

# دليل حول كيفية تحسين تعافيك بعد الجراحة المفتوحة

مستشفى ماساتشوستس العام  
قسم الأورام النسائية

تم تصميم هذا الكتيب لمساعدتك على فهم الجراحة والاستعداد لها. يرجى قراءتها بدقة ومراجعتها مع عائلتك وكذلك مع طبيبك قبل الجراحة وإحضارها معك في يوم الجراحة.

## معلومات عن الجراحة التي أجريتها

1

تم تطويره في مستشفى ماساتشوستس العام  
قسم أمراض النساء  
قسم الأورام النسائية  
تم التحديث: 22/21/11

		تاريخ الجراحة:
يجب أن تصلي قبل ساعتين من موعد الجراحة المحدد		وقت الجراحة:
الاخيار رقم 617-724-48005		رقم هاتف العيادة:
		الجراح (الجراحين) الخاص بك:

\*أوقفي جميع الأطعمة الصلبة في الساعة 10 مساءً في الليلة التي تسبق الجراحة؛ يجب على المرضى الذين يخضعون لتحضيرات الأمعاء أن يوقفوا جميع الأطعمة الصلبة بعد الإفطار في اليوم السابق للجراحة.

\*من الممكن ان تشربين سوائل صافية لمدة تصل إلى ساعتين قبل الجراحة (انظري أدناه للحصول على التفاصيل)

ملوحظات:
----------

في اليوم السابق للجراحة، يرجى اتباع النظام الغذائي الموصوف من قبل الجراح. إذا لم يكن لديك واحد، فالرجاء تناول الطعام والشراب كما تفعلين عادة. يرجى التأكد من أنك تشربين سوائل كافية.

إذا كنت مصابة بداء السكري وكان مستوى السكر في الدم لديك منخفضاً أو بدأت في الشعور بأعراض انخفاض السكر في الدم، فيرجى شرب سائل صاف يحتوي على السكر، مثل عصير التفاح أو عصير العنب أو الصودا العادية. إذا لم يساعد ذلك، فيرجى شرب أو تناول أي سائل أو سائل من شأنها رفع نسبة السكر في الدم. مهما كان الأمر، فمن الأفضل تأخير الجراحة بدلاً من تجاهل انخفاض نسبة السكر في الدم.

## جدول المحتويات

- 4 ..... المقدمة
- 4 ..... ما هو برنامج ERAS؟
- 4 ..... كم من الوقت سألقي في المستشفى؟
- قبل الجراحة
- 5 ..... كيف يمكنني الاستعداد للجراحة؟
- 6 ..... مكالمات هاتفية قبل العملية
- 8-7 ..... مجموعة ادوات ما قبل الجراحة / مجموعة تحضير الأمعاء
- 9 ..... تعليمات للمرضى الذين ليس لديهم تحضير للأمعاء
- 11-10 ..... قائمة المهام للمرضى الذين ليس لديهم تحضير للأمعاء
- 12 ..... تعليمات للمرضى الذين سيأخذون محلول تحضير الأمعاء
- 14-13 ..... قائمة المهام سيأخذون محلول تحضير للأمعاء
- في يوم الجراحة
- 16-15 ..... عند وصولك إلى المستشفى:
- بعد الجراحة
- 17 ..... غرفة الافاقة/ وحدة الافاقة بعد التخدير (PACU):
- 18 ..... السيطرة على الألم:
- 19 ..... النشاط بعد الجراحة: متى يمكنني البدء في الحركة والجلوس والمشي؟
- 20 ..... متى يمكنني البدء في تناول الطعام؟
- 21 ..... متى سيتم إزالة القسطرة البولية؟
- 22 ..... متى يمكنني العودة إلى المنزل؟

## المقدمة

هذا الكتيب هو جزء من برنامج جراحة الأورام لأمراض النساء بـ Mass General Brigham للرعاية الصحية ERAS (لتحسين التعافي بعد الجراحة)، والذي يعد الآن الممارسة القياسية لجميع مريضات جراحات استئصال الرحم عن طريق الجراحة المفتوحة المجدولة في Partners Healthcare System والمستشفيات التابعة.

## ما هو برنامج ERAS ؟

يختلف هذا البرنامج عن النهج التقليدي للجراحة وقد ثبت أنه يحسن تعافي المريضة بعد الجراحة إلى جانب تقليل المضاعفات ؛ تقليل عدد الأيام التي تقضيها في المستشفى وتقليل حالات إعادة الإدخال إلى المستشفى بعد الجراحة. نريدك أيتها المريضة أن تكونين مشاركة بنشاط في عملية التعافي. الهدف العام هو الحصول على تجربة جراحية أفضل والعودة إلى الوضع الطبيعي في أسرع وقت ممكن. بمساعدتك، يمكننا تحقيق هذه الأهداف. تم تصميم هذا البرنامج لإبقائك مشاركة بنشاط في تعافيك قبل الجراحة وبعدها. ينقسم هذا الدليل إلى مرحلتين:

1. قبل الجراحة
2. بعد الجراحة

تم تصميم كل مرحلة من مراحل هذا البرنامج لتقليل الألم وتجنب المضاعفات والسماح باستئناف الطعام والنشاط في وقت مبكر.

