



## إرشادات بعد إجراء العمليات الجراحية

### النشاط

- إن تحريك جسمك يساعده على الشفاء ومنع حدوث مضاعفات، ويتيح لك استعادة قوتك.
- واظب على المشي بانتظام وابدأ حالما تستطيع يوم العملية الجراحية.
- إذا شعرت بضيق في التنفس أو بدوار، استرح قليلاً. ثم حاول مجدداً ببطء، مع بعض المساعدة، إذا ما دعت الحاجة لذلك.
- لا تحمل أكثر من 10 باوندات (أرطال)، أو حسب التوجيهات الممنوحة لك، إلى أن تقوم بمراجعة الطبيب الجراح.
- إمتنع عن قيادة السيارة إذا كنت تتناول دواءً مسكناً للألم أو تشعر بالألم. فالألم يمكن أن يحد من قدرتك على التفاعل بسرعة. تحدث مع الطبيب الجراح في هذا الشأن.
- يمكنك ممارسة الجنس إذا ما شعرت براحة كافية للقيام بذلك؛ قد تضطر إلى اختيار وضعيات مختلفة لمراعاة جرحك (الشق).
- خلال ممارسة أي نشاط بدني، من المهم الإصغاء لجسمك. إحرص على التحرك ببطء أو التخفيف من حدة النشاط الذي تمارسه إذا ما شعرت بعدم الارتياح أو أصابك أي ألم.

### العناية الشخصية (الاستحمام بالبدش أو المغطس)

- ما لم تتلق تعليمات مخالفة من الطبيب الجراح، يمكنك الاستحمام بالبدش بعد مرور 48 ساعة (يومين) على خضوعك للعملية الجراحية أو بعد إزالة الضمادات. ربّت بلطف على جرحك (الشق) لتجفيفه - لا تفرك.
- انتظر من 7 إلى 10 أيام قبل الاستحمام بالمغطس، أو التزم بتعليمات الطبيب الجراح.

### التنفس بعمق والسعال

- اسعل وتنفس بعمق عدة مرات في كل ساعة تكون فيها مستيقظاً. يسهم هذا في تخليص رئتيك من الإفرازات ويساعدك على استعادة عافيتك بعد الجراحة.
- خذ نفساً عميقاً من خلال الأنف واحبسه لبضعة ثوانٍ، ثم دعه يخرج من فمك واسعل. عندما تسعل، تناول مخدة أو ملاءة مطوية وضعها على جرحك لدعمه والتخفيف من حدة الألم.
- استخدم مقياس التنفس المنشط في حال تم تزويدك به (جهاز صغير تتنفس من خلاله لمساعدتك على التعافي بعد العملية).

### الألم

- من الشائع الشعور بالألم بعد الخضوع لعملية جراحية. إن التحكم بالألم على النحو الملائم هو أمر هام في مسيرة تعافيك.
- غالباً ما يكفي استخدام التلينول® (أسيتامينوفين) أو الأدفيل® (ايبوبروفين) لتسكين الألم.
- في حال حصولك على وصفة طبية، استخدم أدوية تسكين الألم الموصوفة وفقاً لتعليمات الطبيب للتخفيف من حدة الوجع.
- في حال صعب عليك ممارسة إحدى الأنشطة بسبب الألم، حاول أن تتناول أدوية تسكين الألم 20 دقيقة قبل المباشرة بهذا النشاط.
- من الشائع الشعور بالألم في الكتف بعد الخضوع لجراحة بالمنظار.
- إن تقضية الوقت مع أفراد العائلة، أو الاستماع للموسيقى، أو مشاهدة برنامجك المفضل يمكن أن يصرف انتباهك عن الألم.
- لا تشرب الكحول إذا كنت تتناول دواءً لتسكين الألم.
- لا تتناول أكثر من جرعة الدواء الموصوفة لك أو وفقاً لتعليمات الطبيب.

إحرص على حفظ الأدوية في مكان آمن وإعادة الكمية المتبقية منها إلى إحدى الصيدليات للتخلص منها على النحو الملائم. من المهم القيام بذلك لاسيما في حال الأدوية الموصوفة لتسكين الألم لأن سوء استخدامها يمكن أن يشكل خطراً عليك وعائلتك.

إخلاء مسؤولية: لا تغطي هذه التوجيهات كافة المعلومات التي قد تحتاج إليها بعد الخضوع لعملية جراحية. اتبع دوماً التعليمات الممنوحة لك من قبل طبيبك الجراح والموجودة في دليل المريض الذي حصلت عليه بعد عمليتك الجراحية.

