حالة طبية طارئة، فاتصل بالرقم 911 و/أو اذهب إلى أقرب مستشفى.

## مقدمة

يعد هذا الكتيب جزءاً من برنامج Mass General Brigham Healthcare System ERAMBS (التعافي المعزز بعد الجراحة الأيضية وجراحة السمنة) والذي أصبح الآن الممارسة الفياسية لجميع مرضى الجراحة الأيضية وجراحة السمنة (أو جراحة فقدان الوزن) المجدولة في نظام Mass General Brigham للرعاية الصحية والمستشفيات التابعة.

### ما هو برنامج ERAMBS؟

يختلف برنامج التعافي المعزز بعد جراحة التمثيل الغذائي وجراحة السمنة قليلاً عن النهج التقليدي للجراحة وقد ثبت أنه يحسن تعافي المريض بعد الجراحة إلى جانب تقليل المضاعفات وتقليل عدد أيام الإقامة في المستشفى بعد الجراحة. نريد منك، أيها المريض، أن تكون أيضاً مشاركاً نشطاً في عملية التعافي. الهدف العام هو أن تحصل على تجربة جراحية أفضل وأن تعود إلى طبيعتك في أقرب وقت ممكن. معًا، بمساعدتك، يمكننا تحقيق هذه الأهداف.

تم تصميم هذا البرنامج لإبقاءك مشاركاً بشكل فعال في عملية تعافيك قبل الجراحة وبعدها. وينقسم هذا الدليل إلى ثلات مراحل:

1. ما قبل الجراحة أو قبل الجراحة
2. في الفترة المحيطة بالعملية الجراحية أو في وقت الجراحة والاستشفاء
3. ما بعد الجراحة أو بعد الجراحة (نظرة عامة مختصرة - سيتم مشاركة معلومات غذائية أكثر تحديداً في مواعيد المتابعة الخاصة بك)

تم تصميم كل مرحلة من هذا البرنامج لتقليل الألم وتتجنب المضاعفات والسماح باستئناف النظام الغذائي والنشاط مبكراً.

## قبل الجراحة

### كيف يمكنني الاستعداد لعملية جراحية؟

#### التأهيل المسبق

يشير التأهيل المسبق إلى الخطوات التي يمكنك اتخاذها للمساعدة في تقليل المضاعفات الناجمة عن الجراحة وتحسين التعافي بعد العملية الجراحية (انظر مخطط التأهيل المسبق المرفق للحصول على التفاصيل).

#### المكالمات الهاتفية قبل العملية

قبل الجراحة، ستلتقي مكالمتين هاتفيتين من أعضاء مختلفين في الفريق الجراحي الذين سيتولون أجزاء مختلفة من رعايتك:

لماذا	متى	من
<p>خلال هذه المكالمة، سيقوم مقدم الرعاية بما يلي:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>طرح أسئلة لتقدير حالتك الصحية.</li> <li>شرح عملية الجراحة.</li> <li>مراجعة الأدوية التي يجب عليك تناولها في يوم الجراحة، وأيها، إن وجدت، يجب إيقافها قبل الجراحة.</li> </ul>	سيتم جدولة هذه المكالمة الهاتفية مسبقاً للتأكد من أنك متاح للتلقي هذه المكالمة	أحد أعضاء فريق التخدير
<p>أثناء هذه المكالمة، سيقوم المجدول بما يلي:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>وضع اللمسات الأخيرة على وقت الجراحة الخاصة بك وتأكد بالضبط من الوقت الذي تحتاجه للوصول لتسجيل الوصول.</li> <li>الإجابة على أي أسئلة.</li> </ul>	1-3 أيام قبل الجراحة	مركز الوزن الملاج / MGB المجدول في MGB

#### العد التنازلي للجراحة

يعد العد التنازلي للجراحة بمثابة دليل مفيد لمتطلبات مركز الوزن بمستشفى MGH حتى يوم الجراحة. يرجى التأكد من قراءة هذا بعناية والالتزام بجميع الخطوات، ما لم تتم الإشارة إلى خلاف ذلك، لمنع تأجيل أو إلغاء المضاعفات المحتملة أو الجراحة.

