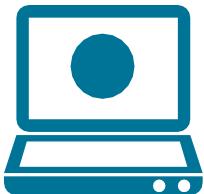


# دلیل لتحسين تعافیك بعد جراحة الأمعاء

سيساعدك هذا الكتيب على فهم ما هي الجراحة التي ستجريها  
وكيفية الترتيب لها.

الرجاء قراءته جيداً وعرضه على عائلتك وطبيبك قبل الجراحة  
واحضره معك يوم إجرائها.



شاهد مقاطعنا

لرؤية هذه التعليمات على:

[You Tube](#)

# الفهرس

## مقدمة

3.....	ما هو برنامج ERAS-SSI؟
3.....	كم من الوقت سأبقى في المستشفى؟
4.....	ما يخص الجراحة.....
<b>قبل الجراحة</b>	
5.....	كيف يمكنني التحضير للجراحة؟
6 .....	حقيقة ERAS و SSI
7.....	مكالمات ما قبل الجراحة ..
8.....	مراجعة التعليمات قبل الجراحة.....
9.....	يومان قبل الجراحة ..
9.....	الاغتسال/الاستحمام المضاد للبكتيريا ..
<b>اليوم السابق للجراحة</b>	
10.....	ما الذي يجب تناوله ..
11.....	إعداد الأمعاء.....
12 .....	المضادات الحيوية ..
<b>يوم الجراحة</b>	
13 .....	مشروب مكمل الكلربوهيدرات.....
13 .....	الأدوية.....
14-15 .....	عند وصولك إلى المستشفى/الاستقبال.....
<b>بعد الجراحة</b>	
16.....	غرفة الإفاقة/ PACU
17.....	السيطرة على الألم ..
18.....	الحركة: متى يمكن أن أتحرك، أجلس، أمشي؟.....
19.....	الغذاء: متى يمكن أن أأكل؟ ..
19.....	متى ستنزع قسطرة البول؟.....
20.....	الخروج: متى يمكنني الخروج من المستشفى؟.....
21.....	ملاحظاتي ..

ساهم في صناعة محتوى هذا الكتيب مركز جراحة القولون التابع لمستشفى Mass General ومركز جراحة القولون التعاوني التابع للصحة العامة بالتعاون مع قسم الجودة، والسلامة، والقيمة.

## مقدمة

بعد هذا الكتيب جزءاً من برنامج تعزيز الشفاء بعد الجراحة (ERAS) والحد من إصابات الموقعة الجراحي (SSI) لجراحة القولون التابع لنظام الرعاية الصحية للشركاء وهو الإجراء الطبيعي لكل مرضى جراحة الأمعاء التابعين لنظام الرعاية الصحية للشركاء والمستشفيات التابعة.

### ما هو برنامج تعزيز الشفاء بعد الجراحة (ERAS) والحد من عدوى الموقعة الجراحي (SSI)؟

يختلف هذا البرنامج عن الطرق المعتادة للجراحات وأثبتت أنه يحسن تعافي المريض بعد الجراحة فضلاً عن الحد من المضاعفات وتقليل عدد الأيام التي سيقضيها في المستشفى والدخول إلى المستشفى مرة أخرى بعد إجراء الجراحة. ونريدك "أي المريض" أيضاً أن تكون مشاركاً فعالاً في عملية التعافي. فالهدف العام هو خوضك لتجربة الجراحة بشكل أفضل وعودتك للحياة الطبيعية في أقرب وقت ممكن، ويمكن تحقيق هذه الأهداف بمساعدتك.

صمم هذا البرنامج ليجعلك شريكاً نشطاً في تعافيك قبل إجراء الجراحة وبعدها. وينقسم هذا الدليل إلى جزئين:

#### قبل الجراحة

#### بعد الجراحة

لقد صُمم كل مرحلة في هذا البرنامج لتقليل الألم، وتجنب المضاعفات، وإتاحة الفرصة للعودة إلى الحركة وتناول الطعام بشكل أسرع.

#### كم من الوقت سأبقى في المستشفى؟

إذا كنت تُجري جراحة للقولون ولم تعاني من مشاكل بعد إجرائها، يمكنك العودة إلى المنزل في اليوم الذي يلي الجراحة، وإذا كنت تُجري جراحة شرجية ولم تعاني من مشاكل بعد إجرائها، يمكنك العودة إلى المنزل في خلال يومين من الجراحة.