## كم من الوقت سابقى في المستشفى؟

إذا كنت تخضعين لعملية جراحية مفتوحة ولم يكن لديك أي مشاكل بعد العملية، يمكنك العودة إلى المنزل في أقرب وقت خلال اليوم أو اليومين التاليين بعد الجراحة. نظرًا لأننا نجري العديد من أنواع الجراحة المفتوحة لأسباب عديدة مختلفة، فقد تكون إقامتك الفردية أطول. الهدف هو الخروج من المستشفى في أسرع وقت ممكن، حيث أن زيادة مدة الإقامة في المستشفى مرتبطة بزيادة مضاعفات ما بعد الجراحة.

## قبل الجراحة

### كيف يمكنني الاستعداد للجراحة؟

#### قبل الجراحة

1. تحسن التمارين من استجابة الجسم للتوتر وتحسن اللياقة مما يساعد في التعافي. إذا كنت لا تمارسين الرياضة بانتظام ، فمن المستحسن أن تبدأين ببطء. لا يلزم أن تكون التمارين شاقة، فحتى المشي لمدة 15 إلى 30 دقيقة يوميًا أفضل من عدم ممارسة الرياضة.

2. ينصح بتناول نظام غذائي صحي مختلط في الأسابيع التي تسبق الجراحة. ومع ذلك، في الأيام التي تسبق الجراحة، يمكنك تضمين الأطعمة عالية الكربوهيدرات (البطاطس والمعكرونة والأرز وما إلى ذلك، والتي تسمح لجسمك "بالحمل الكربوهيدراتي"، والحصول على احتياطي من الطاقة، تمامًا كما يفعل عدائي الماراثون قبل السباق.

يُنصح بشدة بالتوقف عن التدخين تمامًا قبل 3 أسابيع على الأقل من الجراحة، حيث سيقلل ذلك من فرص حدوث مضاعفات في الرئة أثناء الجراحة وبعدها وسيحسن شفاؤك. إذا كنت ترغب في مزيد من المعلومات حول كيفية الإقلاع عن التدخين، يرجى التحدث إلى طبيبك أو ممرضتك أو الصيدلي.

تجنّب استهلاك الكحول قبل 24 ساعة على الأقل (يفضل شهرًا) قبل الجراحة.

3. **التخطيط للمستقبل.** قومي بالترتيب مع شخص ما لمرافقتك في وقت الدخول ووقت الخروج. قومي بعمل استعدادات مسبقة في المنزل لوصولك بعد الجراحة، وتأكدي من وجود ما يكفي من الطعام والإمدادات. يجب أن تكونين قادرة على المشي وتناول الطعام والاعتناء بنفسك كالمعتاد، ولكن قد تحتاجين إلى بعض المساعدة الإضافية في البداية من العائلة أو الأصدقاء، خاصة لتجنب المهام الشاقة فورًا بعد الجراحة مثل الغسيل والتنظيف وتسوق البقالة وما إلى ذلك.

#### مكالمات هاتفية قبل الجراحة

قبل الجراحة، ستلقين مكالمتين هاتفيتين من قبل أعضاء مختلفين من الفريق الجراحي الذين سيتابعون أجزاء مختلفة من رعايتك:

#### ◆ مكالمات هاتفية من أحد أعضاء فريق التخدير:

- سيتم تحديد موعد هذه المكالمات الهاتفية مسبقًا للتأكد من أنك متاحة لتلقي هذه المكالمات.
- أثناء هذه المكالمات، سوف يقوم مقدم الرعاية بما يلي:
  - مراجعة الأدوية التي يجب أن تتناولها في يوم الجراحة وأبها، إن وجد، تحتاجين إلى التوقف عنها قبل الجراحة.
  - طرح أسئلة لتقييم صحتك وشرح العملية الجراحية.

❖ مكالمة هاتفية من المنسق الجراحي للجراح:

- قبل 1-3 أيام من الجراحة ، ستتلقين مكالمة من أجل:
  - ان تتأكدين من وقت الجراحة وتتأكدين بالضبط من الوقت الذي تحتاجينه للوصول لتسجيل الدخول.

يرجى التأكد من إلقاء نظرة على قائمة المهام المضمنة في هذه الحزمة.  
❖ وهذا يشمل:

- تعليمات للاستحمام / الدش بالكولور هيكسيدين
- تعليمات لتحضير الأمعاء الميكانيكي (Golytely)
- تعليمات الأكل والشرب في اليوم السابق للجراحة
- تعليمات للمضادات الحيوية عن طريق الفم قبل الجراحة
- تعليمات تناول مشروب الكربوهيدرات في يوم الجراحة

إذا كان لا يزال لديك أسئلة إضافية بعد مراجعة هذه التعليمات، فيرجى الاتصال بمكتب الجراح.