## التأهيل المسبق

الأساس المنطقي	التحضير للجراحة	النشاط
يحسن استجابة الجسم للتوتر ويحسن اللياقة البدنية، مما يساعد على التعافي.	إذا كنت لا تمارس الرياضة بانتظام، فينصح أن تبدأ ببطء. ليس من الضروري أن تكون التمارين الرياضية شاقة، فحتى المشي لمدة 15 إلى 30 دقيقة يومياً أفضل من عدم ممارسة الرياضة.	<b>التمرين</b> 
سيكون الهدف الأساسي هو إنقاص الوزن وتقليل حجم الكبد، الأمر الذي يدوره سيعمل العملية الجراحية أسهل ويقلل المضاعفات المحتملة ويجعل تعافيك أسهل أيضاً.	استعداداً لعملية جراحية لإنقاص الوزن، سيتم إرشادك بشأن اتباع نظام غذائي لتقليل حجم الكبد. بالنسبة لمعظم المرضى، يبدأ هذا النظام الغذائي قبل أسبوعين من الجراحة. قد يبدأ بعض المرضى في وقت مبكر - يرجى مناقشة ذلك مع الجراح وأخصائي التغذية قبل البدء.  *يرجى الرجوع إلى "العد التنازلي للجراحة" لمزيد من التعليمات.	<b>الغذية، تقليل الكبد</b>
يساعد شرب 48-64 أونصة من السوائل الصافية يومياً على منع الجفاف والمشاكل الأخرى المرتبطة بالجفاف.	تأكد من شرب 48 - 64 أونصة من الماء أو سوائل مماثلة بشكل يومي. تجنب استهلاك الكحول والكافيين والمشروبات الغازية قبل أسبوعين على الأقل (من الأفضل شهر واحد) قبل الجراحة.	<b>الغذية والسوائل</b>
سيؤدي ذلك إلى تقليل فرص حدوث مضاعفات الجهاز التنفسى (أو التنفس) بالإضافة إلى المضاعفات الأخرى أثناء الجراحة وبعدها وتحسين تعافيك.	<b>توقف عن جميع أشكال النيكوتين (أي السجائر، والشيشة، وأو المضغ، وأو لصقات النيكوتين)</b> تماماً قبل 6 أسابيع على الأقل من الجراحة.  *إذا كنت ترغب في الحصول على مزيد من المعلومات حول كيفية الإقلاع عن التدخين، فيرجى التحدث إلى طبيب الرعاية الأولية أو الممرضة أو الصيدلي للحصول على الخيارات.	<b>النيكوتين</b> 
يساعد على الوقاية من العدوى. سيساعد استخدام هذا الغسول على منع حدوث العدوى بعد الجراحة.	قم بالاستحمام أو الاستحمام يومياً وبشكل كامل باستخدام الـ Chlorhexidine يبدأ غسل الجسم قبل يومين، وفي اليوم السابق، وفي صباح يوم الجراحة (أي مرة واحدة يومياً لمدة 3 أيام).  سيتم شحن غسول الجسم بالـ Chlorhexidine إلى متزلك أو توفيره مباشرةً من خلال مكتب الجراح.  إذا لم تستلم الغسول، يمكنك شراؤه من معظم الصيدليات ولا يتطلب وصفة طبية.  *يرجى الاطلاع على التعليمات الخاصة المرفقة للاستحمام بغسول الجسم بالـ Chlorhexidine إذا تم فحشك لعدوى المكورات العنقودية وكانت النتيجة إيجابية، فاتبعي التعليمات المقدمة من مكتب الجراح الخاص بك لاستخدام غسول الكلورهيكسيدين ومرهم mupirocin الأنفي. سيخبرك طبيبك إذا كنت بحاجة إلى فحوصات إضافية.	<b>الاستحمام</b> 
لتقليل خطر تكون جلطات الدم.	أوقف جميع الأدوية البديلة للهرمونات التي تحتوي على هرمون الاستروجين قبل شهر واحد من الجراحة. وسيشمل ذلك بعض حبوب	<b>الأدوية والهرمونات</b>

	<p>منع الحمل عن طريق الفم بالإضافة إلى التعويضات الهرمونية لانقطاع الطمث وغيرها من الحالات.*</p>	
	<p>*يرجى التأكيد من مناقشة هذا الأمر بشكل أكبر مع الطبيب الذي يصف لك الدواء، ويرجى التأكيد من استخدام شكل آخر من أشكال تحديد النسل إذا كنت نشطة جنسياً لتجنب الحمل غير المخطط له.</p>	
<p>لتقليل خطر التزيف الزائد في وقت الجراحة.</p>	<p>تجنب أي منتجات تحتوي على الأسبرين والأسبيرين قبل أسبوع واحد من الجراحة ما لم يتم مناقشتها مع الجراح. وسيشمل ذلك المنتجات التي تحتوي على Ibuprofen مثل Motrin و Aleve ومسكنات الألم الأخرى.</p> <p>من الممكن تناول Acetaminophen (تايلينول).</p>	<p><b>الأدوية والمنتجات التي تحتوي على الأسبرين</b></p> 
	<p>إذا كنت تستخدم دواء ممبع للدم ، فستحتاج إلى التوقف عن ذلك أيضاً، ولكن يرجى مناقشة هذا الأمر مع الجراح أو الطبيب الذي يصف ممبع الدم للحصول على مزيد من التعليمات.</p>	
<p>يساعد على الاستعداد للعملية الجراحية وبعدها مباشرة.</p>	<p>رتب مع شخصٍ ما لمرافقتك في وقت دخول المستشفى والخروج منها.</p> <p>قم بالتحضيرات المسبقة في المنزل لوصولك بعد الجراحة، وتأكد من وجود ما يكفي من السوائل الصافية والسوائل الكاملة، وكذلك الفيتامينات والمعادن حسب توصيات مركز الوزن.</p> <p>يجب أن تكون قادر على المشي وتناول الطعام والعناء بنفسك، ولكن قد تحتاج إلى بعض المساعدة الإضافية في البداية من العائلة أو الأصدقاء، خاصة لتجنب المهام الشاقة مثل الغسيل والتنظيف والتسوق من البقالة مباشرة بعد الجراحة.</p>	<p><b>التخطيط المستقبل.</b></p> 