# ما يخص الجراحة

تاريخ الجراحة:

ميعاد الجراحة:

رجاء الوصول قبل ميعاد الجراحة بثلاث ساعات.

رقم عيادة جراحة

القولون والمستقي:

الجراح (الجراحين) الخاص

بـ:

ملحوظات:

# قبل لجراحة

## كيف يمكنني التحضير للجراحة؟

التمرين: فهو يحسن من استقبال الجسم للضغط، ويرفع اللياقة مما يساعد على التعافي. فإذا كنت لا تمارس التمارين، ننصحك بالبدء بأشياء بسيطة، فلا يجب أن تكون التمارين مُرهقة، فالمشي لمدة 15-30 دقيقة يومياً سيكون أفضل من عدم ممارسة التمارين.

ننصح باتباع نظام غذائي صحي مختلط خلال الأسبوع الذي يسبق الجراحة، ومع ذلك يمكنك تناول أطعمة عالية الكربوهيدرات (البطاطس، المكرونة، الأرز، إلخ) قبل الجراحة بأيام، مما يجعل جسمك "يخزن الكربوهيدرات" ويخرج الطاقة مثل العدائين قبل السباقات.

ويُنصح بشدة أن تتوقف عن التدخين تماماً لمدة ثلاثة أسابيع على الأقل قبل الجراحة، لأنه سيقلل من فرصة تعرض الرئة للمضاعفات أثناء الجراحة وبعدها وتحسين تعافيك. إذا كنت تريده أن تعرف معلومات أكثر عن كيفية الإقلاع عن التدخين، رجاء التحدث إلى الطبيب، أو الممرض، أو الصيدلي.

تجنب شرب الكحول لمدة 24 ساعة على الأقل (الوضع المثالي قبلها بشهر) قبل الجراحة.

**خطط مسبقاً.** رتب مع شخصاً ما لمرافقتك أثناء الدخول إلى المستشفى والخروج منها، اتخاذ استعدادات مسبقة بالمنزل لوصولك بعد إجراء الجراحة وتأكد من وجود طعام ومؤن بالشكل الكافي. فمن المفترض أن تكون قادراً على المشي والأكل والاعتناء بنفسك كالمعتاد، ولكنك ربما تحتاج إلى المساعدة في البداية من العائلة أو الأصدقاء وخصوصاً لتجنب المهام الشاقة بعد الجراحة مباشرة مثل غسيل الملابس والتنظيف وشراء الطعام والتسوق إلخ.

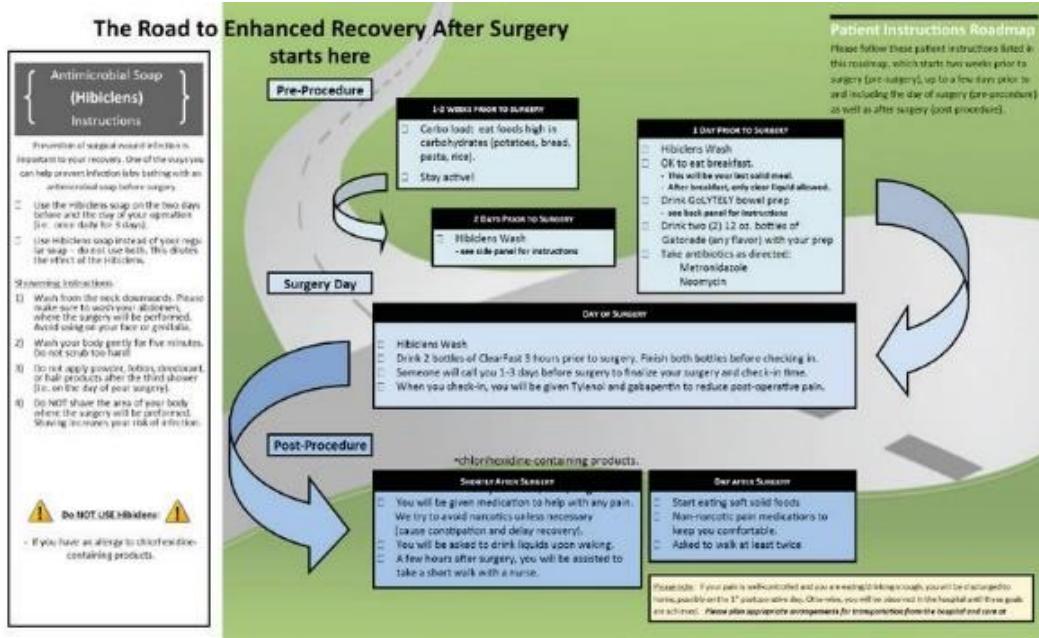
## حقيقة ERAS والحد من إصابات الموقع

ستسلمها في MGH. سيفصل لك الجراح الخاص بك "حقيقة" لصرفها من صيدلية العيادات الخارجية التابعة لمستشفى Mass General الموجودة في الطابق الرئيسي بمبني "Wang".