### مجموعة أدوات ما قبل الجراحة

ستتلقين مجموعة أدوات ما قبل الجراحة إما عن طريق البريد على عنوان منزلك أو من مكتب طبيبك مع ما يلي:

- أ. تعليمات مكتوبة
- ب. زجاجة واحدة من غسول الكلورهيكسيدين (أي Hibiclens، Dyna-Hex)
- ت. زجاجتان من مشروب الكربوهيدرات

### المشروبات الكربوهيدراتية

يرجى اتباع التعليمات الواردة في الكتيب المرفق بالمجموعة بخصوص شرب مشروب الكربوهيدرات. لا تتبعين التعليمات المذكورة على الزجاجات نفسها.

يرجى تذكر أن هذه ليست تحضيرًا للأمعاء، لذلك لا داعي للقلق بشأن وجودك بجانب الحمام.

إذا كنت مصابة بمرض السكري، فيرجى اتباع نظامك الغذائي الموصى به ولا تتناولين مشروب الكربوهيدرات لأنه قد يزيد من نسبة السكر في الدم.

يمكن تناول الأدوية الصباحية مع رشفة صغيرة من الماء في صباح يوم الجراحة.

استهلك مشروب الكربوهيدرات المقدم ابتداءً من 4 ساعات قبل الجراحة وأكمل أو توقف عن الشرب قبل ساعتين من الجراحة.

سيضمن تناول مشروب ما قبل الترطيب قبل الجراحة أن يكون مستوى السكر في دمك أكثر اتساقًا أثناء الجراحة مما يسمح لك ولأمعائك بالتعافي بشكل أسرع والشفاء بسرعة أكبر.

بالإضافة إلى ذلك، إذا اعتقد جراحك أن هناك أي فرصة لإجراء جراحة الأمعاء، فسيتم أيضًا وصف مجموعة أدوات تحضير الأمعاء. هذا يؤثر بشكل رئيسي على مرضى سرطان المبيض.

### مجموعة تحضير الأمعاء

- إذا كانت هناك إمكانية لإجراء جراحة الأمعاء، بالإضافة إلى مجموعة أدوات ما قبل الجراحة، سيوصف لك الجراح تحضيرًا للأمعاء. سوف تأخذها من صيدلية MGH الخارجية الواقعة في الطابق الرئيسي من مبنى Wang.
- ستوصف لك المجموعة رقم 1 أو المجموعة رقم 2 حسب نوع الحساسية لديك. الاختلافات الوحيدة بين هذه المجموعات هي المضادات الحيوية المتضمنة.

- سوف تجددين أيضاً كتيباً في المجموعة، والذي يحتوي على خريطة طريق لتتبعها، بما في ذلك التعليمات اليومية.

#### زيارة إضافية محتملة قبل الجراحة:

إذا كنت ستخضعين لعملية جراحية تتطلب فغر اللفانفي أو فغر القولون، فقد يكون لديك أيضاً موعداً مع ممرضات العناية بالجروح للتعلم قبل الجراحة.

#### غسول الكلور هيكسيدين

- يوصى بالاستحمام أو الاستحمام يومياً وبالكامل باستخدام غسول الكلور هيكسيدين المرفق كما هو موضح أدناه:
- إذا تم اختبارك من أجل التهابات العنقوديات (STAPH) وكانت النتيجة إيجابية، فراجعى التعليمات المقدمة من مكتب الجراح الخاص بك لاستخدام غسول الكلور هيكسيدين ومرهم الأنف موبيروسين. سيخبرك طبيبك إذا كنت بحاجة إلى اختبار إضافي.

يساعد استخدام هذا الغسول في منع حدوث الالتهابات بعد الجراحة. تجنبين حلق البطن أو منطقة الفخذ.

**لا تضعين البودرة أو المستحضر أو مزيل العرق أو منتجات الشعر بعد الاستحمام الثالث (أي في يوم الجراحة).**

**لا تستخدمين الكلور هيكسيدين على رأسك ووجهك وأعضائك التناسلية.**

**لا تستخدميه** إذا كان لديك حساسية من الكلور هيكسيدين. إذا كان لديك حساسية، تحدث إلى طبيبك حول استخدام صابون مضاد للبكتيريا بدلاً من ذلك.

#### تعليمات الاستحمام بغسول الكلور هيكسيدين:

- (1) استخدمى غسول الكلور هيكسيدين المقدم لك بدلاً من الصابون العادي. لا تستخدم كلاهما.
- (2) اغسلى شعرك بالشامبو / البلسم كما تفعلين عادة قبل استخدام الكلور هيكسيدين.
- (3) اشطفس جسمك جيداً بالماء.
- (4) قومي بإيقاف تشغيل الماء لمنع شطف غسول الكلور هيكسيدين مبكراً.
- (5) اغسلى جسمك بدأ من الرقبة ثم إلى الأسفل. كوني حريصةً بشكل خاص على غسل مكان الجراحة. تأكدي من غسل السرة - يمكنك استخدام أعواد قطنية حسب الحاجة للمساعدة في ذلك.
- (6) اغسلى جسمك برفق لمدة 5 دقائق.
- (7) اتركي الكلور هيكسيدين يجف على بشرتك لمدة دقيقة قبل شطفه.
- (8) أعيدي تشغيل الماء واشطفي جسمك جيداً واتركيه حتى يجف بمنشفة نظيفة.





