

## إرشادات بعد إجراء العمليات الجراحية

### النشاط

- إن تحريك جسمك يساعد جسمك على الشفاء ويمنع حدوث مضاعفات، ويتيح لك استعادة قوتك.
- واطب على المشي وابدأ حالما تستطيع يوم العملية الجراحية.
- < إذا شعرت بضيق في التنفس أو بدوار، استرح قليلاً، ثم حاول مجدداً ببطء أكثر. اطلب من شخص ما أن يساعدك على المشي، إذا ما دعت الحاجة لذلك.
- لا تحمل أكثر من 10 باوندات، 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 يحدّ من قدرتك على التفاعل بسرعة. تحدث مع الطبيب الجراح في هذا الشأن.
- يمكنك ممارسة الجنس إذا ما شعرت بالارتياح للقيام بذلك. فقد تضطر إلى تجربة وضعيات مختلفة لمراعاة جرحك (الشق).
- إصغ لجسمك. إحرص على التحرك ببطء أو التخفيف من حدة النشاط الذي تمارسه إذا ما شعرت بعدم الارتياح أو أصابك أي ألم.

### العناية الشخصية (الاستحمام بالдуш أو المغطس)

- ما لم تتلق تعليمات مخالفة من الطبيب الجراح، يمكنك الاستحمام بالдуш بعد مرور 48 ساعة (يومين) على خضوعك للعملية الجراحية أو بعد إزالة الضمادات.
- لا تبلل الضمادة.
- ربّت على جرحك لتجفيفه. لا تفرك.

### التنفس بعمق والسعال

- تنفس بعمق واسعل عدة مرات في كل ساعة تكون فيها مستيقظاً. يسهم هذا في الحفاظ على رئتيك صافيتين ويساعدك على استعادة عافيتك.
- خذ نفساً عميقاً من خلال الأنف واحبسه لبضعة ثوانٍ، ثم دعه يخرج من أنفك واسعل. عندما تسعل، أمسك مخدة أو ملاء مطوية وضعها على جرحك لدعّمه والتخفيف من حدة الألم.
- استخدم مقياس التنفس المنشط في حال لديك واحد (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® (إيبوبروفين) لتسكين الألم.
- في حال حصولك على وصفة طبية، استخدم أدوية تسكين الألم الموصوفة وفقاً لتعليمات الطبيب للتخفيف من حدة الوجع.
- < في حال صُعب 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 أحبائك، أو الاستماع للموسيقى، أو مشاهدة برنامجك المفضل على التلفزيون يمكن أن يُساعد في صرف انتباهك عن الألم.
- لا تشرب الكحول إذا كنت تتناول دواءً لتسكين الألم.
- لا تتناول أكثر من الجرعة الموصوفة لك من الدواء المُسكّن.

**إحرص على حفظ الأدوية في مكان آمن.** لا تقم برمي الأدوية في المراض أو التخلص منها. قم بإعادة الكمية المتبقية من الأدوية إلى إحدى الصيدليات للتخلص منها على النحو الملائم. من المهم القيام بذلك مع الأدوية الموصوفة لأن سوء استخدامها يمكن أن يشكل خطراً عليك وعلى أحبائك.

## التغذية

- قد يستغرق الأمر بعض الوقت قبل أن تستعيد شهيتك. حاول أن تتناول وجبات صغيرة وخفيفة في أغلب الأحيان.
- إن تناول وجبات صحية ومتوازنة سيساعدك على استعادة قوتك.
- اتبع دائماً تعليمات الطبيب الجراح أو أخصائي التغذية فيما يتعلق بالأكل والشرب.
- ما الذي يمكنك القيام به إذا أصبت بالإمساك (غير قادر على التبرز)؟
- قد تسبب لك بعض الأدوية الموصوفة الإمساك.
- اشرب ما بين 6 إلى 8 أكواب من السوائل كل يوم (مثل الماء، الحليب، العصير، الشاي أو القهوة الخاليين من الكافيين).
- قم بتناول الأطعمة الغنية بالألياف ببطء (مثل أنواع الخبز ورقاقات الفطور الكاملة الحبوب، الفاكهة الطازجة، الخضار، البازلاء المجففة، الفاصولياء، العدس، المكسرات والبذور).
- استشر أخصائي الرعاية الصحية الأولية (طبيب العائلة أو الممرضة الممارسة) أو الصيدلي حول استخدام ملينات أو مسهلات البراز (الأدوية التي تساعدك على التبرز)، في حال اقتضت الحاجة.
- تذكر: لا حاجة إلى التبرز كل يوم لتتمتع بالصحة.