سيوصف لك إما حقيقة #1 أو حقيقة #2 وفقاً للحساسية التي تعاني منها. فالفرق الوحيد بين الحقيقتين هو المضادات الحيوية المتضمنة..

ستجد في هذه الحقيقة كل ما تحتاج لمساعدتك على التحضير للجراحة في ماعدا "Gatorade"

وستجد بها أيضاً كتيب (به صور على الجانب الأيمن) يحتوي على دليلاً تفصيلياً للتتبع، به تعليمات يومية. ويمكن أن تجد هذه التعليمات أيضاً في الصفحة التالية ومشار إليها في أنحاء المجموعة.



**ملحوظة:**

إذا لم تُصنف لك الحقيقة أو لم تقدر على صرفها من صيدلية العيادات الخارجية التابعة لمستشفى Mass General، رجاء الاتصال بالجراح الخاص بك لإعطائك التعليمات البديلة.

## مكالمات ما قبل الجراحة

ستستقبل قبل الجراحة **مكالمتين** من عضويين مختلفين من فريق الجراحة والذان سيتحدثان في أشياء مختلفة تخص رعايتك:

### 1. مكالمة من عضو في فريق التخدير

سيتم تحديد وقت المكالمة معك للتأكد من أنك ستستقبلها.

أثناء هذه المكالمة، سيقوم مقدم الرعاية بـ

- مراجعة أيّاً من الأدوية ستأخذ في يوم الجراحة وأيّاً منها، إن وجد، ستتوقف عن أخذها قبل الجراحة.
- طرح أسئلة لتقدير صحتك وشرح خطوات الجراحة.

### 2. مكالمة من سكرتارية الجراح

ستستقبل مكالمة قبل الجراحة بـ 1-3 أيام لـ:

- الانتهاء من تحديد موعد الجراحة والتأكيد على الوقت الذي يجب أن تأتي فيه تحديداً لتسجيل الدخول.

رجاء التأكيد من أنك اطلعت على التعليمات اليومية الموجودة في الحقيبة التي صرفتها من صيدلية العيادات الخارجية التابعة لمستشفى **Mass General**، ويمكنك أيضاً مراجعة هذه التعليمات من خلال متابعة رابط المقطع الموجود في الصفحة الأولى من المجموعة.

وهذا يتضمن:

- تعليمات الاستحمام بالكلور هيكسيدين.
- تعليمات التحضير لتنظيف الأمعاء (GoLYTEL Y)
- تعليمات تناول الطعام والشراب في اليوم السابق للجراحة.
- تعليمات للمضادات الحيوية عن طريق الفم قبل الجراحة.
- تعليمات أخذ مشروب الكربوهيدرات في يوم الجراحة.

إذا كان لديك أيّ أسئلة بعد مراجعة هذه التعليمات ومشاهدة المقطع، رجاء الاتصال بمكتب الجراح.

### الزيارات الإضافية المحتملة قبل إجراء الجراحة:

إذا كنت ستجري جراحة تتطلب فغر лараки أو فغر القولون، يمكن أن يكون هناك موعداً مع ممرضات العناية بالجروح العظمة قبل الجراحة.

## قبل الجراحة

يُنصح بالاستحمام يومياً وبدقة باستخدام غسول الكلور هيكسيدين يومان قبل الجراحة واليوم الذي يسبقها ويوم إجرائها (أي الاستحمام مرة يومياً لمدة ثلاثة أيام). وإذا أجريت اختبار المكورات العنقودية وكانت النتيجة إيجابية، رجاء الرجوع إلى التعليمات التي أعطاها مكتب الجراح لك لاستخدام غسول الكلور هيكسيدين ومرهم موبيروسين للأنف. وسيخبرك الطبيب إذا كنت تحتاج إلى فحوصات إضافية. سيساعد هذا الغسول في منع حدوث عدوى بعد الجراحة. وتجنب حلاقة منطقة البطن أو الفخذ. ولا تضع بودرة أو مرطب أو مزيل عرق أو منتجات للشعر بعد الحمام الثالث (يوم الجراحة).