**للمرضى الذين ليس لديهم تحضير للأعضاء**

تناولي وجبة فطور وغداء وعشاء صحية متوازنة في اليوم السابق للجراحة. من المهم عدم تناول أي أطعمة صلبة في غضون 8 ساعات من وقت بدء الجراحة. هذا يقلل من فرصة حدوث مضاعفات التخدير. نطلب من جميع المرضى التوقف عن تناول الطعام الساعة 10 مساءً في الليلة التي تسبق الجراحة. من فضلك لا تخالف هذه التعليمات.

حتى لو كنت لا تأكل المواد الصلبة، من الممكن ان تستمر في شرب السوائل الصافية حتى ساعتين قبل تسجيل الدخول الى المستشفى. السائل الصافي هو أي سائل يمكنك الرؤية من خلاله (مشروبات الألبان، بما في ذلك الحليب والزبادي، وعصير البرتقال ليست سوائل صافية).

**ملاحظة:** يرجى اتباع هذه التعليمات بعناية، إذا تناولت أي أطعمة صلبة أو سوائل غير شفافة خلال هذه الفترة، فقد تكون فعالية الجراحة معرضة للخطر ويؤثر على شفائك. بالإضافة إلى ذلك، فإن تناول الحليب أو شرابه في غضون 8 ساعات من الجراحة سيؤدي إلى إلغاء الجراحة.

قائمة المهام للمرضى الذين <u>ليس</u> لديهم تحضير للأمعاء	
<b>قبل الجراحة بيومين</b>	
<p><b>غسول الكلورهيكسيدين للجسم</b> *إذا تم اختبارك من أجل التهابات العنقوديات (STAPH) وكانت النتيجة إيجابية، فراجع التعليمات المقدمة من مكتب الجراح الخاص بك لاستخدام غسول الكلورهيكسيدين ومرهم الأنف موبيروسين. سيخبرك طبيبك إذا كنت بحاجة إلى اختبار إضافي.</p>	
<b>يوم واحد قبل الجراحة</b>	
غسول الكلورهيكسيدين للجسم	
يمكن تناول الإفطار والغداء والعشاء	
<p>في العاشرة مساءً: ❖ توقي عن تناول جميع الأطعمة الصلبة أو منتجات الألبان ❖ توقي عن مضغ العلكة وتوقف عن تناول الحلوى</p> <p>يرجى بعد ذلك استهلاك السوائل الصافية فقط - انظر السوائل الصافية المسموح بها أدناه إذا أعطاك الجراح بتعليمات غذائية محددة استعدادًا للجراحة / الإجراء الخاص بك مثل تعليمات تحضير الأمعاء، فيرجى اتباعها بعناية. يرجى الاستمرار في شرب السوائل الصافية طوال المساء .</p>	
<p><b>غير مسموح</b> الأطعمة الصلبة / الحليب / الزبادي مشروبات الألبان (سموثي) / كريم عصير برتقال / حليب صويا حليب اللوز / البندق</p>	<p><b>مسموح</b> ماء عصائر (بدون لب) جاتوريد® (غير الأحمر) شاي أسود أو قهوة سوداء (بدون حليب / قشدة)</p>
قبل الذهاب إلى الفراش: اشرب 20-24 أونصة من جاتوريد (غير أحمر).	



**يوم الجراحة**

غسول الكلورهيكسيدين للجسم

ابتداءً من 4 ساعات قبل الجراحة ، يجب أن تشرب الزجاجتين من مجموعتك المرسله بالبريد إلى منزلك أو التي يوفرها مكتب الجراح. يجب أن تتوقف عن الشرب قبل ساعتين من الجراحة.

يساعد شرب مشروب كربوهيدرات صافي قبل الجراحة جسمك على الاستجابة بشكل أفضل لضغوط الجراحة.

إذا كنت مصابة بمرض السكري، فيرجى اتباع النظام الغذائي الموصى به وعدم تناول مشروب الكربوهيدرات لأنه قد يزيد من نسبة السكر في الدم.

إذا نسيت شرب السوائل الصافية، فلا بأس بذلك. لا تشربين أي شيء في هذا الوقت، سنعطيك سوائل صافية عبر الوريد عند وصولك إلى المستشفى.

لا تتبولين قبل تسجيل الدخول لإجراء الجراحة. قد يُطلب منك إعطاء عينة بول إذا كان عمرك أقل من 55 عامًا. (لن يُطلب منك عينة بول إذا كنت قد خضعت لعملية استئصال الرحم و / أو تمت إزالة قناتي فالوب والمبيضين سابقاً)

### للمرضى الذين سيأخذون محلول تحضير الأمعاء

تناولي وجبة إفطار صحية متوازنة في اليوم السابق للجراحة.  
لا تأكلي أي طعام صلب بعد الإفطار في اليوم السابق للجراحة. يمكنك فقط شرب السوائل الصافية لبقية اليوم. السائل الصافي هو أي سائل يمكنك رؤيته من خلاله (مشروبات الألبان، بما في ذلك الحليب والزبادي، وعصير البرتقال ليست سوائل صافية).