## العد التنازلي للجراحة:

الإطار الزمني	المهمة
6 أسابيع قبل الجراحة	<ul style="list-style-type: none"> <li>توقف عن تناول التيكوتين بالكامل - بما في ذلك التدخين، والمضغ، واللاصقات، وما إلى ذلك...</li> </ul>
شهر واحد قبل الجراحة	<ul style="list-style-type: none"> <li>مكالمة هانفية مع قسم فحوصات القبول المسبق (PATA)</li> <li>تحاليل الدم</li> <li>اختبار الجهاز الهضمي العلوي، إذا تمت الإشارة إليه</li> <li>توقف عن تناول الهرمونات البديلة (أي حبوب منع الحمل عن طريق الفم) واستخدم وسيلة أخرى لتحديد النسل إذا كنت نشطاً جنسياً</li> <li>كن نشطاً بدنياً/مارس التمارين الرياضية</li> </ul>
أسبوعين قبل الجراحة	<ul style="list-style-type: none"> <li>ابداً النظام الغذائي الخاص بتقليص الكبد</li> <li>تجنب الكافيين والكحول والمشروبات الغازية</li> </ul>
أسبوع واحد قبل الجراحة	<ul style="list-style-type: none"> <li>تجنب الأسبرين والمنتجات التي تحتوي على الأسبرين (ما لم تتم مناقشة خلاف ذلك)</li> </ul>
يومين قبل الجراحة	<ul style="list-style-type: none"> <li>اتصال من مركز الوزن لإبلاغك بوقت الجراحة</li> <li>غسول الجسم CHLORODHEXIDINE (انظر التعليمات أدناه)</li> <li>إذا تم فحشك لعدوى المكورات العنقودية وكانت النتيجة إيجابية، اتابع التعليمات المقدمة من مكتب الجراح الخاص بك لاستخدام غسول MUPIROCIN ومرهم CHLORODHEXIDINE ومرهم MUPIROCIN الأنفي. سيخبرك طبيبك إذا كنت بحاجة إلى فحوصات إضافية.</li> </ul>
يوم واحد قبل الجراحة	<ul style="list-style-type: none"> <li>نظام غذائي كامل للسوائل حتى الساعة 10 مساءً... ثم انتقل إلى تناول السوائل الصافية</li> <li>غسول الجسم CHLORODHEXIDINE (انظر التعليمات أدناه)</li> <li>قبل النوم، اشرب 20-24 أونصة من Gatorade (غير اللون الأحمر)</li> </ul>
يوم الجراحة	<ul style="list-style-type: none"> <li>اتباع نظام غذائي بشرب السوائل الصافية حتى ساعتين قبل المقرر للوصول</li> <li>مشروب الكربوهيدرات (راجع التعليمات المحددة في الصفحة 11)</li> <li>لا شيء للأكل أو الشرب؛ لا عكمة، لا نعناع، لا حلوى، لا طعام، لا سوائل (بخلاف المشروبات الكربوهيدراتية)</li> <li>غسول الجسم CHLORODHEXIDINE (انظر التعليمات أدناه)</li> <li>الوصول إلى H3 (Wang 3) (MGH) في الوقت المحدد</li> <li>أحضر جهاز CPAP/BiPAP إلى المستشفى (إن أمكن)</li> <li>لا تحضر أي شيء ذي قيمة كبيرة إلى المستشفى</li> </ul>



## اليوم السابق للجراحة

### هل يمكنني تناول الطعام أو الشراب في اليوم السابق للجراحة؟

لا تأكل أي طعام صلب في اليوم السابق للجراحة. يمكنك فقط شرب السوائل الكاملة والسوائل الصافية لهذا اليوم. استمر في تناول السوائل الكاملة/الصافية حتى منتصف الليل، ثم انتقل إلى تناول السوائل الصافية فقط.

- السائل الكامل هو أي سائل يمكن أن يمر عبر مصفاة (حساء أو زبادي بدون قطع من الطعام أو الفاكهة، بودنخ خالي من السكر، وغيرها من المنتجات) ويتضمن مكملات البروتين.
- السائل الصافي هو أي سائل يمكنك الرؤية من خلاله باستثناء الكحول. مشروبات الألبان، بما في ذلك الحليب واللبن الزبادي، ليست سوائل صافية ولكنها سوائل كاملة.
- توقف عن تناول السوائل الكاملة عند منتصف الليل وقم بالتغيير إلى السوائل الصافية الخالية من السكر فقط.

**ملاحظة:** يرجى اتباع هذه التعليمات بعناية، إذا استهلكت الأطعمة الصلبة أو السوائل غير الكاملة/الصافية خلال هذه الفترة، فقد يعرض ذلك فعالية الجراحة للخطر ويؤثر على تعافيك، وقد يتم تأجيل الجراحة!

انظر الجدول التالي للحصول على أمثلة للسوائل الكاملة والسوائل الصافية بالإضافة إلى ما يجب تجنبه:

السوائل الصافية	سوائل كاملة	غير مسموح
الماء	اللبن	الأطعمة الصلبة
عصائر خالية من السكر (بدون لب)	الزبادي (بدون الفاكهة أو قطع الطعام أو القطع)	عصير البرتقال
Gatorade (الأحمر من نوع)	المشروبات الغازية (الصودا، المياه الغازية، الخ)	منتجات الألبان (مكملات البروتين)
شاي أو قهوة منزوعة الكافيين (بدون حليب)		الكحول
		مادة الكافيين

• في يوم الجراحة

• مشروب الكربوهيدرات

يرجى اتباع التعليمات الواردة في الكتيب الموجود في المجموعة التي يتم شحنها إلى منزلك أو المقدمة من مكتب الجراح الخاص بك، والتي ستتضمن زجاجتين من مشروب الكربوهيدرات. إذا لم يتم توفير المجموعة لك، فإن ما يصل إلى 20 أونصة من Gatorade يعد بديلاً مقبولاً. لا تتعين التعليمات المذكورة على الزجاجات نفسها.

