



VINCENT OBSTETRICS &
GYNECOLOGY

دليل حول كيفية
تحسين تعافيك
بعد الجراحة بالمنظار 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.

VINCENT OBSTETRICS &
GYNECOLOGY

معلومات عن الجراحة التي أجريتها

		تاريخ الجراحة:
يجب الحضور قبل ساعتين من موعد الجراحة المحدد		وقت الجراحة:
		رقم هاتف العيادة:
	617-724-4800 الاخير رقم 5	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 تفضلين 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 سوائل من شأنها رفع نسبة السكر في الدم. مهما كان الأمر، فمن الأفضل تأخير الجراحة بدلاً من تجاهل انخفاض نسبة السكر في الدم.



VINCENT OBSTETRICS & GYNECOLOGY

جدول المحتويات

4 المقدمة

4 ما هو برنامج ERAS؟

4 كم من الوقت سألقي في المستشفى؟

قبل الجراحة

5 كيف يمكنني الاستعداد للجراحة؟

6-5 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

في يوم الجراحة

13-12 عند وصولك إلى المستشفى:

بعد الجراحة

14 غرفة الإفاقة/ وحدة الإفاقة بعد التخدير (PACU):

15 السيطرة على الألم:

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

17 متى يمكنني البدء في تناول الطعام؟

18 متى سيتم إزالة القسطرة البولية؟

19 متى يمكنني العودة إلى المنزل؟

VINCENT OBSTETRICS & GYNECOLOGY

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 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 كنتِ ستخضعين لعملية استئصال الرحم بالمنظار، ففي الغالب ستعوجين إلى المنزل في يوم الجراحة. حتى إذا تلقيت خطاباً من شركة التأمين الخاصة بك بالموافقة على الإقامة لمدة ليلة واحدة، فسيتم اخراجك من المستشفى في نفس اليوم. ستبقين في المستشفى فقط إذا كانت هناك حاجة طبية (ضرورة) لإبقائك في المستشفى طوال الليل. الهدف هو الخروج من المستشفى في أسرع وقت ممكن، حيث أن زيادة مدة الإقامة في المستشفى مرتبطة بزيادة مضاعفات ما بعد الجراحة.

VINCENT OBSTETRICS & GYNECOLOGY

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 شفائك. 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.

VINCENT OBSTETRICS & GYNECOLOGY

مكالمات هاتفية قبل الجراحة

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

❖ مكالمة هاتفية من أحد أعضاء فريق التخدير:

- سيتم تحديد موعد هذه المكالمة الهاتفية مسبقاً للتأكد من أنك متاحة لتلقي هذه المكالمة.
- أثناء هذه المكالمة، 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 ، سنتلقين مكالمة من أجل:
 - ان تتأكدين من وقت الجراحة وتتاكدين 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 مشروبات الكربوهيدرات في يوم الجراحة

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



VINCENT OBSTETRICS & GYNECOLOGY

مجموعة ادوات 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 الكلور هيكسيدين
- ت. زجاجتان من مشروب الكربوهيدرات

ستصل المجموعة في الأسبوع الذي يسبق الإجراء الخاص بك.

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.



VINCENT OBSTETRICS & GYNECOLOGY

غسول الكلور هيكسيدين

- يوصى بالاستحمام أو الاستحمام يوميًا وبالكامل باستخدام غسول الكلور هيكسيدين المرفق كما هو موضح أدناه:
- 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.

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



VINCENT OBSTETRICS & GYNECOLOGY

للمرضى الذين ليس لديهم تحضير للأمعاء

تناولي وجبة فطور وغداء وعشاء صحية متوازنة في اليوم السابق للجراحة. من الأهمية بمكان 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 شربه في غضون 8 ساعات من الجراحة سيؤدي إلى إلغاء الجراحة.

VINCENT OBSTETRICS &
GYNECOLOGY

قائمة المهام للمرضى الذين <u>ليس</u> لديهم تحضير للأمعاء	
قبل الجراحة بيومين	
<p>غسول الكلورهيكسيدين للجسم *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>	
يوم واحد قبل الجراحة	
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>غير مسموح الأطعمة الصلبة / الحليب / الزبادي مشروبات الألبان (سموثي) / كريم عصير برتقال / حليب صويا حليب اللوز / البندق</p>	<p>مسموح 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).	



