

## دليل لتعزيز تعافيك بعد الجراحة المفصل الفكي الصدغي (TMJ)

يعد هذا الكتيب جزءًا من برنامج التعافي المعزز بعد الجراحة (ERAS) في MGH. ويعد ERAS ممارسة معتادة للمرضى الذين يخضعون لعمليات في نظام Mass General Brigham والمستشفيات التابعة له.

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

صُمم ERAS لإبقائك مشاركًا 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 أيام البقاء في المستشفى.

معًا، بمساعدتك، يمكننا تحقيق هذه الأهداف!

اسم الجراح الخاص بك:

رقم هاتف الجراح الخاص بك:

## كيف يمكنك المساعدة

### أسابيع قبل الجراحة

- حافظ على نظافة الفم المثالية عن طريق تنظيف الأسنان بالفرشاة والخيط واستخدام غسول الفم الخالي من الكحول مرتين يوميًا.
- 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 اتبع 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 للمستقبل.** رتب مع شخص ما لمرافقتك في وقت دخول المستشفى والخروج منها. وقوم بتحضيرات مسبقة في المنزل لوصولك بعد الجراحة. وتأكد من وجود ما يكفي من الغذاء والإمدادات. يجب أن تكون قادرًا 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

- **التوقف عن تناول مكملات فيتامين E.**
- **التوقف 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، (ibuprofen (Advil, Motrin، (naproxen (Aleve, Anaprox, Naprosyn، (celecoxib (Celebrex
- **توقف عن تناول 325 ملجم من الأسبرين** ما لم ينصحك الجراح بجرعات بديلة.
- يمكنك الاستمرار في تناول 81 ملجم 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 التروية.** خلال الـ 72 ساعة السابقة للجراحة، تأكد من تروية الجسم بشكل متكرر بالماء أو Pedialyte أو Gatorade أو Powerade أو ClearFast أو السوائل الصافية الأخرى.

### يوم واحد قبل الجراحة

- استحم بالصابون والشامبو والماء كالمعتاد.
- نظف الأذنين باستخدام قطعة من القطن
- احلق جميع شعر الوجه
- تجنب تناول الكحول قبل 24 ساعة على الأقل من الجراحة.

- اتبع النظام الغذائي الذي وصفه لك الجراح. وإذا لم يكن لديك نظامًا، يرجى تناول الطعام والشراب كما تفعل عادة.
- تأكد من أنك تشرب بالقدر الكافي.
- مسموح تناول الإفطار والغداء والعشاء.

### في 10:00 مساءً

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

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

### قبل الذهاب إلى السرير

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

### يوم الجراحة

- لا بأس من الاستحمام بالصابون والشامبو والماء كالمعتاد.
- قم بتنظيف أسنانك بالفرشاة والخيط واستخدم غسول الفم غير الكحولي.
- يجب وضع الشعر الطويل على شكل ذيل حصان عالي أو كعكة.

- يمكنك تناول السوائل الصافية (انظر الجدول في الصفحة السابقة) لمدة تصل إلى ساعتين على الأقل قبل الجراحة.
- تناول أي أدوية مسموح بها مع 1-2 رشفة من الماء.
- إذا كنت تستخدم أيًا من هذه الأشياء، فأحضرها إلى المستشفى:
  - البخاخات المستنشقة أو قطرات العين
  - جهاز CPAP، والقناع، والخرطوم
  - جهاز العلاج الطبيعي Ora-Stretch
  - الجبيرة الجراحية للفم

### البدء قبل 4 ساعات من الجراحة وإكمالها أو توقفها قبل الجراحة بما لا يقل عن ساعتين

- اشرب زجاجتي مشروب الكربوهيدرات قبل العملية التي تم شحنها إلى منزلك أو تقديمها لك في عيادة الجراح. • إذا لم تتلق هذا المشروب، يرجى شراء 20 أونصة من Gatorade (الأحمر ممنوع) لاستخدامه كمشروب كربوهيدرات.

ما لا يقل عن ساعتين قبل بدء الجراحة

### 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 صافياً مع السكر، مثل عصير التفاح أو عصير العنب أو الصودا العادية. إذا لم يساعد ذلك، اشرب أو تناول أي سائل من شأنه رفع نسبة السكر في الدم.
  - فمن 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

#### تعليمات الاستحمام:

1. اشطف جسمك ووجهك ورقبتك جيداً بالماء والصابون.
2. اغسل الشعر بالشامبو جيداً لمدة 5 دقائق على الأقل.