من فضلك تذكر أن هذا ليس مليناً، لذلك لا داعي للقلق بشأن التواجد بالقرب من الحمام.

تعليمات شرب مكملات الكربوهيدرات:

سيتم توفير مشروب الكربوهيدرات لك في شحنة إلى منزلك أو عن طريق مكتب الجراح الخاص بك.

إذا لم تستلم هذا المشروب، فيرجى شراء 20 أونصة من Gatorade (الأحمر من نوع) لاستخدامه كمشروب للكربوهيدرات.

في أحد الأيام التي ستجري فيها عملية جراحية، اشرب زجاجتي Ensure Pre-Surgery®. تأكيد من الانتهاء منها قبل ساعتين على الأقل من موعد وصولك المقرر. لا تشرب أي شيء آخر بعد الانتهاء.

ضع في اعتبارك أنك لا تحتاج إلى الاستيقاظ في منتصف الليل لبدء شرب الزجاجتين إذا تم حجز الجراحة في وقت مبكر جداً من الصباح. بدلاً من ذلك، حاول الحصول على قسط من الراحة في الليلة السابقة للجراحة.

إذا كنت مصاباً بمرض السكري، يرجى اتباع نظامك الغذائي الموصى به ولا تتناول مشروب الكربوهيدرات لأنه قد يزيد نسبة السكر في الدم.

يجب عليك إيقاف جميع السوائل الصافية قبل ساعتين على الأقل من موعد وصولك المقرر.

تناول مشروب الكربوهيدرات قبل الجراحة

قم بانتهاء أو إيقاف تناول مشروب الكربوهيدرات قبل ساعتين على الأقل من موعد الوصول المقرر

إن تناول مشروب مكمل الكربوهيدرات قبل الجراحة سيضمن أن مستوى السكر في الدم أكثر اتساعاً أثناء الجراحة مما يسمح لك ولأعماقك بالتعافي بشكل أسرع والشفاء بسرعة أكبر.

## الأدوية

يرجى تناول الأدوية التي تمت الموافقة عليها من قبل فريق التخدير والجراح فقط كما تمت مناقشتها خلال المكالمات الهاتفية السابقة للعملية. لا يأس بتناول الأدوية مع رشفة من الماء في صباح يوم الجراحة.

## تعليمات الاستحمام

### تعليمات الاستحمام:

ستختلف هذه التعليمات عن التعليمات الموجودة على عبوة **الـ Chlorhexidine**. تعليمات العبوة مخصصة للجرجين الذين يستخدمون هذا المنتج كمطهر للجلد قبل إجراء العملية الجراحية.

يرجى اتباع التعليمات التالية للاستحمام:



الـ *Chlorhexidine* متوفّر في الصيدلية المحلية ولا يتطلّب وصفة طبّية.



1. اغسل شعرك بالشامبو/البلسم كما تفعل عادةً قبل استخدام الـ *Chlorhexidine*.
2. اشطف جسمك جيداً بالماء.
3. أغلق صنبور الماء لمنع شطف الـ *Chlorhexidine* من على الجسم بسرعة أو اعطي ظهرك للدش.
4. استخدم الـ *Chlorhexidine* بدلاً من الصابون العادي. لا تستخدم كليهما.
5. الغسل من الرقبة إلى الأسفل. كن حذر بشكل خاص لغسل الموضع الجراحي للعملية الخاصة بك. تأكّد من غسل سرة بطنك - يمكنك استخدام عود قطني حسب الحاجة للمساعدة في ذلك.
6. اغسل جسمك ببطء لمدة 5 دقائق. لا تفرك جلدك بشدة. يمكنك استخدام إسفنج للمساعدة في الرغوة.
7. اترك الـ *Chlorhexidine* يجف على جلدك لمدة دقيقة واحدة قبل شطفه.
8. شغل الماء مرة أخرى، أو اتجه لمواجهة الدش، ثم اشطف جسمك جيداً ثم جفّه بمنشفة نظيفة برفق.
9. لا تضع البودرة أو المرطب أو مزيل العرق أو منتجات الشعر بعد الاستحمام الثالث.
10. لا تلعق منطقة جسمك حيث سيتم إجراء الجراحة. فالحلقة تزيد من خطر الإصابة بالعدوى.

### لا تستخدم الكلورهيكسيدين:

- إذا كان لديك حساسية من المنتجات التي تحتوي على الـ *Chlorhexidine*.
- على رأسك أو وجهك أو أعضائك التناسلية.
- إذا دخل الغسول في عينيك، اغسل بالماء.

ردد الفعل التحسسي وتفاعلات الجلد نادرة ولكنها يمكن أن تحدث. إذا كنت تعاني من حساسية أو ظهر لديك طفح جلدي أو تهيج في الجلد، فيرجى الاتصال بطبيبك بشأن استخدام صابون مضاد للبكتيريا بدلاً من ذلك. إذا أصبحت برد فعل تحسسي يشتمل على طفح أو صعوبة في التنفس، فاتصل بالرقم 911 أو أبلغ أقرب قسم طوارئ.

