

## دليل لتحسين شفائك بعد جراحة الغدة الدرقية

هذا الكتيب جزء من برنامج التعافي المعزز بعد الجراحة (ERAS) في MGH. تعد ERAS ممارسة قياسية لجميع مرضى الجراحة في نظام Mass General Brigham والمستشفيات التابعة لها.

المعلومات المُتضمنة تهدف إلى مساعدتك على فهم الجراحة التي ستجريها والاستعداد لها. فيرجى الاطلاع على الكتيب وطرح أي أسئلة على فريق الجراحة قبل إجرائها.

فالبرنامج مصمم ليجعلك تشارك بفاعلية في استشفائك قبل الجراحة وبعدها، فالهدف العام يتمثل في خوضك تجربة جراحية أفضل والعودة للحياة الطبيعية في أقرب وقت.

تم تصميم كل مرحلة من مراحل هذا البرنامج لتقليل الألم، وتجنب المضاعفات، والسماح باستئناف الطعام والنشاط مبكرًا، وتحسين شفائك بعد الجراحة، وتقليل عدد الأيام التي تحتاجها للبقاء في المستشفى.

معًا، بمساعدتك، يمكننا تحقيق هذه الأهداف!

اسم الطبيب الجراح الخاص بك:

رقم هاتف الطبيب الجراح:

## كيف يمكنك المساعدة

### أسابيع قبل الجراحة

- استكمل أو إبدأ في تمرين الاسترخاء والسيطرة على القلق اليومي ، والتي من المعروف أنها تعزز مناعة الجسم وتساعد في التعافي. قد يشمل ذلك التمرين والتأمل واليوجا وغيرها.
- اتبع نظامًا غذائيًا صحيًا مختلطًا أو اتبع نظامًا غذائيًا محددًا يصفه لك الجراح.
- يُنصح بشدة بالتوقف عن التدخين تمامًا قبل 3 أسابيع على الأقل من الجراحة. سيقلل هذا من فرص حدوث مضاعفات في الرئة أثناء الجراحة وبعدها وتحسين شفائك. إذا كنت ترغب في مزيد من المعلومات حول كيفية الإقلاع عن التدخين، تحدث إلى طبيبك أو ممرضتك أو الصيدلي.
- خطط مسبقًا. قم بالترتيب مع شخص ما لمرافقتك في وقت الدخول ووقت الخروج. قم بعمل استعدادات مسبقة في المنزل لوصولك بعد الجراحة. تأكد من وجود ما يكفي من الطعام والإمدادات. يجب أن تكون قادرًا على المشي وتناول الطعام والاعتناء بنفسك، ولكن قد تحتاج إلى بعض المساعدة الإضافية في البداية من العائلة أو الأصدقاء، خاصة لتجنب المهام الشاقة مثل الغسيل والتنظيف وتسوق البقالة فورًا بعد الجراحة.

### سبعة أيام قبل الجراحة

- أوقف مكملات فيتامين E.
- أوقف جميع المكملات العشبية، وخاصة الكريل والثوم والجنكة وزيت السمك
- أوقف مضادات الالتهاب غير الستيرويدية (NSAID)، ما لم ينصح الجراح بخلاف ذلك. وهذا يشمل، على سبيل المثال لا الحصر، إيبوبروفين (أدفيل، موترين)، نابروكسين (أليف، نابروكس، نابروسين) وسيليكوكسيب (سيليبريكس).
- أوقف 325 مجم من الأسبرين إلا إذا نصحك الجراح بجرعات بديلة.
- يمكنك الاستمرار بتناول 81 ملغ من الأسبرين يوميًا ويمكنك تناولها في صباح يوم الجراحة.
- أبلغ الطبيب الجراح الخاص بك إذا كنت تتناول Xarelto، أو Coumadin، أو Plavix، أو Eliquis، أو أي من مضادات التخثر الأخرى.

### ثلاثة أيام قبل الجراحة

- حافظ على الترطيب. في الـ 72 ساعة التي تسبق الجراحة، تأكد من البقاء مرتويًا بشكل متكرر بالماء، أو Gatorade، أو Powerade، أو Pedialyte، أو ClearFast، أو السوائل الصافية الأخرى.

### يومان قبل الجراحة

- استمر في الترطيب.
- تأكد من أن لديك 20 أونصة من جاتوريد Gatorade (ليس أحمر) على حسب المقدرة في صباح يوم الجراحة.



## يوم الجراحة

- يمكنك ان تتناول السوائل الصافية (انظر الجدول في الصفحة السابقة) لمدة لا تقل عن ساعتين قبل الجراحة.
- تناول أي أدوية مسموح بها مع رشفة أو رشفتين من الماء.
- إذا كنت تستخدم أيًا من هؤلاء، فأحضرهم إلى المستشفى:
  - ◀ بخاخات أو قطرات للعين
  - ◀ جهاز CPAP والكمادات والخراطيم

## البدء قبل 4 ساعات من الجراحة وأكملها أو توقف قبل ساعتين على الأقل من الجراحة.

- اشرب 20 أونصة من جاتوريد (ليس أحمر)
  - ما لا يقل عن ساعتين قبل الجراحة
  - توقف عن الشرب نهائياً.
  - لا تشرب أي شيء على الإطلاق وإلا ستلغى الجراحة.
  - ◀ إذا كنت تعاني من مرض السكري وكان مستوى السكر في الدم لديك منخفضاً أو بدأت تشعر بأعراض انخفاض السكر في الدم، اشرب سائلاً صافياً يحتوي على السكر، مثل عصير التفاح أو عصير العنب أو الصودا العادية. إذا لم يساعدك ذلك، اشرب أو تناول أي سائل أو سائل من شأنه أن يرفع نسبة السكر في الدم.
  - ◀ من الأفضل تأخير الجراحة بدلاً من تجاهل انخفاض نسبة السكر في الدم.
  - إذا نسيت شرب سوائل صافية، فلا بأس بذلك. لا تشرب أي شيء في هذا الوقت - سنعطيك سوائل صافية عبر الوريد عند وصولك إلى المستشفى.