لا تستخدم كلور هيكسيدين على الوجه أو الرأس أو الأعضاء التناسلية.

لا تستخدم كلور هيكسيدين إذا كنت تعاني من حساسية ضده. رجاء اخبار جراحك إذا كنت تعاني من حساسية أو ظهر عليك أي شيء عند استخدام الصابون المضاد للبكتيريا البديل.

### تعليمات الاستحمام بمضاد البكتيريا:

1. اغسل شعرك بالشامبو والبلسم كالمعتاد قبل استخدام كلور هيكسيدين.
2. اشطف جسمك جيداً بالماء.
3. استخدم كلور هيكسيدين بدلاً من الصابون العادي. ولا تستخدم كلاهما.
4. اغلق الماء لتمتنع شطف كلور هيكسيدين بسرعة.
5. اغسل من بداية الرقبة نزولاً إلى باقي الجسم. واحرص على غسل الأجزاء التي ستجري بها الجراحة. وتتأكد من غسل سرة البطن، فيمكنك استخدام أغوات الأذن لمساعدتك في هذا.
6. اغسل جسمك برفق لمدة خمس دقائق.
7. اعطي كلور هيكسيدين فرصة لينشف على الجسم لمدة دقيقة قبل شطفه.
8. افتح الماء مرة أخرى واشطف كلور هيكسيدين جيداً، ثم نشف برفق باستخدام منشفة نظيفة.

## اليوم السابق للجراحة

هل يمكنني أن أأكل أو أشرب في اليوم الذي يسبق الجراحة؟

تناول فطوراً صحياً متوازناً في اليوم الذي يسبق الجراحة.

لا تتناول أي أطعمة صلبة بعد الفطور في اليوم الذي يسبق الجراحة.

يمكنك تناول سوائل صافية فقط باقي اليوم. فالسوائل صافية هي أي سوائل يمكن أن ترى من خلالها (مشروبات الألبان ليست سوائل صافية، بما في ذلك اللبن والمشروبات التي تحتوي على الزبادي وعصير البرتقال، فهو لا ليسوا سوائل صافية)

- إذا كانت الجراحة في الصباح لا تأكل أو تشرب شيء بعد منتصف الليل.
- إذا كانت الجراحة بعد الظهر، يمكنك شرب الماء أو مشروبات الرياضة حتى ست ساعات قبل الجراحة. لا تشرب أي سوائل بعد تلك الساعات الستة سوى رشقات صغيرة من الماء لتأخذ الأدوية.
- يجب عليك تناول مشروب الكربوهيدرات المقدم لك في يوم الجراحة. تأكد من الانتهاء من الزجاجتين قبل ساعتين على الأقل من موعد وصولك للمقر.

ملحوظة: رجاء اتباع هذه التعليمات جيداً. فإذا تناولت أطعمة صلبة أو سوائل غير صافية، يمكن أن يعرض هذا فاعلية الجراحة إلى الخطر ويؤثر على تعافيك، ويمكن أن يؤدي إلى تأجيل الجراحة.

أنظر الجدول التالي لمعرفة أمثل السوائل صافية فضلاً عما يجب تجنبه:

مسموحة به	ماء	عصائر (دون لب)
شاي أو قهوة (بدون حليب)	Gatorade (الأحمر متنوع)	

غير مسموح به	الأطعمة الصلبة	الحليب
عصير البرتقال	المشروبات التي تحتوي على الألبان (السموثي، الميلك شيك)	الزبادي

## التحضير لتنظيف الأمعاء (الملين)

رجاء اتباع التعليمات المعطى لك عند استلام حقيبة تعزيز الشفاء بعد الجراحة من صيدلية مستشفى Mass General . فهذه التعليمات موجودة أدناه. بإعداد الأمعاء ينتج عنه برازاً مائي لديناً. فمن المهم تعریض السوائل التي تفقدها بسبب الملين. وسيمنع هذا الدوخة والصداع والشعور بالغثيان. اشرب سوائل صافية كما هو مشرح في الجزء السابق وحاول تجنب المشروبات السكرية والغازية في هذه المرحلة لأنها لا تعطي ترطيباً مثل الماء والعصير.