## ..... يوم الجراحة .....

### ● عند وصولك إلى المستشفى:

- **عملية الدخول:** يرجى الدخول عبر المدخل الرئيسي للمستشفى أو مدخل مركز Wang للرعاية المتنقلة. اذهب إلى الطابق الثالث من مبني Wang. سوف تقوم بتسجيل الوصول في مركز الرعاية المحيطة بالجراحة (CPC). بمجرد قيامك بتسجيل الوصول، سينقلك أحد مسؤولي الاتصال إلى منطقة الانتظار قبل الجراحة.
- **منطقة ما قبل الجراحة:** ستلتقي هنا بعدد من أعضاء الفريق الجراحي.

#### 1. التمريض:

- ستساعدك الممرضة في منطقة ما قبل الجراحة على الاستعداد للجراحة من خلال الاطلاع على هذا الكتيب معك ومراجعة عناصر قائمة المراجعة الخاصة بك.
- ستقوم الممرضة أيضاً بقياس العلامات الحيوية ومستوى الجلوكوز.
- سوف تقابل أيضاً الممرضة التي ستكون في غرفة العمليات.

#### 2. فريق التخدير:

- إعطاء الأدوية عن طريق الفم للمساعدة في منع الألم والغثيان والقيء.
- إدخال محلولاً في الوريد لإعطاء السوائل أو الأدوية أو الدم اللازم أثناء الجراحة أو بعدها.
- مراجعة خيارات إدارة الألم أثناء الجراحة وبعدها.

#### 3. الفريق الجراحي:

- مناقشة العملية الخاص بك والإجابة عن أي أسئلة أو مخاوف.
- إنهاء نماذج الموافقة.

### ● عند وصولك إلى المستشفى (تابع):

- **غرفة العمليات:** سيساعدك الفريق على الجلوس على طاولة غرفة العمليات وستشعر بالراحة بينما نواصل إعدادك للجراحة.
  - a. المحاليل- قد يوضع محلولاً آخر للمساعدة في وضع الأدوية اللازمة لعملية جراحية. تشمل هذه الأدوية المضادات الحيوية وأدوية الألم وأدوية الغثيان وما إلى ذلك.
  - b. سيتم إعطائك مخدر لتنام.

طبيب التخدير مسؤول عن رعاية مؤشراتك الحيوية (معدل ضربات القلب وضغط الدم ودرجة الحرارة والتنفس) والسوائل واستبدال الدم إذا لزم الأمر، بالإضافة إلى راحتك العامة ومستوى الألم أثناء الجراحة وبعدها.

أثناء التخدير العام، سيتم وضع أنبوب التنفس بشكل مؤقت في حلقك للمساعدة على التنفس. ستتم إزالة هذا في نهاية الجراحة أو عندما تكون قادرًا على التنفس بنفسك مرة أخرى. في بعض الأحيان يمكن أن يسبب هذا التهابًا خفيفًا في الحلق في اليوم أو اليومين التاليين للجراحة، ولكنه مؤقت ويجب أن يختفي من تلقاء نفسه.

## بعد الجراحة

### غرفة الإنعاش / PACU

عندما تنتهي الجراحة، سينقلك الفريق إلى وحدة التعافي بعد التخدير (PACU). من المحتمل أنك ستستمر بالشعور بالنعاس والارتباك. فهذا أمر طبيعي ويتعلق بالتخدير الذي تلقيته أثناء الجراحة. س يستغرق الأمر بعض الوقت حتى ينتهي مفعول هذه الأدوية.

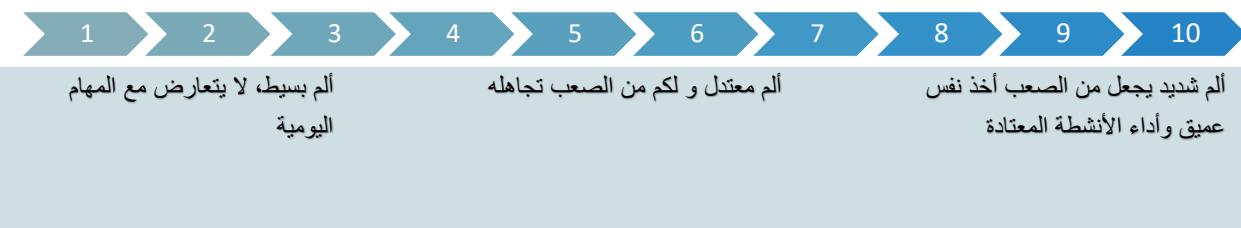
ستقضى ساعتين على الأقل في غرفة الإنعاش تحت المراقبة بعد الجراحة. خلال هذا الوقت، يمكنك توقع معظم ما يلي:

- أن يفحص الممرضون علاماتك الحيوية بشكل متكرر - ضغط الدم ومعدل ضربات القلب والتنفس ودرجة الحرارة ومستوى السكر في الدم بالإضافة إلى الجرح والضمادات.
- أن يفحص فريق التخدير مستوى الألم والغثيان لديك.
- البقاء على الأكسجين - إما من خلال أنفك أو قناع الوجه، حتى تتمكن من أخذ نفس عميق لطيف بنفسك
- تعليق المحاليل للسوائل وأدوية الألم

بمجرد أن تستقر في غرفة الإنعاش (PACU)، قد يُسمح لفرد أو فردين من أفراد العائلة/الأصدقاء بالزيارة لفترة قصيرة، ولكن البروتوكول قد يختلف حسب الظروف. عندما يشعر الفريق أن حالتك مستقرة وأن المك قد تم السيطرة عليه، سيتم نقلك من غرفة الإنعاش إلى الغرفة المخصصة لك في الطابق المحدد.