### تحضير الأمعاء الميكانيكي (ملين)

يرجى اتباع التعليمات المعطاة لك عند استلام مجموعة ERAS الخاصة بك من صيدلية MGH. هذه التعليمات مذكورة أدناه أيضاً. يمنحك تحضير الأمعاء برازاً مائياً رخوًا. لذلك، من المهم تجديد السوائل التي تفقدتها بسبب الملين. سيمنع هذا أيضاً أي دوار أو صداع أو غثيان. اشربي سوائل صافية كما هو موصوف في القسم أدناه، حاولي تجنب المشروبات الغازية في هذه المرحلة لأنها لا ترطب مثل السوائل الأخرى مثل الماء أو العصير. يتم توفير Golytely مجاناً في مجموعة أدوات تحضير الأمعاء. إذا كنت قلقة من عدم قدرتك على شرب الكثير من السوائل، فهناك خيارات أخرى يمكن شراؤها من الصيدلية والتي تتطلب منك شرب كميات أقل (ولكنها باهظة الثمن). يرجى الاتصال بمكتب الجراح الخاص بك إذا كنت مهتمة

لجعل GoLYTELY أكثر استساغة، يمكنك تبريده وإضافة كمية صغيرة من مركز الليمون أو الليمون أو مغلف Crystal Light للمساعدة في إعطاء نكهة لهذا المشروب.

### المضادات الحيوية عن طريق الفم

سوف تحتاجين إلى تناول نوعين مختلفين من المضادات الحيوية عن طريق الفم في الليلة التي تسبق الجراحة. يتم تضمين هذه المضادات الحيوية في المجموعة التي ستحصل عليها من صيدلية MGH.

إذا كنت تتناول دواء "الستاتين"، مثل أتورفاستاتين (ليبيتور) أو سيمفاستاتين (زوكور)، فيرجى إيقاف هذا الدواء في اليوم السابق للجراحة لأنه غير متوافق مع الإريثروميسين

3 ملاحظة: يرجى اتباع هذه التعليمات بعناية، إذا تناولت أي أطعمة صلبة أو سوائل غير شفافة خلال هذه الفترة، فقد تكون فعالية الجراحة معرضة للخطر ويؤثر على شفائك أو سيؤدي إلى إلغاء الجراحة.

سيضمن تناول مشروب ما قبل الترطيب قبل الجراحة أن يكون مستوى السكر في دمك أكثر اتساقاً أثناء الجراحة مما يسمح لك ولأمعائك بالتعافي بشكل أسرع والشفاء بسرعة أكبر.

قائمة المهام للمرضى الذين سيأخذون محلول تحضير الأمعاء

<b>قبل الجراحة بيومين</b>	
<p><b>غسول الكلور هيكسيدين للجسم</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>إذا تم اختبارك من أجل التهابات العنقوديات (STAPH) وكانت النتيجة إيجابية، فراجع التعليمات المقدمة من مكتب الجراح الخاص بك لاستخدام غسول الكلور هيكسيدين ومرهم الأنف موبيروسين. سيخبرك طبيبك إذا كنت بحاجة إلى اختبار إضافي.</li> </ul>	
<b>يوم واحد قبل الجراحة</b>	
<p>غسول الكلور هيكسيدين للجسم</p> <p>يمكنك تناول وجبة الإفطار (ستكون هذه آخر وجبة صلبة في اليوم) يرجى بعد ذلك استهلاك السوائل النقية فقط - انظر السوائل الصافية المسموح بها أدناه لا تأكل أي طعام بعد الإفطار يرجى الاستمرار في شرب السوائل الصافية طوال المساء</p>	
<b>مسموح</b> ماء عصائر (بدون لب) جاتوريد® (غير الأحمر) شاي أسود أو قهوة سوداء (بدون حليب / قشدة)	<b>غير مسموح</b> الأطعمة الصلبة حليب زبادي مشروبات الألبان (سموثي) كريم عصير البرتقال حليب الصويا / اللوز / حليب الجوز
<p>12 ظهرا - 4 مساء اشرب / ابدأ GoLYTLEY *يجب عليك إنهاء هذا قبل منتصف الليل*</p>	
5 مساء	نيومايسين 1000 مجم ميثرونيدازول 500 مجم (إريثروميسين 500 مجم إذا كنت تعاني من حساسية فلاجيل)
6 مساء	نيومايسين 1000 مجم ميثرونيدازول 500 مجم (إريثروميسين 500 مجم إذا كنت تعاني من حساسية فلاجيل)
8 مساء	نيومايسين 1000 مجم ميثرونيدازول 500 مجم (إريثروميسين 500 مجم إذا كنت تعاني من حساسية فلاجيل)
<p>قبل الذهاب إلى الفراش: اشرب 20-24 أونصة من جاتوريد (غير الأحمر).</p>	

