



رعاية ما بعد الجراحة



ANUH
مستشفى النجاة الوطني الجامعي
An - Najah National University Hospital



رعاية ما بعد الجراحة:

إن **رعاية ما بعد الجراحة** هي الرعاية التي تتلقاها بعد إجراء الجراحي مباشرة وفي فترة النقاهة، تتضمن الرعاية والمتابعة الطبية بعد الخروج من المستشفى.

العودة للمنزل:

سيوضح لك مقدم الرعاية الصحية المعالج لك كيفية الاعتناء بنفسك عند عودتك للمنزل. كما سيجيب عن أسئلتك. اطلب من أحد أفراد أسرتك أو أحد أصدقائك البالغين اصطحابك إلى المنزل بالسيارة. خلال **أول 24 ساعة** بعد إجراء العملية الجراحية:

- تجنب القيادة ولا تستخدم معدات ثقيلة.
- لا تتخذ قرارات مهمة أو توقع أي أوراق قانونية.
- تناول الأدوية حسب التعليمات.
- تجنب تناول المشروبات الكحولية.
- اطلب من شخص ما البقاء معك، إذا لزم الأمر. يمكن لهذا الشخص مراقبة حالتك لرصد المشكلات التي قد تحدث والمساعدة في الحفاظ على سلامتك.



النظام الغذائي:

- الالتزام بالتعليمات الخاصة إن وجدت..
- تناول نظام غذائي متوازن بما لا يتنافى مع التعليمات الطبية، حيث أن الأكل الصحي يساعد جسمك على الشفاء بسرعة، وقد يؤدي قلة النشاط إلى الإصابة بالإمساك، ولذلك يجب إضافة المزيد من الفواكه الطازجة إلى نظامك الغذائي والتأكد من زيادة كمية السوائل.
- الأثار من تناول الأطعمة التي تحتوي على بروتين حيث أنها تعمل على تسكين الألم والتهام الجرح نظراً لاحتوائها على كمية عالية من الفيتامينات والعناصر الهامة لصحة الجسم ومنها البيض والدجاج، إلا إذا تعارضت مع تعليمات الطبيب المعالج.



الأدوية:

الالتزام بتناول الأدوية الخاصة بك حسب ما يصفها الطبيب المعالج، مع اتباع الجرعة والجدول الزمني الصحيحين.



العناية بالجروح:



- حافظ على الضمادات جافة وسليمة. **لا تكشف الجرح بعد الجراحة** إلا في الموعد الذي يحدده الطبيب لك.
- ينصح المريض دائماً بالالتزام بالراحة وعدم بذل أي مجهود عنيف أو حمل الأشياء الثقيلة التي تؤثر على الجرح.

يرجى مراجعة أقرب قسم طوارئ في حال وجود اي احدى العلامات التالية:



- زيادة الإحمرار.
- الألم، والتورم
- خروج القيح أو الصديد / التصريف من موقع الشق الجراحي.
- وجود حمى وقشعريرة.
- وجود نزيف.

التكيف مع الألم:

في حالة شعورك بأي ألم بعد العملية الجراحية، فإن مسكنات الألم ستساعدك في الشعور بالتحسن، تناول هذه المسكنات حسب التوجيهات قبل أن يصبح الألم حاداً، وإلى جانب ذلك، اسأل مقدم الرعاية الصحية المعالج لك أو الصيدلي عن الطرق الأخرى التي يمكن من خلالها تسكين الألم. وقد تتمثل هذه الطرق في استخدام الكمادات الساخنة أو الثلج أو الاسترخاء، وذلك إلى جانب اتباع أي تعليمات أخرى يقدمها لك الطبيب المعالج.

نصائح حول تناول المسكنات :

للمشعور بأقصى درجة ممكنة من الراحة، تذكر هذه النقاط:

- قد يتسبب تناول المسكنات في حدوث اضطراب لمعدتك، ولكن تناولهم مع الطعام قد يساهم في تحسين الأمر.
- تحتاج معظم المسكنات التي تؤخذ عن طريق الفم من 20 إلى 30 دقيقة حتى تحدث مفعولاً.
- لا تنتظر إلى أن يصبح الألم حاداً. حاول تنظيم وقت تناول دوائك حتى تأخذه قبل ممارسة أي نشاط، قد تقوم بذلك قبل ارتداء ملابسك أو الذهاب للتمشي أو الشروع في تناول العشاء.
- يُعد الإمساك أحد الآثار الجانبية الشائعة للمسكنات، اتصل بمقدم الرعاية الصحية المعالج لك قبل تناول أي أدوية مثل المسهلات أو مُمينات البراز للمساعدة على تخفيف الإمساك. واسأل أيضاً عن أنواع الأطعمة التي يجب عليك منع تناولها.
- وقد يساعد أيضاً شرب الكثير من السوائل والطعام مثل الفواكه والخضروات الغنية بالألياف. تذكر ألا تتناول أي مسهلات ما لم يصفها الجراح المعني بحالتك.
- قد تتسبب المسكنات في الاستجابة ببطء أكثر للأشياء. لا تُعد أو تُشغل أي ماكينات عند تناول المسكنات.



معالجة الغثيان:

قد يعاني البعض من اضطراب المعدة (الغثيان) بعد إجراء العملية الجراحية. وغالبًا ما يرجع هذا إلى التخدير أو الألم أو المسكنات أو قلة حركة الطعام في المعدة أو الإجهاد الناتج عن العملية الجراحية. ستساعد هذه النصائح في معالجة الغثيان، واحرص على تناول أطعمة صحية حتى تتحسن. في حالة اتباعك لخطة غذائية قبل إجراء العملية الجراحية، فاسأل مقدم الرعاية الصحية المعالج لك عما إذا كان يجب عليك الاستمرار في اتباعها أثناء تعافيك. تحقق مع مقدم الخدمات المعني بحالتك حول طريقة إعداد طعامك، وقد يعتمد ذلك على العملية الجراحية التي خضعت لها. قد تستفيد من هذه النصائح العامة:

- لا تجبر نفسك على تناول الطعام. سيخبرك جسمك متى يجب عليك تناول الطعام وكميته.
- ابدأ بتناول السوائل والشوربة. فهما أسهل في الهضم.
- وبعد ذلك جرب أن تتناول الأطعمة شبيهة الصلابة عندما تصبح مستعدًا لذلك. ويشمل ذلك البطاطس المهروسة وصلصة التفاح والجلي.
- ومن ثم انتقل على الأطعمة الصلبة. لا تتناول الأطعمة الغنية بالدهون المشبعة في البداية.
- لا تجبر نفسك على تناول 3 وجبات كبيرة في اليوم. فبدلاً من ذلك، تناول كميات قليلة من الطعام على فترات متكررة.
- تناول المسكنات مع كميات قليلة من الأطعمة الصلبة مثل المقرمشات وخبز التوست. فهذا يساعد على منع الغثيان.



النظافة والاستحمام :



حافظ دائمًا على نظافة يديك وعلى نظافتك الشخصية دون تعرّض الجرح للبلل، حيث بالإمكان الاستحمام بعد الجراحة بحسب تعليمات الطبيب المعالج.

العمل :



تحسّن الحالة الصحية للعودة للعمل بعد بضعة أيام (تعتمد على نوع الاجراء او العملية لديك)، حيث يجب الالتزام بالراحة والاجازة المرضية بحسب تعليمات الطبيب المعالج لديك.

النشاطات والرياضة :



ينصح بالنشاطات الرياضية الخفيفة مثل المشي من اليوم الأول للمساعدة في التعافي وتجنب تجلطات الدم، حيث ان الحركة تساعد على الشفاء والوقاية من الالتهابات مع الوضع بالاعتبار بأن كل شخص يتعافى بدرجة مختلفة.

ازالة الغرز :



يتم إزالة الغرز من 7 إلى 14 يوم في أغلب الحالات ... (أو بحسب تعليمات الطبيب المعالج).

المكياج :



بالإمكان استخدام مستحضرات التجميل بعد إزالة الغرز (عادة 7 أيام بعد الجراحة)

التدخين والمكملات الغذائية



لا تدخن حيث أن التدخين يعمل على تأخير التعافي ويزيد مخاطر حدوث المضاعفات والالتهابات بعد الجراحة.. بالإمكان تناول المكملات الغذائية مثل الفيتامينات المعتمدة بعد يوم واحد من الجراحة، وعدم تناول الأعشاب أو المكملات الغير معتمدة طبياً.

إذا كنت تعاني من انقطاع النفس الانسدادي النومي:

تم تخديرك أثناء العملية الجراحية لإبقاءك مسترخياً حتى لا تشعر بأي ألم. وبعد العملية الجراحية، قد تتعرض للمزيد من نوبات انقطاع النفس بسبب هذا الدواء والأدوية الأخرى التي أعطيت لك. قد تستمر هذه النوبات لفترة أطول من المعتاد.