## السيطرة على الألم

ما بعد الجراحة (الألم بعد الجراحة) شائع جدًا ويمكن أن يختلف من شخص لآخر. من الطبيعي أن تشعر ببعض الألم لبضعة أيام بعد الجراحة. لا توجد طريقة للقضاء على الألم بشكل كامل، ولكن هناك مجموعة متنوعة من الطرق المساعدة في إدارة الألم. يمكن استخدام مقياس الألم الرقمي لقياس الألم. يمكن أن تكون أداة مفيدة لتنبيه الألم بعد الجراحة. يمكن أن يكون مقياس الألم الرقمي مفيدًا عند تحديد ما إذا كنت قد تحتاج إلى المواد الأفيونية (أدوية الألم) لعلاج الألم الشديد، إذا تم وصفها لك. الهدف هو تقليل الألم بحيث تكون مرتاحًا بشكل معقول للألم الذي يمكن تحمله، وليس عدم وجود الألم - مع درجة الألم تبلغ 4 أو أقل من 10، في معظم الأوقات. يرجى إخبار الممرضة أو الطبيب إذا كنت تشعر بأي ألم أو عدم راحة.



● مسكن الآلام

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

7 هناك أنواع عديدة من الأدوية التي يمكن أن تساعد في تخفيف الألم. تعتبر الأدوية غير الأفيونية، مثل Motrin ، Aleve و Tylenol ، Ibuprofen للاستخدام عندما يصعب تجاهل الألم، ويكون ملحوظاً أثناء الراحة، ويتدخل مع الأنشطة المعتادة (يرجى مراجعة الجراح أولًا قبل الاستخدام). المواد الأفيونية هي نوع آخر من مسكنات الألم التي يجب استخدامها فقط لعلاج الألم الشديد. المواد الأفيونية ليست بالضرورة أفضل. تشمل أمثلة المواد الأفيونية :

فيما يلي بعض الاختلافات بين المواد الأفيونية والمواد غير الأفيونية:

فوائد الأدوية غير الأفيونية	الآثار الجانبية للأدوية الأفيونية
خطر سوء الاستخدام أو الإدمان أو الجرعة الزائدة أقل	قد يؤدي إلى سوء الاستخدام أو زيادة الاستخدام أو الإدمان أو تناول جرعة زائدة
غثيان أقل	غثيان
إمساك أقل	إمساك
طريقة فعالة للسيطرة على الألم	سبب للحكة
الدوخة والنعاس والتعب أقل	آخة والنعاس والتعب

● **سلامة المواد الأفيونية** - إذا كنت بحاجة إلى تناول المواد الأفيونية لتخفييف الألم، فإليك بعض التلميحات المفيدة للسلامة:

- استخدم أصغر كمية ممكنة لأقصر فترة زمنية
- لا تتناول أبداً أدوية أكثر مما هو موصوف
- لا تخلط الكحول أبداً مع أي مسكنات للألم
- يُحفظ بعيداً عن متناول الأطفال والحيوانات الأليفة
- قم بإخفاء أدويتك و الغلق عليها
- احتفظ بأدوينك في عبوتها الأصلية حتى لا تتناولها عن طريق الخطأ
- تبع مكان و عدد الحبوب في العبوة
- تخلص من المواد الأفيونية غير المستخدمة بمجرد عدم الحاجة إليها

● **كيفية التخلص من الأدوية الأفيونية الإضافية:**

- قم بتخزينها بأمان - احتفظ بجميع المواد الأفيونية في مكان آمن، ولا تشاركها مع الآخرين أبداً.
- تخلص منها بشكل صحيح - عند الانتهاء من تناول المواد الأفيونية حسب توجيهات الطبيب، يمكنك:
  - أحضرهم إلى محطة التخلص من الأدوية في مدينتك أو بلدتك. أو قم بإحضارها إلى MGH ووضعها في الحاوية المميزة مقابل صيدلية العيادات الخارجية في مبني Wang
  - امزجه مع القهوة المطحونة المستعملة ثم ضعه في سلة المهملات
  - لا تقم بإلقائهم في المرحاض

تصنيف الألم (من أصل 10)	ما الذي يجب أن أتناوله من أجل الألم؟	ما مدى سوء الألم
	<p>المواد غير الأفيونية، حسب الحاجة</p> <input checked="" type="checkbox"/> <p>المواد غير الأفيونية، وفق جدول زمني</p> <input type="checkbox"/> <p>المواد الأفيونية حسب الحاجة بالإضافة إلى المواد غير الأفيونية وفقاً لجدول زمني</p> <input type="checkbox"/>	بالكلد ألاحظ الألم أو ألاحظ الألم ويزعجي، لكن لا يزال بإمكاني القيام بالأنشطة (مثل المشي والجلوس والوقوف)
	<p>المواد غير الأفيونية، حسب الحاجة</p> <input type="checkbox"/> <p>المواد غير الأفيونية، وفق جدول زمني</p> <input checked="" type="checkbox"/> <p>المواد الأفيونية حسب الحاجة بالإضافة إلى المواد غير الأفيونية وفقاً لجدول زمني</p> <input type="checkbox"/>	من الصعب تجاهل الألم أو يتعارض الألم مع أنشطتي المعتادة
	<p>المواد غير الأفيونية، حسب الحاجة</p> <input type="checkbox"/> <p>المواد غير الأفيونية، وفق جدول زمني</p> <input type="checkbox"/> <p>المواد الأفيونية حسب الحاجة بالإضافة إلى المواد غير الأفيونية وفقاً لجدول زمني</p> <input checked="" type="checkbox"/>	أنا أركز على المي ولا أستطيع القيام بأنشطتي المعتادة أو إنني أتألم من الألم، ولا أستطيع النوم أو المي سيء إلى أقصى حد ولا شيء آخر يهم