### تعليمات التحضير لتنظيف الأمعاء:

**إعداد الأمعاء:** رجاء بدء الإعداد (GoLYTELY) من 12 ظهراً حتى الرابعة بعد الظهر.

رجاء التأكد من إعطاء نفسك الوقت الكافي لإنهائه قبل منتصف الليل.

لتجعل GoLYTELY أكثر قبولاً، يمكن أن تبرده وتضيف له القليل من عصير أو مركز الليمون. ويمكن أيضاً أن تضيف كيساً من Crystal Light لإعطاء نكهة للمشروب.

**Gatorade:** نريده أيضاً أن تشرب 24 أونصة من جاتوراد في أي وقت أثناء اليوم السابق للجراحة لكن قبل منتصف الليل، يمكن تناول أي نكهة بما في ذلك نكهة الكرز طالما ان تخضع إلى منظار القولون قبل الجراحة.

**ابدأ في (GoLYTELY) من 12 ظهراً حتى الرابعة بعد الظهر. انهيه قبل منتصف الليل.**

**اشرب 24 أونصة من Gatorade (الأحمر منوع) قبل النوم.**

هدف إعداد الأمعاء إلى تنظيف أمعائك من أي طعام أو بقایا. فيساعد هذا في منع التلوث أثناء جراحة الأمعاء والتقليل من فرصة العدوى بعد ذلك.

## تعليمات المضاد الحيوي الذي يؤخذ عن طريق الفم:

### المضادات الحيوية:

1. مترونيدازول 500 مجم

الوقت: خذ قرصاً واحداً (500 مجم) في الساعة الخامسة مساءً والسادسة مساءً والثامنة مساءً في الليلة

التي تسبق الجراحة

أو

إريثروميسين 500 مجم إذا كنت تعاني من حساسية من مترونيدازول

الوقت: خذ قرصان (500 مجم) في الساعة الخامسة مساءً والسادسة مساءً والثامنة مساءً في الليلة

التي تسبق الجراحة.

2. نيوميسين 1000 مجم

الوقت: خذ قرصان (1000 مجم) في الساعة الخامسة مساءً والسادسة مساءً والثامنة مساءً في الليلة

التي

ستساعد المضادات الحيوية في تحضير جسمك لمنع ومقاومة أي عدوى يمكن أن تحدث أثناء الجراحة.

# في يوم الجراحة

## مشروب كربوهيدرات

يرجى اتباع التعليمات الواردة في الكتيب الموجود في المجموعة التي تحصل عليها من الصيدلية بخصوص شرب مشروب مكمل الكربوهيدرات. لا تتبع التعليمات المذكورة على الزجاجات نفسها  
يرجى تذكر أن هذه ليست تحضيراً للأمعاء، لذلك لا داعي للقلق بشأن الاقتراب من الحمام. يجب أن يكون مشروب الكربوهيدرات الذي يتم إعطاؤه لك في مجموعة الجراحة ورشفة صغيرة من الماء لتناول أدوينتك هي الأشياء الوحيدة التي تشربها في صباح يوم الجراحة.

## تعليمات شرب مكملات الكربوهيدرات:

اشرب الزجاجتين في يوم الجراحة، وتأكد من الانتهاء منهما قبل ساعتين على الأقل من موعد وصولك المقرر.

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

## الأدوية

يرجى تناول الأدوية التي وافق عليها فريق التخدير فقط أثناء المكالمة الهاتفية قبل العملية. لا بأس في تناول الأدوية مع رشفة من الماء صباح يوم الجراحة.

إن تناول مشروب مكمل للكربوهيدرات قبل الجراحة سيضمن أن يكون مستوى السكر في دمك أكثر اتساعاً أثناء الجراحة مما يسمح لك ولأعانك بالتعافي بشكل أسرع والشفاء بسرعة أكبر.

## عند وصولك إلى المستشفى:

### اجراءات الدخول الى المستشفى:

يرجى الدخول من خلال مدخل المستشفى الرئيسي أو مدخل مركز Wang للرعاية الإسعافية. اذهب إلى الطابق الثالث من مبني Wang. سوف تقوم بتسجيل الدخول في مركز الرعاية المحيطة بالعمليات الجراحية (CPC).

