

دليل لتعزيز تعافيك بعد الجراحة استئصال المعدة

يعد هذا الكتيب جزءًا من برنامج التعافي المعزز بعد الجراحة (ERAS) في MGH. تعد ERAS ممارسة قياسية لجميع المرضى الجراحين في نظام Mass General Brigham والمستشفيات التابعة له.

صُممت المعلومات المضمنة لمساعدتك على فهم عملية الولادة القيصرية والاستعداد لها. يرجى مراجعته وطرح أي أسئلة على فريقك الجراحي قبل الجراحة.

صُمم ERAS لإبقائك مشاركةً بشكل فعال في عملية تعافيك قبل الجراحة وبعدها، مع الهدف العام المتمثل في الحصول على تجربة جراحية أفضل والعودة إلى طبيعتك في أقرب وقت ممكن.

صُممت كل مرحلة من هذا البرنامج لتقليل الألم، وتجنب المضاعفات، والسماح باستئناف الطعام والنشاط مبكرًا، وتحسين تعافيك بعد الجراحة، وتقليل عدد الأيام التي تحتاجينها للبقاء في المستشفى.

معًا، وبمساعتك، يمكننا تحقيق هذه الأهداف!

اسم الجراح الخاص بك :

رقم هاتف مكتبنا:

كيف يمكنك المساعدة

أسابيع قبل الجراحة

- استمر أو فكر في بدء ممارسة يومية للاسترخاء وإدارة التوتر، والتي من المعروف أنها تعزز مناعة الجسم وتساعد في التعافي. وقد يشمل ذلك التمارين الرياضية والتأمل واليوغا وغيرها.
- تناول نظامًا غذائيًا صحيًا مختلطًا أو اتبعي نظامًا غذائيًا محددًا يصفه الجراح.
- يُنصح بشدة بالتوقف عن التدخين تمامًا قبل 3 أسابيع على الأقل من الجراحة. فسيؤدي ذلك إلى تقليل فرص حدوث مضاعفات في الرئة أثناء الجراحة وبعدها وتحسين تعافيك. إذا كنت ترغب في الحصول على مزيد من المعلومات حول كيفية الإقلاع عن التدخين، تحدث إلى طبيبك أو الممرضة أو الصيدلي.
- خطط مسبقاً. رتب مع شخص ما لمرافقتك في وقت دخول المستشفى والخروج منها. قُم بتحضيرات مسبقة في البيت تمهيداً لوصولك للمنزل بعد الجراحة. وتأكد من وجود ما يكفي من الغذاء والإمدادات. يجب أن تكون قادر على المشي وتناول الطعام والعناية 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.

7 أيام قبل الجراحة

- توقف عن تناول مكملات فيتامين E.
- توقف عن تناول جميع المكملات العشبية، وخاصة الكريل والثوم والجنكة وزيت السمك
- توقف عن تناول مضادات الالتهاب غير الستيرويدية (NSAIDs)، ما لم ينصحك الجراح بخلاف ذلك. وهذا يشمل، على سبيل المثال لا الحصر، إيبوبروفين (أدفيل، موترين)، نابروكسين (أليف، نابروكس، نابروسين)، وسيليكوكسيب (سيليبريكس).
- توقف عن تناول 325 ملغ من الأسبرين ما لم ينصحك الجراح بجرعات بديلة.
- يمكنك الاستمرار في تناول 81 ملغ من الأسبرين يوميًا ويمكنك تناوله في صباح يوم الجراحة.
- أخبر جراحك إذا كنت تتناول Xarelto أو Coumadin أو Plavix أو Eliquis أو أي مضادات تجلط أخرى.

3 أيام قبل الجراحة

- حافظ على الترطوبة. في الـ 72 ساعة السابقة للجراحة، تأكد من تروية جسمك بشكل متكرر بالماء أو جاتوريد أو باوريد أو بيديلايت أو كليرفاست أو غيرها من السوائل الصافية.

يومان اثنان قبل الجراحة

- استخدام غسل الكلورهيكسيدين (انظر الصفحة الأخيرة للحصول على التعليمات)، إذا نصحك الجراح بذلك.
- إذا تم اختبارك لـ STAPH وكانت النتيجة إيجابية، فاتبع التعليمات المقدمة من مكتب الجراح الخاص بك لاستخدام غسول Chlorhexidine ومرهم موبيروسين الأنفي. سيخبرك طبيبك إذا كنت بحاجة إلى فحوصات إضافية.

يوم واحد قبل الجراحة

- استخدام غسل الكلورهيكسيدين (انظر الصفحة الأخيرة للحصول على التعليمات)، إذا نصحك الجراح بذلك.
- تجنب تناول الكحول قبل 24 ساعة على الأقل (من الأفضل شهر) قبل الجراحة.
- اتبع النظام الغذائي الذي وصفه لك الجراح. وإذا لم يكن لديك نظام غذائي محدد، فيرجى تناول الطعام والشراب كالمعتاد.
- تأكد من حفاظك على تروبتك بشكل جيد.
- مسموح بتناول الإفطار والغداء والعشاء.