\* إذا لم يصل الألم إلى مستوى مقبول وما زلت بحاجة إلى مسكنات الألم الأفيونية - يرجى الاتصال بجراحك

## النشاط بعد الجراحة: متى يمكنني البدء في الحركة والجلوس والمشي؟

يمكنك البدء في الحركة بمجرد استيقاظك، ولكن من الأفضل أن تتقدم دائمًا ببطء. لذلك، يجب أن تبدأ في البداية ببعض تمارين الساق الأساسية مثل هز أصابع قدميك، وتمديد ساقيك بشكل مستقيم، وتدوير قدميك. افعل ذلك لبضع دقائق كل نصف ساعة، وسوف يساعدك ذلك على الوقوف على قدميك بشكل أسرع. توقف عن القيام بذلك إذا كان يسبب الألم وأخبر ممرضتك أو طبيبك بذلك.

**تجنب الحركة والاستلقاء في السرير لفترة طويلة** يمكن أن يؤدي إلى مضاعفات مثل الجلطات ونقرات الفراش وضعف العضلات. سيؤدي هذا إلى إبطاء تعافيك.

- 6-3 ساعات بعد الجراحة:** قد تكون مستعدًا للجلوس على حافة السرير أو حتى الكرسي في نفس يوم إجراء الجراحة. ستساعدك ممرضتك، خاصة عند استيقاظك للمرة الأولى. قد تتمكن أيضًا من القيام بنزهة قصيرة إذا كنت تشعر أنك بصحة جيدة. من المهم أن يكون هناك دائمًا شخص قريب منك للحصول على المساعدة لأنك قد تكون ضعيفًا وغير مستقر في قدميك.
- في اليوم التالي للجراحة:** بدءًا من اليوم التالي للجراحة، سيكون الهدف هو النهوض من السرير 3 أو 4 مرات على الأقل يوميًا والمشي في الردهة وأو في المنزل. ونتوقع منك أيضًا أن تجلس على كرسي أيضًا. سيكون هناك من يساعدك على القيام بذلك في البداية حتى تصبح قويًا بما يكفي للنهوض بمفردك.
- تمارين التنفس:** من المهم أن تكون قادرًا على أخذ نفسًا عميقًا بعد الجراحة لمنع التهابات الرئة. سيعرض لك طاقم التمريض بعض تمارين التنفس المفيدة. إنها نصيحة جيدة أيضًا أن تأخذ بعض الأنفاس العميقه أثناء كل استراحة إعلانية أثناء مشاهدة التلفزيون. قم بتمارين التنفس القصيرة هذه على الأقل 5-10 مرات في الساعة أثناء الاستيقاظ.

## النظام الغذائي بعد الجراحة: متى يمكنني البدء بالشرب؟

مع برنامج ERAMBS، نحن قادرون على تحسين نظامك الغذائي بدءاً من نفس يوم الجراحة. بمجرد استيقاظك وتنبيهك في غرفة الإنعاش (PACU) أو في غرفة المستشفى، سيسمح لك بتناول كميات صغيرة من السوائل الصافية عن طريق الفم.

1. كقاعدة عامة، سوف تحصل على السوائل الوريدية حتى صباح اليوم التالي.
2. ستبدأ بشرفات من الماء - بحجم كوب دواء تقريباً في نفس يوم الجراحة، حتى رشفتين (أو كوبين من الماء).
3. في اليوم التالي للجراحة، سيتم السماح لك بمزيد من السوائل الصافية. إذا كان بإمكانك شرب كوبين كبارين (8 أونصة لكل منهما)، دون غثيان أو قيء، فستكون قادراً على العودة إلى المنزل. من الأهم أن تبقى جسمك رطباً بشرب السوائل.

## القسطرة البولية

لا ينصح باستخدام القسطرة البولية بعد الجراحة الأيضية وجراحة السمنة. لذلك، سوف تحتاج إلى النهوض من السرير للذهاب إلى الحمام للتبول بعد الجراحة. في بعض الأحيان قد يستغرق الأمر من 6 إلى 8 ساعات قبل أن تشعر بالحاجة إلى التبول، وهو أمر طبيعي.

## الخروج من المستشفى

### كم من الوقت سأبقى في المستشفى؟

لتتمكن من الخروج من المستشفى، يجب أن تستوفي المتطلبات التالية:

- السيطرة على الألم والغثيان بشكل جيد باستخدام مسكنات الألم عن طريق الفم
- القدرة على تناول كمية كافية من السوائل لحفظه على رطوبة الجسم
- العلامات الحيوية الطبيعية تحاليل الدم

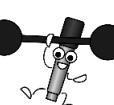
قد تتمكن من العودة إلى المنزل في وقت مبكر من صباح اليوم التالي بعد الجراحة. وبخلاف ذلك، سيتم مراقبتك في المستشفى حتى تحقيق هذه الأهداف.