بمجرد تسجيل الدخول ، سيصطحبك أحد موظفي الاتصال إلى منطقة الحجز قبل الجراحة.

### منطقة ما قبل الجراحة:

هنا ستلتقي بعدد من أعضاء الفريق الجراحي.

#### 1. التمريض:

- ستساعدك ممرضة في منطقة ما قبل الجراحة على الاستعداد للجراحة من خلال الاطلاع على هذا الكتيب معك ومراجعة عناصر قائمة المراجعة الخاصة بك
- ستقيس الممرضة أيضًا العلامات الحيوية ومستوى الجلوكوز لديك.
- ستلتقي أيضًا بالممرضة التي ستكون في غرفة العمليات.

#### 2. فريق التخدير:

- سيعطي لك الأدوية عن طريق الفم للمساعدة في منع الألم والغثيان والقيء.
- سيدخل أنبوبًا وريديًا في الوريد لإعطاء السوائل أو الأدوية أو الدم اللازم أثناء الجراحة أو بعدها.
- سيراجع خيارات إدارة الألم أثناء الجراحة وبعدها.

#### 3. الفريق الجراحي:

- سيناقش الاجراءات الطبية الخاصة بك و الإجابة عن أي أسئلة أو مخاوف.
- سينهي من استمارات الموافقة.

طبيب التخدير مسؤول عن العناية بالعلامات الحيوية (معدل ضربات القلب وضغط الدم ودرجة الحرارة والتنفس)، واستبدال السوائل والدم إذا لزم الأمر، بالإضافة إلى راحتكم العامة، ومستوى الألم أثناء الجراحة وبعدها.

## عند وصولك إلى المستشفى (يتبع):

### غرفة العمليات:

سيساعدك الفريق على الجلوس على طاولة غرفة العمليات وستشعر بالراحة بينما نواصل إعدادك للجراحة.

1. **خطوط وريدية** - يمكن وضع وريد آخر المساعدة في إعطاء الأدوية اللازمة للجراحة. تشمل هذه الأدوية المضادات الحيوية ومسكنت الألم وأدوية الغثيان وما إلى ذلك.
2. **قسطرة بولية** - سيتم إدخال قسطرة بولية في المثانة لتصرير البول. عادة ما يتم إزالة هذه القسطرة في غرفة العمليات قبل أن تستيقظ. إذا كنت تخضع لعملية جراحية أكثر تعقيداً ، فقد تظل القسطرة في مكانها لمدة تصل إلى 72 ساعة، إلا إذا كنت بحاجة إلى حقنة فوق الجافية للتحكم في الألم.
3. سيتم إعطاؤك مخراً وتanax.
4. قد تلقي أيضاً تخدير فوق الجافية أو إحصار عصبي للمساعدة في إدارة الألم أثناء الجراحة وبعدها. سيناقش طبيب التخدير هذا معك قبل الجراحة.

يتضمن التخدير فوق الجافية حقن مسكنات الألم في منطقة قريبة من النخاع الشوكي. يتم ذلك من قبل طبيب التخدير. تعمل هذه الأدوية عن طريق تخدير أعصابك لتسكين الألم في مناطق معينة من الجسم. يمكن استخدام التخدير فوق الجافية أثناء الجراحة مع المهدئات والتخدير وكذلك بمفردها.

# بعد الجراحة

## غرفة الإفاقة / وحدة رعاية ما بعد التخدير (PACU)

عندما تنتهي الجراحة، سينقلك الفريق إلى وحدة التعافي ما بعد التخدير (PACU). ستظل على الأرجح تشعر بالنعاس والارتباك. هذا أمر طبيعي ويتعلق بالتخدير الذي تلقيته أثناء الجراحة. سيستغرق زوال هذه الأدوية بعض الوقت.