## التغذية

- قد يستغرق الأمر بعض الوقت قبل أن تعود شهيتك إلى طبيعتها. حاول أن تتناول وجبات صغيرة وخفيفة غالباً.
- إن تناول وجبات صحية ومتوازنة سيساعدك على استعادة قوتك.
- اتبع دوماً التعليمات الممنوحة من قبل طبيبك الجراح أو أخصائي التغذية حول الوجبات الصحية.

ما الذي يمكنك القيام به إذا أصبت بالإمساك (غير قادر على التبرز) بعد العملية؟

قد تسبب لك بعض الأدوية الموصوفة الإمساك.

- قم بزيادة الأطعمة الغنية بالألياف بشكل تدريجي مثل أنواع الخبز ورقاقات الفطور الكاملة الحبوب، والخضار، والفاكهة الطازجة، والبازلاء المجففة، والفاصولياء، والعدس والمكسرات والبذور.
  - اشرب ما بين 6 إلى 8 أكواب من السوائل كل يوم (مثل الماء، الحليب، العصير، الشاي أو القهوة الخاليين من الكافيين).
  - استشر أخصائي الرعاية الصحية الأولية أو الصيدلي حول استخدام ملينات أو مسهلات البراز في حال اقتضت الحاجة.
- تذكر، لا حاجة إلى التبرز كل يوم لتتمتع بالصحة والعافية.

## العناية بالجرح

- يمكنك نزع الضمادة بعد مرور 48 ساعة (يوميين)، إلا إذا طلب منك الطبيب الجراح أن تنتظر فترة أطول.
- تجنب تبليل الضمادة.
- في حال تعرضت لنزيف، اجلس أو استلق واضغط بشكل حازم على منطقة النزيف لمدة 20 دقيقة. اتصل على الرقم 911 أو توجه إلى أقرب مركز للطوارئ في حال لم يتوقف النزيف.
- يمكن نزع القطن أو الدباسات (ستيبلز) بعد مرور 10 إلى 14 يوماً على يد أخصائي الرعاية الصحية الأولية أو في إحدى العيادات الطبية.
- إذا وُضع على جرحك ستيري-سترييس<sup>TM</sup> (قطع من الشريط اللاصق القوي)، أتركها في مكانها لمدة تتراوح بين 7 و10 أيام. يمكن أن تصبح أشرطة ستيري-سترييس<sup>TM</sup> مبللة؛ ربت على جرحك بلطف لتجفيفه بعد الاستحمام باليدش. لا تفرك.

## متى تطلب المساعدة

في أي وقت تشعر بالقلق، تواصل مع الطبيب الجراح، أو اتصل على الرقم 811. في حال كنت تواجه حالة طارئة، اتصل على الرقم 911 أو توجه إلى أقرب مركز للطوارئ إذا أصابك أي من الأعراض التالية:

- شعور بالغثاس (رغبة في التقيؤ) والتقيؤ (مراجعة الطعام) يدوم فترة طويلة.
- الحمى (حرارة تتجاوز 100,4 فهرنهايت أو 38 درجة مئوية لا يمكن تخفيفها بالتيلنول®) التي تدوم أكثر من 48 ساعة.
- علامات الجلطة الدموية في الساقين: احمرار، تورم، شعور بالسخونة، أو ألم في إحدى الساقين. يكون المريض أكثر عرضة لتكوين الجلطة الدموية بعد الخضوع لعملية جراحية كبرى في منطقة البطن.
- الإسهال (البراز اللين والمائي) الذي يدوم أكثر من 24 ساعة أو الذي تتفاقم حدته. إن بعض العمليات الجراحية مثل جراحة المرارة يمكن أن تسبب الإسهال في البداية.
- احتمال الإصابة بعدوى المسالك البولية:
  - إذا تم وضع أنبوب في المثانة خلال خضوعك لعملية جراحية وشعرت بأي ضغط أو ألم أو حرق لذي التبول، أو صعوبة في التبول، أو حرارة واستمرت هذه الأعراض لأكثر من 48 ساعة.
- احتمال تعرض الجرح/الشق لمشاكل:
  - إذا ازداد الاحمرار، أو التورم أو الشعور بالسخونة حول الجرح، ولاسيما إذا صاحب ذلك ارتفاع في الحرارة. من الطبيعي حدوث بعض الاحمرار حول الجرح وهو يعتبر جزء من مرحلة التعافي.
  - إذا لاحظت خروج مادة خضراء أو صفراء (القيح) من منطقة الجرح، أو انفتاح الجرح. من المتوقع أن يخرج من الجرح القليل من سائل شفاف.



رقم هاتفهم في المكتب:

جراحك هو الطبيب:

للمزيد من المعلومات المفيدة، يرجى زيارة [www.nshealth.ca/NSQIP](http://www.nshealth.ca/NSQIP)