<p><b>يوم الجراحة</b></p>
<p>غسول الكلور هيكسيدين للجسم</p>
<p>ابتداءً من 4 ساعات قبل الجراحة، يجب أن تشرب الزجاجتين من مجموعتك المرسلّة بالبريد إلى منزلك أو التي يوفرها مكتب الجراح. يجب أن تتوقف عن الشرب قبل ساعتين من الجراحة.</p> <p>يساعد شرب مشروب كربوهيدرات صافي قبل الجراحة جسمك على الاستجابة بشكل أفضل لضغوط الجراحة.</p> <p>إذا كنتِ مصابةً بمرض السكري، فيرجى اتباع النظام الغذائي الموصى به وعدم تناول مشروب الكربوهيدرات لأنه قد يزيد من نسبة السكر في الدم.</p> <p>إذا نسيتِ شرب السوائل الصافية، فلا بأس بذلك. لا تشربين أي شيء في هذا الوقت، سنعطيكِ سوائل صافية عبر الوريد عند وصولك إلى المستشفى.</p> <p>لا تتبولين قبل تسجيل الدخول لإجراء الجراحة. قد يُطلب منك إعطاء عينة بول إذا كان عمرك أقل من 55 عامًا. (لن يُطلب منك عينة بول إذا كنتِ قد خضعتِ لعملية استئصال الرحم و / أو تمت إزالة قناتي فالوب والمبيضين سابقاً)</p>

تهدف مستحضرات الأمعاء إلى تنظيف أمعائك من أي طعام أو فضلات. هذا يساعد على منع التلوث أثناء جراحة الأمعاء ويقلل من فرص الإصابة بعدوى.

**ملاحظة:** يرجى اتباع هذه التعليمات بعناية، إذا تناولتِ أي أطعمة صلبة أو سوائل غير شفافة خلال هذه الفترة، فقد تكون فعالية الجراحة معرضة للخطر ويؤثر على شفائك. بالإضافة إلى ذلك، فإن تناول الحليب أو شرابه في غضون 8 ساعات من الجراحة سيؤدي إلى إلغاء الجراحة.

**في يوم الجراحة (الجميع المرضى)  
عند وصولك إلى المستشفى:**

- **إجراءات الدخول إلى المستشفى:** يرجى الدخول من خلال مدخل المستشفى الرئيسي أو مدخل مركز Wang للرعاية الإسعافية. انتقل إلى الطابق الثالث من مبنى Wang. سوف تقوم بتسجيل الدخول في مركز الرعاية المحيطة بالعمليات الجراحية (CPC). بمجرد تسجيل وصولك ، سيصطحبك أحد موظفي الاتصال إلى منطقة الحجز قبل الجراحة.
- **منطقة ما قبل الجراحة:** هنا سنتلقي بالعديد من أعضاء الفريق الجراحي.
- ❖ **التمريض:**
  - ستساعدك ممرضة في منطقة ما قبل الجراحة على الاستعداد للجراحة من خلال مراجعة هذا الكتيب معك ومراجعة عناصر قائمة المراجعة الخاصة بك.
  - ستقوم الممرضة أيضًا بقياس العلامات الحيوية ومستوى الجلوكوز لديك.
  - سنتلقي أيضًا بالممرضة التي ستكون في غرفة العمليات.
- ❖ **فريق التخدير:**
  - سيعطيك الأدوية عن طريق الفم للمساعدة في منع الألم والغثيان والقيء.
  - سوف يدخل أنبوبًا ورديًا في الوريد لإعطاء السوائل أو الأدوية أو الدم اللازم أثناء الجراحة أو بعدها.
  - سيقوم بمراجعة خيارات إدارة الألم أثناء الجراحة وبعدها.
- ❖ **فريق الجراحة:**
  - سيناقد العملية الخاصة بك والإجابة على أي أسئلة أو مخاوف.
  - يقوم بإنهاء 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 راحتك 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.
- أ. **الأنابيب الوريدية** - يمكن وضع وريد آخر للمساعدة في إعطاء الأدوية اللازمة للجراحة. تشمل هذه الأدوية المضادات الحيوية ومسكنات الألم وأدوية العنثان وما إلى ذلك.
  - ب. **قسطرة بولية** - سيتم إدخال قسطرة بولية في مثانتك لتصريف البول. عادة ما يتم إزالة هذه القسطرة في غرفة العمليات قبل أن تستيقظين. إذا كنت سوف تخضعين لعملية جراحية أكثر تعقيداً، فقد تظل القسطرة في مكانها لمدة تصل إلى 72 ساعة. في بعض الأحيان، قد تبقى القسطرة أطول ولكن فقط في حالات نادرة حيث تحدث جراحة المثانة.
  - ت. سيتم إعطاؤك مخدراً وستنام.
  - ث. قد تتلقين أيضاً ابرة الظهر للتخدير أو إحصار عصبي للمساعدة في إدارة الألم أثناء الجراحة وبعدها. سيناقدش طبيب التخدير هذا معك قبل الجراحة.

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



## بعد الجراحة

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

عندما تنتهي الجراحة ، سيتم نقلك من قبل الفريق إلى وحدة الإفاقة بعد التخدير (PACU). من المحتمل أن تشعرين بالنعاس والارتباك. هذا أمر طبيعي ومتعلق بالتخدير الذي تلقينيه أثناء الجراحة. سوف يستغرق الأمر بعض الوقت حتى يتلاشى مفعول هذه الأدوية.