في العاشرة مساءً

- استمر في شرب السوائل الصافية طوال المساء للحفاظ على التروية. من الآن فصاعداً، اشرب السوائل الصافية فقط

توقف عن	استمر في
<ul style="list-style-type: none"> ➤ جميع الأطعمة الصلبة ➤ العلكة ➤ الحلويات ➤ الزبادي ➤ الكريمة ➤ العصائر / المشروبات التي تحتوي على منتجات الألبان ➤ الحليب ➤ حليب الصويا ➤ حليب المكسرات، مثل حليب اللوز ➤ عصير البرتقال 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ الماء ➤ العصير <u>الأمثلة</u>: عصير التفاح، عصير التوت البري، عصير العنب ➤ Gatorade (الأحمر ممنوع) ➤ الشاي الأسود (بدون حليب أو كريمة) ➤ قهوة سادة (بدون حليب أو كريمة)

قبل الذهاب إلى السرير

- اشرب 20-24 أونصة من جاتوريد (الأحمر ممنوع)

يوم الجراحة:

- اغتسل بالـ Chlorhexidine في الصباح، إذا نصحك الجراح بذلك.
- يمكنك تناول سوائل صافية (انظر الجدول في الصفحة السابقة) الى قبل ساعتين على الأقل من موعد وصولك للجراحة.
- تناول أي أدوية مسموح بها مع 1-2 رشفة من الماء.
- إذا كنت تستخدم أيًا من هذه الأشياء، فأحضرها إلى المستشفى:
 - البخاخات أو قطرات العين
 - جهاز CPAP الخاص بك، والكمامة، والخرطوم

قم باستخدام زجاجتي Ensure ما قبل الجراحة®. تأكد من الانتهاء منها قبل ساعتين على الأقل من موعد وصولك المقرر. لا تشرب أي شيء آخر بعد الانتهاء.

- اشرب زجاجتين من مشروب الكربوهيدرات قبل العملية الذي تم شحنه إلى منزلك أو تقديمه لك في عيادة الجراح.
 - إذا لم تستلم هذا المشروب، فيرجى شراء 20 أونصة من Gatorade (الأحمر ممنوع) لاستخدامه كمشروب للكربوهيدرات.
 - إذا كنت مصابًا بمرض السكري، يرجى اتباع نظامك الغذائي الموصى به ولا تتناول مشروب الكربوهيدرات لأنه قد يزيد نسبة السكر في الدم.

ما لا يقل عن ساعتين قبل ميعاد الوصول المقرر:

- **توقف عن الشرب تمامًا.**

- لا تشرب أي شيء على الإطلاق وإلا سيتم إلغاء الجراحة.
- **إذا كنت مصابًا بمرض السكري** وكان مستوى السكر في الدم منخفضًا أو بدأت تشعر بأعراض انخفاض نسبة السكر في الدم، فاشرب سائلًا صافيًا به سكر، مثل عصير التفاح أو عصير العنب أو الصودا العادية. وإذا لم يساعد ذلك، اشرب أو تناول أي سائل أو سوائل من شأنها رفع نسبة السكر في الدم.
- **من الأفضل تأخير الجراحة بدلاً من تجاهل انخفاض نسبة السكر في الدم.**

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

تعليمات للاستحمام بالكلورهيكسيدين

- اغتسل أو استحجم يوميًا وبشكل كامل باستخدام غسول الكلورهيكسيدين للمساعدة في منع العدوى بعد الجراحة.
- لا تستخدم إذا كان لديك حساسية من الكلورهيكسيدين. إذا كنت تعاني من الحساسية، فتحدث إلى طبيبك بشأن استخدام صابون مضاد للبكتيريا بدلاً من ذلك.
- لا تستخدم الكلورهيكسيدين على وجهك أو رأسك أو أعضائك التناسلية.
- تجنب حلاقة منطقة البطن أو الفخذ.
- لا تستخدم المسحوق أو المرهم أو مزيل العرق أو منتجات الشعر بعد الحمام الثالث (في يوم الجراحة).

تعليمات الاستحمام بالـ Chlorhexidine

1. استخدم الـ *Chlorhexidine* بدلاً من الصابون العادي. لا تستخدم كليهما.
2. اغسل شعرك بالشامبو/البلم كما تفعل عادةً قبل استخدام الـ *Chlorhexidine*.
3. اشطف جسمك جيداً بالماء.
4. أطفئ الماء لمنع شطف الكلورهيكسيدين في وقت مبكر جداً.
5. اغسل من الرقبة إلى الأسفل. كن حذر بشكل خاص لغسل الموقع الجراحي للعملية الخاصة بك. تأكد من غسل سررة بطنك - يمكنك استخدام عود قطني حسب الحاجة للمساعدة في ذلك.
6. اغسل جسمك بلطف لمدة 5 دقائق.
7. اترك الـ *Chlorhexidine* يجف على جلدك لمدة دقيقة واحدة قبل شطفه.
8. افتح الماء مرة أخرى، واشطف جيداً، ثم جففي بمنشفة نظيفة.