في المنزل:

- استمر في استخدام جهاز الضغط الإيجابي المستمر في المجرى الهوائي (CPAP) عندما تنام. استخدمه عند النوم ليلاً أو نهاراً. ما لم يخبرك مقدم الرعاية الصحية المعالج لك بخلاف ذلك، يُعد جهاز الضغط الإيجابي المستمر في المجرى الهوائي جهازاً شائعاً ويستخدمه لمعالجة انقطاع النفس أثناء النوم.

- تحدث مع مقدم الخدمات المعني بحالتك قبل تناول أي مسكنات أو أدوية مرخية للعضلات أو مهدئات. سيخبرك مقدم الخدمات المعني بحالتك بالمخاطر المحتملة لتناول هذه الأدوية.
- تواصل مع مقدم الخدمات المعني بحالتك إذا طرأ على نومك تغييرات كثيرة حتى عند تناول الأدوية حسب التوجيهات.

متى يجب الاتصال بمقدم الرعاية الصحية المتابع لحالتك:

- اتصل بمقدم الرعاية الصحية المعالج لك على الفور إذا عانيت أيًا مما يلي:
 - إذا كنت ما زلت تشعر بالألم شديد أو يزداد الألم سوءًا بعد تناول الدواء. قد لا يكون الدواء فعالاً بالقدر الكافي. أو قد تحدث مضاعفات من العملية الجراحية.
 - يغلب عليك النعاس بشدة أو تشعر بالدوار أو بالترنح. قد يكون الدواء فعالاً للغاية.
 - ظهور آثار جانبية مثل الغثيان أو القيء. وعليه؛ فقد ينصحك مقدم الرعاية الصحي المعالج لك بتناول أدوية أخرى لعلاجها.
 - حدوث تغييرات جلدية مثل الطفح الجلدي أو الحكة، هذا يعني أنك تعاني من رد فعل تحسسي. وعليه؛ فقد ينصحك الطبيب المعالج بحالتك بتناول أدوية أخرى.

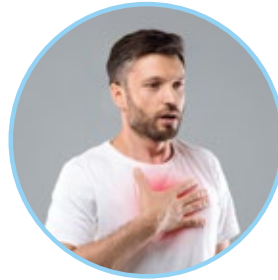


- يبدو الشق الجراحي مختلفًا (على سبيل المثال: جزء منه مفتوح).
خروج دم أو إفرازات سائلة من موضع الشق الجراحي، ولم يتم إخبارك بتوقع حدوث ذلك.
- حُمى تصل إلى 100.4 درجة فهرنهايت (38 درجة مئوية) أو أعلى من ذلك، أو وفقًا لتوجيهات مقدم الخدمات المعني بحالتك.

**** اتصل بالطوارئ على الفور على الرقم (CUG : 0592444782)
أو مراجعة قسم الطوارئ في المستشفى إذا كنت تعاني من:**



تورم في الوجه



صعوبة في التنفس



يرجى استشارة مقدم الرعاية الصحية الخاص بك للحصول على المشورة بشأن أي حالة طبية خاصة بك.

قبل مغادرة المستشفى، تأكد من الحصول على معلومات حول النقاط التالية:

- تقرير الخروج من المستشفى
- وصفة الادوية الخاصة بك
- موعد المتابعة / او المراجعة المحدد لك
- تعليمات إدارة الألم ما بعد الجراحة
- ما يجب القيام به في حالة حدوث مشكلة في الجرح أو أية مضاعفات أخرى
- خطة العلاج الخاصة بك



يرجى التأكد من الحصول على جميع هذه المعلومات قبل المغادرة لضمان سلامتك وراحتك النفسية والجسدية بعد الجراحة.



لمزيد من المتابعة والرعاية الطبية، بإمكانك التوجه الى أحد الاطباء الذين
سيقومون بتوجيهك نحو الأمان والسلامة
مع تمنياتنا لكم بدوام الصحة والعافية

فلسطين – نابلس – شارع عصيرة 97092389683+ فاكس: ●
صندوق البريد: 797 ●
البريد الالكتروني: nnuh@najah.edu ●
الموقع الالكتروني: www.nnuh.org ● هاتف: 97092331471+ ●



NajahNNUH