سوف تقضين ساعتين على الأقل في غرفة الاسترداد التي يتم مراقبتها بعد الجراحة. خلال هذا الوقت، يمكنك أن تتوقعين معظم ما يلي:

- ❖ ان تفحص الممرضات علاماتك الحيوية بشكل متكرر - ضغط الدم ومعدل ضربات القلب والتنفس ودرجة الحرارة ومستوى الجلوكوز في الدم وكذلك الجرح و الضمادة الخاصين بك
- ❖ سؤال فريق التخدير عن مستوى الألم لديك
- ❖ قد يكون قد تم تركيب ابره الظهر لك للتحكم في الالم و/ او احصار عصب خاص يغطي الجرح الجراحي.
- ❖ الحفاظ على الأكسجين - إما من خلال أنفك أو قناع الوجه

بمجرد أن تستقرين في وحدة الإفاقة بعد التخدير (PACU)، قد يُسمح لواحد أو اثنين من أفراد/أصدقاء الأسرة بالزيارة لفترة قصيرة. عندما يشعر الفريق بأنك مستقرة و تم السيطرة على الالم، سيتم نقلك خارج غرفة الإفاقة إلى غرفتك المخصصة في نفس الطابق.

## السيطرة على الألم

يعد السيطرة الجيدة على الألم جزءًا مهمًا من عملية الافاقة. يجب أن تتوقعين الشعور ببعض الألم بعد الجراحة. لا توجد طريقة للتخلص تمامًا من الألم ، ولكن هناك مجموعة متنوعة من الطرق للمساعدة في التحكم في الألم. يرجى إخبار ممرضتك أو طبيبك إذا كنت تشعرين بالألم أو عدم الراحة. هدفنا هو الحصول على درجة الألم 3 أو أقل بعد الجراحة (انظر أدناه)

هدفنا هو الحفاظ على ألمك على مستوى يتيح لك النوم والراحة بشكل أفضل، والتنفس بسهولة أكبر، والبدء في التحرك بسرعة بعد الجراحة، والبدء في الأكل عاجلاً. هذا مهم لأنه يساعد على منع مضاعفات مثل جلطات الدم والالتهاب الرئوي. يمكن أن يكون المشي مفيدًا أيضًا لإعادة وظيفة الأمعاء ويضعك في طريق الشفاء.

### مقياس شدة الألم

10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
أسوأ ألم ممكن				ألم معتدل					لا يوجد ألم

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

يمكنك البدء في التحرك بمجرد استيقاظك، ولكن من الأفضل دائماً التقدم ببطء. لذلك، يجب أن تبدأ في البداية ببعض تمارين الساق الأساسية مثل تحريك أصابع قدميك، وإطالة رجليك بشكل مستقيم، وتدوير قدميك. افعل ذلك لبضع دقائق كل نصف ساعة، وسوف تساعدك على الوقوف على قدميك في وقت أقرب. توقفي عن فعل ذلك إذا تسبب في الشعور بالألم وأعلمي ممرضتك أو طبيبك.

- **3-6 ساعات بعد الجراحة:** قد تكونين مستعدة للجلوس على حافة السرير أو حتى كرسي في نفس يوم الجراحة. ستساعدك ممرضتك، خاصة في المرة الأولى التي تستيقظين فيها. قد تتمكنين أيضاً من المشي لمسافة قصيرة إذا كنت على ما يرام. من المهم دائماً أن يكون هناك شخص قريب منك للحصول على المساعدة حيث قد تكونين ضعيفة وغير مستقرة على قدميك.

يمكن أن يؤدي تجنب الحوكة والاستلقاء في السرير لفترة طويلة إلى مضاعفات مثل الجلطات وتقرحات الفراش وضعف العضلات. هذا سيعيق تعافيك.

- **في اليوم التالي للجراحة:** بدءاً من اليوم التالي للجراحة، سيكون الهدف هو أن تنهضين من السرير 3 أو 4 مرات على الأقل يومياً وأن تمشي في الردهة. نتوقع أيضاً أن تجلسي على كرسي لتناول الوجبات. سيكون هناك شخص ما لمساعدتك على القيام بذلك في البداية حتى تصبح قوية بما يكفي للنهوض بمفردك.

بعد الجراحة المفتوحة، قد تتوقف أمعائك عن الحوكة لفترة قصيرة. إذا حدث هذا، فقد تشعرين بالغثيان والانتفاخ وقد يطيل من فترة تعافيك. يمكنك تجنب ذلك عن طريق المشي بشكل متكرر ومضغ العلكة.

- **تمارين التنفس:** من المهم أن تكونين قادرة على التنفس بعمق بعد الجراحة لمنع التهابات الرئة. سيوضح لك طاقم التمريض بعض تمارين التنفس المفيدة. من المفيد أيضاً أن تأخذين أنفاساً عميقة قليلة خلال كل استراحة اعلانات أثناء مشاهدة التلفزيون. مارسي تمارين التنفس القصيرة هذه 5-10 مرات على الأقل في الساعة خلال فترة استيقاظك.

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

مع برنامج ERAS ، ستتمكن من تطوير نظامك الغذائي بدءًا من نفس يوم الجراحة. بمجرد استيقاظك وتبنيك في غرفة / وحدة الافاقة بعد التخدير (PACU) / غرفة الافاقة، سيُسمح لك بتناول كميات صغيرة من السوائل الصافية عن طريق الفم.