VINCENT OBSTETRICS & GYNECOLOGY

يوم الجراحة

غسول الكلور هيكسيدين للجسم

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.

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

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

إذا نسيّت 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)



VINCENT OBSTETRICS & GYNECOLOGY

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 ستلتقي 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.
 - ستلتقي أيضًا بالممرضة التي ستكون في غرفة العمليات.
- ❖ فريق التخدير:
 - سيعطيك الأدوية عن طريق الفم للمساعدة في منع الألم والغثيان والقيء.
 - سوف يدخل أنبوبًا وريدًا في الوريد لإعطاء السوائل أو الأدوية أو الدم اللازم أثناء الجراحة أو بعدها.
 - سيقوم بمراجعة خيارات إدارة الألم أثناء الجراحة وبعدها.
- ❖ فريق الجراحة:
 - سيناقش 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.



VINCENT OBSTETRICS & GYNECOLOGY

عند وصولك إلى المستشفى (يتبع):

- غرفة العمليات:** سيساعدك الفريق على الجلوس على طاولة غرفة العمليات وستشعر بالراحة بينما نواصل إعدادك للجراحة.
- أ. الأنايبب الوريدية - يمكن وضع وريد آخر للمساعدة في إعطاء الأدوية اللازمة للجراحة. تشمل هذه الأدوية المضادات الحيوية ومسكنات الألم وأدوية الغثيان 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 كنتِ 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 مخدرًا وستنام.
 - ث. قد تتلقين أيضًا 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 ابرة الظهر للتخدير أثناء الجراحة مع المهدئات والتخدير وكذلك بمفردها.



VINCENT OBSTETRICS & GYNECOLOGY

بعد الجراحة

غرفة الافاقة/ وحدة الافاقة بعد التخدير (PACU)

عندما تنتهي الجراحة، سيتم نقلك من قبل الفريق إلى وحدة الافاقة بعد التخدير (PACU). من المحتمل أن تشعرين بالنعاس والارتباك. هذا أمر طبيعي ومتعلق بالتخدير الذي تلقيته 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.
- ❖ الحصول على الأكسجين- إما من خلال أنفك أو قناع الوجه
- ❖ تركيب مغذي في الوريد لاعطاء السوائل و ادوية الالم

بمجرد أن تستقر في وحدة الافاقة بعد التخدير (PACU)، قد يُسمح لواحد او اثنين من أفراد/أصدقاء الأسرة بالزيارة لفترة قصيرة. عندما يشعر الفريق بأنك مستقرة و تم السيطرة على الالم، سيتم نقلك إلى وحدة الرعاية الأولية الشاملة (حيث وصلت في البداية) من أجل الخروج، أو للغرفة في نفس الطابق للدخول الى المستشفى، لبعض المرضى..

VINCENT OBSTETRICS & GYNECOLOGY

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

VINCENT OBSTETRICS & GYNECOLOGY

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

يمكنك البدء في التحرك بمجرد استيقاظك، ولكن من الأفضل دائمًا التقدم ببطء. لذلك، يجب أن تبدأ في البداية ببعض تمارين الساق الأساسية مثل تحريك أصابع قدميك، وإطالة رجليك بشكل مستقيم، وتدوير قدميك. افعلي 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.

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

- **6-1 ساعات بعد الجراحة:** بعد الجراحة بفترة وجيزة سوف نطلب منك الجلوس على حافة السرير أو الكرسي. ستساعدك ممرضتك، خاصة في المرة الأولى التي تستيقظين فيها. عندما تصبحين أكثر يقظة، سيتم نقلك إلى وحدة الرعاية الأولية الشاملة (حيث وصلت في البداية). هناك، ستغيرين ملابسك ومن المحتمل أن تعودين إلى المنزل.
- **في اليوم التالي للجراحة:** بدءًا من اليوم التالي للجراحة، سيكون الهدف هو أن تنهضين من السرير 3 أو 4 مرات على الأقل يوميًا وأن تمشين في أرجاء منزلك أو في الردهة (إذا تم قبولك). نتوقع أيضًا أن تجلسين على كرسي لتناول الوجبات. هذا مهم لأن المشي المبكر يساعد على منع تجلط الدم وكذلك عودة وظيفة الأمعاء الطبيعية.