## العناية بالجرح

- لا تبلل الضمادة.
- يمكنك نزع الضمادة بعد مرور 48 ساعة (يوميين)، إلا إذا طلب منك الطبيب الجراح أن تنتظر فترة أطول.

في حال تعرضت لنزيف، اجلس أو استلق. اضغط بشكل حازم على منطقة النزيف لمدة 20 دقيقة. اتصل على الرقم 911 أو توجه إلى أقرب مركز للطوارئ على الفور 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™ (قطع من الشريط اللاصق القوي)، أتركها في مكانها لمدة تتراوح بين 7 و10 أيام. < يمكن أن تصبح أسرطة ستيري-سترييس™ مبللة. ربت على جرحك لتجفيفه بعد الاستحمام باليدش. لا تفرك.

### متى تطلب المساعدة

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

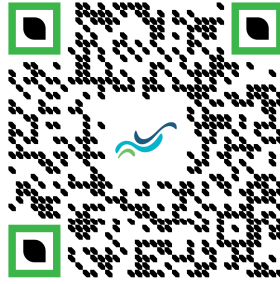
- شعور بالغثيان (رغبة في التقيؤ) و/أو التقيؤ (مراجعة الطعام) الذي يدوم فترة طويلة
- الحمى (حرارة تتجاوز 38 درجة مئوية أو 100.4 فهرنهايت) لا يمكن تخفيفها بالتيلنول® والتي تدوم أكثر من 48 ساعة
- علامات الجلطة الدموية في إحدى أو كلتا ساقيك: مثل احمرار، تورم، شعور بالسخونة، أو ألم < يكون المريض أكثر عرضة لجلطات دموية بعد الخضوع لعملية جراحية كبرى في البطن (منطقة المعدة)
- الإسهال (البراز اللين والمائي) الذي يدوم أكثر من 24 ساعة (يوم واحد) أو الذي تتفاقم حدته < إن بعض العمليات الجراحية (مثل جراحة المرارة) يمكن أن تسبب الإسهال في البداية
- علامات الإصابة بعدوى المسالك البولية (إذا تم وضع أنبوب في المثانة خلال خضوعك لعملية جراحية) التي تستمر لأكثر من 48 ساعة، مثل:
  - < ضغط أو ألم أو حرق لذي التبول
  - < صعوبة في التبول
  - < الحمى
- مشاكل في الجرح (الشق)، مثل:
  - < الاحمرار أو التورم أو الشعور بالسخونة حول الجرح الذي يزداد سوءاً، ولاسيما إذا صاحب ذلك ارتفاع في الحرارة. من الطبيعي حدوث بعض الاحمرار حول الجرح وخروج سائل شفاف خلال مرحلة التعافي.
  - < خروج مادة خضراء أو صفراء (القيح)
  - < انفتاح الجرح

اسم الطبيب الجراح: \_\_\_\_\_

رقم هاتف الطبيب الجراح: \_\_\_\_\_

للمزيد من المعلومات حول موارد تثقيف المرضى، يرجى زيارة  
[www.nshealth.ca/patient-education-resources](http://www.nshealth.ca/patient-education-resources) <

امسح رمز الاستجابة السريعة (QR) أدناه باستخدام جهازك (افتح الكاميرا على جهازك، وجّه الكاميرا نحو الرمز، واضغط على الشريط أو الإطار الذي يظهر).



إن المعلومات الواردة في هذه الوثيقة مخصصة لأهداف تثقيفية فقط. هذه المعلومات ليست معدة لتكون أو تقوم مقام الرعاية الصحية أو المشورة الطبية. قد لا تنطبق هذه المعلومات على جميع الحالات. إذا كانت لديك أي أسئلة، الرجاء الاتصال بمزود الرعاية الصحية الخاص بك.

يمكنك العثور على هذا الدليل وكافة موارد المرضى التي نوفرها على الموقع التالي:

<https://library.nshealth.ca/Patients-Guides>

(متوفر فقط باللغة الإنجليزية)

تواصل مع ممرضة مجازة بنوفا سكوشا في أي وقت، عبر الاتصال على الرقم 811 أو زيارة

<https://811.novascotia.ca>

(متوفر فقط باللغة الإنجليزية)

من إعداد: قسم الخدمات الجراحية

من تصميم: خدمات مكتبة هيئة الصحة بنوفا سكوشا

AR85-2225 © June 2025 Nova Scotia Health Authority

To be reviewed June 2028 or sooner, if needed.

Learn more: <https://library.nshealth.ca/patient-education-resources>