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

- أن يقوم الممرضون بفحص العلامات الحيوية الخاصة بك بشكل متكرر - ضغط الدم ومعدل ضربات القلب والتنفس ودرجة الحرارة ومستوى السكر في الدم وكذلك الجرح والضماد.
- فريق التخدير يتحقق من مستوى الألم لديك.
- قد يكون لديك حقة فوق الجافية للسيطرة على الألم و / أو إحصار عصبي خاص يغطي الشق الجراحي
- الحفاظ على الأكسجين - إما من خلال أنفك أو قناع الوجه
- الاتصال بالحقن الوريدي للسوائل ومسكنات الآلام

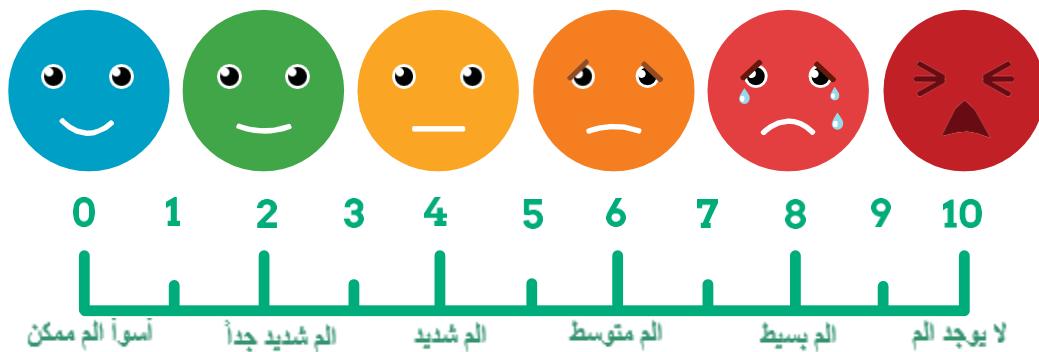
بمجرد أن تستقر في PACU، قد يُسمح لشخص واحد من أفراد الأسرة / الأصدقاء بالزيارة لفترة قصيرة. عندما يشعر الفريق أنه مستقر ويتم التحكم في المك، سيتم نقلك من غرفة الإفاقة إلى الغرفة المخصصة لك في الطابق.

# بعد الجراحة: السيطرة على الالم

## السيطرة على الالم

السيطرة الجيدة على الالم هي جزء مهم من عملية التعافي. يجب أن تتوقع مواجهة بعض الالم بعد الجراحة. لا توجد طريقة للتخلص من الالم تماماً ، ولكن هناك عدة طرق المساعدة في التحكم في الالم. يرجى إخبار ممرضتك أو طبيبك إذا كنت تعاني من أي الم أو إزعاج.

مقياس شدة الالم:



هدفنا هو إبقاء الالم عند مستوى يسمح لك بالنوم والراحة بشكل أفضل ، والتنفس بسهولة أكبر، والبدء في التحرك بسرعة بعد الجراحة، والبدء في تناول الطعام في وقت أقرب. هذا مهم لأنها يساعد على منع حدوث مضاعفات مثل جلطات الدم والالتهاب الرئوي. يمكن أن يكون المشي مفيداً أيضاً لعودة وظيفة الأمعاء ويضرك على طريق التعافي.

# الحركة بعد الجراحة

## متى يمكنني البدء في الحركة أو الجلوس؟

يمكنك البدء في التحرك بمجرد استيقاظك، ولكن من الأفضل دائمًا التقدم ببطء. لذلك، يجب أن تبدأ في البداية ببعض تمارين الساق الأساسية مثل هز أصابع قدميك، ومد ساقيك بشكل مستقيم والدوران. افعل ذلك لبعض دقائق كل نصف ساعة، وسوف تساعدك على الوقوف على قدميك في وقت أقرب. توقف عن فعل ذلك إذا كان يسبب لك الألم وأعلم ممرضتك أو طبيبك.

### 6-3 ساعات بعد الجراحة:

قد تكون مستعدًا للجلوس على حافة السرير أو حتى كرسي في نفس يوم الجراحة. ستساعدك ممرضتك، خاصة في المرة الأولى التي تستيقظ فيها. قد تتمكن أيضًا من المشي لمسافة قصيرة إذا كنت على ما يرام. من المهم دائمًا وجود شخص قريب منك للحصول على المساعدة حيث قد تكون ضعيفًا وغير مستقر على قدميك.

### في اليوم التالي للجراحة:

اعتبارًا من اليوم التالي للجراحة، سيكون الهدف هو أن تنهض من السرير 3 أو 4 مرات على الأقل يومياً وأن تمشي في الردهة. تتوقع أيضًا أن تجلس على كرسي لتناول الوجبات. سيكون هناك شخص ما لمساعدتك على القيام بذلك في البداية حتى تصبح قويًا بما يكفي للاستيقاظ بمفردك.