1. سيقر طبيبك متى يكون من المناسب السماح لك ببدء شرب السوائل. كقاعدة عامة، سيتم إيقاف السوائل الوريدية في غضون 6 ساعات بعد الجراحة أو بمجرد أن تتمكني من تحمل ما لا يقل عن 10 أونصات من السائل الصافي عن طريق الفم.
2. إذا كنت لا تعانين من أي غثيان وبطنك غير منتفخ / متضخم، فسيُسمح 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 تحتاجين إلى تناول الطعام إذا شعرت بالامتلاء أو الانتفاخ. من المهم أن تحافظي على رطوبتك بالسوائل.
3. قد يطلب منك طبيبك أيضًا إحضار العلكة من المنزل لمضغها لمدة 30 دقيقة ثلاث مرات يوميًا بعد الجراحة.

## القسطرة البولية: متى سيتم إزالة القسطرة البولية؟

- بالنسبة لمعظم المرضى، سيتم إزالة القسطرة في غرفة العمليات قبل الاستيقاظ من الجراحة.
- للعمليات الجراحية الأكثر تعقيدًا وللمرضى الذين سيتم استخدام ابرة الظهر لتخديرهم، سنحاول إزالة القسطرة في اليوم الأول بعد الجراحة لتقليل خطر الإصابة بالعدوى. إذا كنت غير قادرة على التبول، فستعود القسطرة إلى الداخل لفترة من الوقت حتى يصبح جسمك جاهزًا.
- بالنسبة للمرضى الذين يخضعون لعملية جراحية في المثانة، قد يضطرون إلى العودة إلى المنزل بالقسطرة.

سيتم إزالة القسطرة البولية عن طريق ما يسمى "تجربة إفراغ البول". ستقوم الممرضة بغرس كمية محسوبة من المحلول الملحي في مثانتك من خلال قناة في القسطرة. هذا لا يضر. سيقومون بعد ذلك بإزالة القسطرة ويطلبون منك التبول. إذا كنت تستطيعين تبول جزء كبير من السائل، فهذا يعني أن مثانتك تعمل بشكل جيد وأن القسطرة يمكن أن تبقى خارجًا.

بمجرد إزالة القسطرة البولية، يمكنك الذهاب إلى الحمام للتبول. يمكنك توقع أن يستغرق الأمر 6-8 ساعات قبل أن تشعرين 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.

أخبري ممرضتك أو طبيبك على الفور إذا واجهت أيًا من هذه الأعراض.

## الخروج من المستشفى

### متى يمكنني العودة إلى المنزل؟

لكي تكونين جاهزة للخروج من المستشفى، يجب أن يحدث كل الأشياء المذكورة أدناه:

- ❖ السيطرة على الألم بشكل جيد باستخدام مسكنات الألم عن طريق الفم
- ❖ القدرة على تناول سوائل كافية للحفاظ على رطوبة الجسم

إذا تمت السيطرة على الألم بشكل جيد وكنت تشربين ما يكفي، فسيتم إخراجك إلى المنزل، ربما في اليوم التالي للجراحة. خلاف ذلك، سنتم ملاحظتك في المستشفى حتى تتحقق هذه الأهداف.

بشكل عام، ليس مطلوبًا منك إخراج الغازات أو التبرز قبل خروجك، على الرغم من أنه في بعض الحالات قد يرغب جراحك في حدوث ذلك.

**ملاحظة: يرجى التخطيط للترتيبات المناسبة للانتقال من المستشفى والرعاية في المنزل. سيخبرك فريقك في اليوم السابق للخروج إذا اعتقدوا أنك جاهزة. تسجيل الخروج الساعة 10:00 صباحاً. إذا لم يتمكن احد من اخذك من MGH في هذا الوقت، فلا داعي للقلق. سنساعدك على الشعور بالراحة في إحدى غرف الانتظار لدينا في انتظار وصوله.**

## ماذا يحدث عندما أعود للمنزل؟

ستتصل بك ممرضة الجراح في اليوم التالي لخروجك من المستشفى.

ستشمل أوراق الخروج الخاصة بك الوصفات الطبية الخاصة بك، وكيفية أخذها، والأشياء التي يجب مراقبتها وجميع معلومات الاتصال ذات الصلة. إذا كان لديك سؤال خلال ساعات العمل الروتينية، يرجى الاتصال برقم عيادة مقدم الرعاية الطبية واطلبي التحدث إلى ممرضة. إذا كانت لديك حالة طارئة وكانت بعد ساعات العمل، فيمكنك إما توجيه الاتصال بالطبيب المناوب أو الذهاب إلى غرفة الطوارئ.

ستظهر نتائج التحاليل في غضون 7-10 أيام عمل بعد الجراحة. ستتصل بك العيادة بمجرد حصولنا عليها و على الخطة العلاجية الخاصة بك.

بينما نعلم أن إجراء الجراحة يمكن أن يكون حدثاً مرهقاً، يشرفنا أن نكون فريق رعايتك. نتطلع إلى العمل معك لجعل الجراحة أفضل تجربة ممكنة. إذا كان لديك أي مخاوف أو أسئلة بعد قراءة هذا الكتيب، يرجى الاتصال بعيادة الجراح الخاص بك.