ليس مطلوباً منك إخراج الغازات أو التبرز قبل خروجك من المستشفى.

**ملاحظة: يرجى التخطيط للترتيبات المناسبة للانتقال من المستشفى والرعاية في المنزل**

## تعليمات الخروج من المستشفى

سيتم إعطاؤك مجموعة من تعليمات الخروج قبل مغادرة المستشفى. يرجى التأكد من الالتزام بتعليمات المستشفى، ولكن إليك بعض التعليمات العامة التي تساعدك على الاستعداد:

الأساس المنطقي	تعليمات الرعاية المنزلية	النشاط
يجب أن تكون قادرًا على الاستجابة بأمان في حالات الطوارئ.  الأدوية المخدرة قد تجعلك تشعر بالنعاس.	يرجى عدم القيادة لمدة 5-4 أيام على الأقل.  لا تقود السيارة أثناء تناول الأدوية المخدرة. قد تكون راكبًا ويمكنك ارتداء حزام الأمان.	<b>القيادة</b> 
يمنع الفتق الجراحي من التشكّل.	عدم ممارسة أي نشاط دفع أو شد أو رفع أو القيام بأي نشاط شاق لمدة 6-4 أسابيع؛ أي شيء أكبر من 10 رطل. يعتبر ثقيلاً جداً.	<b>الرفع</b> 
يساعد على منع تشكّل جلطات الدم. يساعد أيضًا في التنفس والأداء الطبيعي للأمعاء.	المشي كل ساعة أثناء الاستيقاظ. زيادة النشاط تدريجياً.	<b>المشي</b> 
يسمح للجروح مكان الجراحة بالشفاء.  يمنع تعطيل الجروح مكان الجراحة.	يمكنك الاستحمام (بدءاً من يومين بعد الجراحة)، وعدم الاستحمام أو النقع في أي ماء حتى يرافق الجراح.  جفف الجروح مكان الجراحة بالتربيت (لا تفرك).	<b>الاستحمام</b> 
لمنع أي مشاكل مع الحالات الطبية الأخرى.  يوفر البديل اليومي الموصى به من الفيتامينات والمعادن.	تأكد من استئناف تناول جميع الأدوية وفقاً للتعليمات - سيتم إعطاؤك قائمة بالأدوية التي يجب الاستمرار فيها وإيقافها، بالإضافة إلى بعض الأدوية الجديدة للبدء بها.  ابدأ بتناول الفيتامينات والمعادن على النحو الموصى به من قبل مركز MGH للوزن.	<b>الأدوية</b> 
يمنع الانتهاب الرئوي ومشاكل الجهاز التنفسي الأخرى من الحدوث.	قد ترغب في إحضار مقياس التنفس التخفيزي معك إلى المنزل والاستمرار في استخدامه عشر مرات في الساعة أثناء الاستيقاظ.	<b>غير ذلك</b>

الأساس المنطقي	تعليمات الرعاية المنزلية	النشاط
يساعد على تعزيز الشفاء.	قم <b>بإزالة الضمادات</b> (إن وجدت) خلال <b>24</b> ساعة. قد تكون هناك شرائط معقمة تحت الضمادة. عادةً ما تسقط هذه الأشياء، ولكن يمكنك إزالتها خلال <b>14 يوماً</b> إذا لم تسقط.	العناية بالجروح العناية بالجروح
يساعد على إبقاء أي تصريف مخفياً ومنع العدوى.	إذا كان الجرح يفرز سائلاً صافياً، فيمكنك تغطيته بضمادة جافة؛ يرجى التأكد من استدعاء الجراح إذا كان الجرح يتطلب تغيير الضمادات بشكل متكرر.	
يساعد على منع إصابة الجرح بالعدوى.	لا تضع مستحضرات أو كريمات أو مساحيق في الجرح حتى يتم الموافقة على ذلك من قبل الجراح.	
التطوير التدريجي للنظام الغذائي – لمنع أي مضاعفات مع التسريح الجديد للجسم.	المرحلة الأولى، أول ليلة في المنزل - ستتقدم إلى المرحلة الثانية في أول يوم كامل في المنزل.	النظام الغذائي
يمنع الجفاف.	حاول ألا تبتلع كمية كبيرة عند الشرب. يمكنك شرب السوائل الساخنة وأو الباردة. هدفك الأساسي هو شرب ما لا يقل عن 60 أوقية يومياً.	
يمنع أي مضاعفات مع التسريح الجديد للجسم.	لا تأكل الأطعمة الصلبة إلا بعد مقابلة اختصاصي التغذية في مركز الوزن	
يساعد على منع تكون جلطات الدم.	لا يشجع مركز الوزن بشدة السفر بالطائرة وأو الرحلات الطويلة خلال الأسابيع 4-6 الأولى بعد إجراء الجراحة. أي رحلة طويلة بالسيارة خلال فترة التعافي يجب أن تتضمن عدة توقفات للخروج من السيارة والتجول خارجاً.	السفر 
يساعد على تحديد أي مشاكل أو مشكلات ويضمن الالتزام بالوصيات الصادرة عن مركز الوزن التابع لـ MGH.	يرجى التأكد من الالتزام <b>بجميع</b> مواعيد المتابعة الخاصة بك مع مركز الوزن التابع لشركة MGH.	تعليمات إضافية للمريض 