### تمارين التنفس:

من المهم أن تكون قادرًا على التنفس بعمق بعد الجراحة لمنع التهابات الرئة. سيُظهر لك طاقم التمريض بعض تمارين التنفس المفيدة. من المفيد أيضًا أن تأخذ أنفاسًا عميقه قليلة خلال كل استراحة تجارية أثناء مشاهدة التلفزيون. قم بتمارين التنفس القصيرة هذه على الأقل من 5 إلى 10 مرات في الساعة أثناء الاستيقاظ.

### تجنب الحركة والاستلقاء على السرير لمدة

يمكن أن تؤدي الفترة الممتدة إلى مضاعفات مثل الجلطات وتقرحات الفراش وضعف العضلات. هذا سيعيق تعافيك.

بعد جراحة الأمعاء ، قد تتوقف أمعائك عن الحركة لفترة قصيرة. إذا حدث هذا، فقد تشعر بالغثيان والانتفاخ وقد يطيل من فترة تعافيك. يمكنك تجنب ذلك عن طريق المشي بشكل متكرر ومضغ العلكة.

# بعد الجراحة: الأسئلة

## النظام الغذائي بعد الجراحة: متى يمكنني البدء في تناول الطعام؟

مع برنامج ERAS، يمكننا تطوير نظامك الغذائي بدءاً من نفس يوم الجراحة. بمجرد استيقاظك وتنبيهك في غرفة الافتاء / PACU ، سيسمح لك بتناول كميات صغيرة من السوائل الصافية عن طريق الفم.

1. سيقرر طبيبك متى يكون من المناسب السماح لك ببدء شرب السوائل. كقاعدة عامة، سيتم إيقاف السوائل الوريدية الخاصة بك في غضون 6 ساعات بعد الجراحة أو بمجرد أن تتمكن من تحمل 300 مل على الأقل من السائل الصافي عن طريق الفم.
2. إذا كنت لا تعاني من أي غثيان وبطنك غير منتفخ / متضخم، فسيسمح لك بالتقدم ببطء إلى نظام غذائي منتظم بناءً على تقدير الجراح. عادة ما يتم ذلك عن طريق البدء ببعض الأطعمة الخفيفة، مثل الخبز المحمص والمقرمشات قبل الانتقال إلى المزيد من المواد الصلبة. لا تحتاج إلى تناول الطعام إذا شعرت بالامتلاء أو الانتفاخ. من المهم أن تحافظ على رطوبتك بالسوائل.
3. قد يطلب منك طبيبك أيضاً إحضار العلبة من المنزل لمضغها لمدة 30 دقيقة ثلاثة مرات يومياً بعد الجراحة.

## القسطرة البولية: متى سيتم إزالة القسطرة البولية؟

الجراحة.

بالنسبة للعمليات الجراحية الأكثر تعقيداً، ستتم إزالة القسطرة في غضون 72 ساعة بعد الجراحة إلا إذا كنت بحاجة إلى حقنة فوق الجافية للتحكم في الألم.

بمجرد إزالة القسطرة البولية، يمكنك الذهاب إلى الحمام للتبول. يمكنك توقع أن يستغرق الأمر 6-8 ساعات قبل أن تشعر بالحاجة إلى التبول، وهو أمر طبيعي.

قد يؤدي ترك القسطرة لفترة أطول من اللازم إلى التهاب المسالك البولية. تشمل أعراض التهاب المسالك البولية ما يلي:

ألم مع التبول ، كثرة التبول، الشعور بالحاجة للتبول رغم وجود مثانة فارغة، حمى وألم في جانبك. أخبر ممرضتك أو طبيبك على الفور إذا واجهت أيّاً من هذه.

# الخروج من المستشفى

## متى يمكنني العودة إلى المنزل؟

لكي تكون جاهزاً للخروج من المستشفى، يجب أن تقوم بكل الأشياء المذكورة أدناه:

- السيطرة على الألم بشكل جيد باستخدام مسكنات الألم عن طريق الفم
- قادرة على امتصاص ما يكفي من السوائل لحفظ على رطوبتها

إذا تم التحكم في الألم بشكل جيد و كنت تشرب ما يكفي، فسيتم إخراجك إلى المنزل، ربما في اليوم التالي للجراحة.

خلاف ذلك، ستتم ملاحظتك في المستشفى حتى تتحقق هذه الأهداف.

ليس من الضروري إخراج الغازات أو التبرز قبل خروجك من المستشفى.

**ملحوظة:**

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