بعد الجراحة، قد تتوقف أمعائك عن الحركة 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 أيضًا أن تأخذين أنفاسًا عميقة قليلة خلال كل استراحة اعلانات أثناء مشاهدة التلفزيون. مارسي تمارين التنفس القصيرة هذه 5-10 مرات على الأقل في الساعة خلال فترة استيقاظك.

VINCENT OBSTETRICS & GYNECOLOGY

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

مع برنامج ERAS ، سنتمكن من تطوير نظامك الغذائي بدءًا من نفس يوم الجراحة. بمجرد استيقاظك وتنبيهك في غرفة / وحدة الافاقه بعد التخدير (PACU) / غرفة الافاقه، سيُسمح 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 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 ذهبت إلى المنزل في نفس اليوم، يمكنك استئناف نظامك الغذائي المعتاد. تجدر الإشارة إلى أن العديد من النساء يشعرن بالغثيان عند تناول الادوية المخدرة، لذا إذا كان يحدث لك هذا، فيرجى تناول وجبات صغيرة متكررة بدلاً من إجبار نفسك على تناول وجبات كبيرة. لا تحتاجين إلى تناول الطعام إذا شعرت بالامتلاء أو الانتفاخ. من المهم أن تحافظين على رطوبتك بالسوائل.
3. إذا تم ادخالك الى المستشفى، فإن نظامك الغذائي يخضع لتقدير الجراح. سيحصل معظم المرضى على قائمة كاملة للاختيار من بينها يوم الجراحة. من الأفضل عمومًا أن تبدأي بوجبة خفيفة، مثل الخبز المحمص، قبل الانتقال إلى وجبات أثقل.
4. قد يطلب منك طبيبك أيضًا إحضار العلكة من المنزل لمضغها لمدة 30 دقيقة ثلاث مرات يوميًا بعد الجراحة. هذا يمكن أن يساعد أمعائك على العودة إلى طبيعتها بعد التخدير.

VINCENT OBSTETRICS & GYNECOLOGY

القسطرة البولية: متى سيتم إزالة القسطرة البولية؟

- بالنسبة لمعظم المرضى، سيتم إزالة القسطرة في غرفة العمليات قبل الاستيقاظ من الجراحة.
- للعمليات الجراحية الأكثر تعقيدًا ، سيتم إزالة القسطرة في صباح اليوم التالي.
- نادرًا ما توجد إجراءات جذرية تتطلب منك العودة إلى المنزل باستخدام قسطرة بولية. سيخبرك الجراح إذا كان هذا ينطبق عليك. يعمل المرضى بشكل جيد مع القسطرة في المنزل ، إذا لزم الأمر.

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.

VINCENT OBSTETRICS & GYNECOLOGY

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 وكنتِ تشربين ما يكفي ، فسيتم إخراجك إلى المنزل، ربما في اليوم التالي للجراحة. خلاف ذلك ، ستتم ملاحظتك في المستشفى حتى تتحقق هذه الأهداف.

بشكل عام، ليس مطلوبًا منك إخراج الغازات أو التبرز قبل خروجك، على الرغم من أنه في بعض السيناريوهات 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 صباحًا. 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؟

في يوم ما بعد الخروج من المستشفى 1، ستصل بك ممرضة الجراح للاطمئنان ومعرفة كيف حالك.

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. ستصل بك العيادة بمجرد حصولنا عليها و على الخطة العلاجية الخاصة بك.

Pathology reports come back generally 7-10 business days after your surgery. The office will be in contact with you as soon as we have these and your treatment plan.

بينما نعلم أن إجراء الجراحة يمكن أن يكون حدثًا مرهقًا ، 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.

تم تطويره في مستشفى ماساتشوستس العام

قسم أمراض النساء

قسم الأورام النسائية

تم التحديث: 22/21/11