

الاستعداد للعملية الجراحية التحسن السريع للأفضل



إرشادات الكلية الملكية لأطباء التخدير
بإقرار:

الدور الذي تضطلع به للاستعداد للعملية الجراحية

إن خضوعك لعملية جراحية لحظة حاسمة في حياتك ومن الطبيعي أن ينتابك القلق إزاء ذلك.

إن أكثر المرضى قدرة على تحسين صحتهم ومستويات الأنشطة يتعافون بسرعة من العملية الجراحية . ما تفعله الآن يمكن أن يؤثر تأثيرا كبيرا على تماثلك للشفاء.

إن اضطلاعك بدور فعال في التخطيط والاستعداد للعملية الجراحية سيمنحك الشعور بالتحكم في زمام الأمور، وسيمكنك من مغادرة المستشفى في أقرب وقت واسترجاع عافيتك بشكل أسرع. قد يطول انتظار موعد العملية في بعض المناطق، ولكن يمكنك استغلال ذلك الوقت للاستعداد للعملية.

سيمنحك هذا المنشور إرشادات عامة بشأن كيفية الحصول على أفضل نتيجة لعمليتك

قصة المريض روجر (الاسم ليس حقيقيا)

كنت أعاني من الوزن الزائد وكنت أذخ طول حياتي. لقد أخبرني الجراح وطبيب التخدير أن العملية الجراحية يمكن أن تكون صعبة وقد يتعين عليا بعد ذلك أن أأزم وحدة العناية المتوسطة وقد أُجبرُ على تأجيل موعد العملية في حالة عدم توفر سرير للغرض.

أخبرني طبيبي المختص في التخدير عن أشياء لو قمت بها سَتُعَجَّلُ في شفائي وحفزي على قراءة المعلومة في الأنسب الأفضل الأقرب وعلى مشاهدة الصور المتحركة (2CUMpUwX0x4=https://www.youtube.com/watch?v). شاهدت في ذلك المساء الصور المتحركة مع عائلتي. كانت ابنتي تدرك مدى قلقي. لقد شجعوني على إدخال بعض التغييرات على أسلوب حياتي.

لقد أردت أن ألق عن التدخين منذ مدة طويلة ولكني لم أقوى على ذلك. لقد كان أمرا صعبا ولكن في نهاية المطاف تمكنت من الإقلاع عن التدخين. كما عزمت على المشي وحاولت أن أمشي كل يوم أكثر بقليل من اليوم الذي سبقه . سابقا، كنت أركض في مكان ما لو كنت مضطرا فقط ولكني أصبحت الآن مستمتعا بالمشي. بت أتمتع بلياقة بدنية جيدة وتعرفت على أناس جدد في منطقتي.

أعاني من مرض السكري ولكني لم آخذ مرضي على محمل الجد. أخذت موعدا بعيادة الجراحة. ساعدتني الممرضة على فهم المزيد حول الطعام الذي يجب أن أتناوله للتحكم بشكل أفضل في مرض السكري وشجعتني على إنقاص بعض الوزن تدريجيا. وقدمت لي جهاز لمساعدتي على مراقبة مستوى السكر في الدم. فقدت ٤ كيلوغرامات خلال الأسابيع الستة التي سبقت العملية. لقد منحتني التمتع بالصحة وباللياقة البدنية الثقة للخضوع للعملية. لطالما انتابني الشعور بالاكتئاب والجزع من قبل حيال العملية.

لازمت وحدة العناية المتوسطة ليوم بعد خضوعي للعملية ومن ثمة عدت لجناح المرضى. لم يلتئم جراحي جيدا في البداية مما أجبرني على البقاء في المستشفى أكثر مما كان ينبغي ولكني لم أعاني من مضاعفات خطيرة. منحتني أخصائي العلاج الطبيعي في المستشفى تمارين للتنفس وشجعني على المشي حول الجناح كي أحافظ على نشاطي وأُشفى في أقرب وقت ممكن.

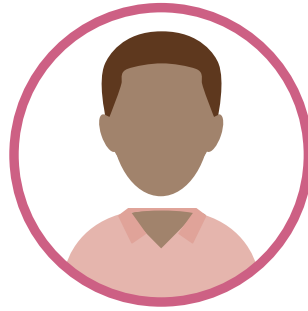
ثلاثة أشهر مضت ولا زلت أنتحس النتائج الإيجابية لما غيرته. لم أعد في حاجة إلى جهاز التنفسي كما تعودت وأصبحت أصعد السلالم بسهولة أكثر . لزلت أستمتع بالمشي ولزال وزني ينخفض تدريجيا وإني متفائل بالمستقبل .

فريق الرعاية الصحية

سيعمل العديد من الموظفين من اختصاصات متنوعة من الرعاية الصحية معا لإخضاعك للعملية وتماتلك للشفاء بسلاسة . سيهتمون بك قبل وأثناء وبعد عمليتك. غالبا ما يُشار إليه بالفريق المُحيط بالجراحة . ولكنك المحط الأول لكل شيء. ستلتقي أشخاصا جدد طيلة رحلتك الجراحية. فيما يلي بعض أعضاء الفريق المُحيط بالجراحة :



طاقم التمريض



أطباء العلاج الطبيعي



أطباء التخدير



أطباء متخصصون



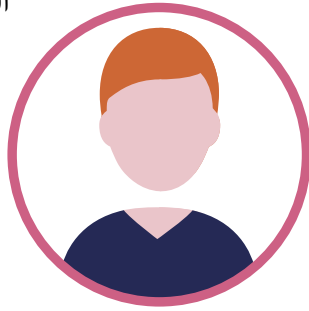
المريض



الجراحين والاستشاريين



الصيدالة



ممرضة ممارسة



GP

استعدادك جسدياً

تغييرات نمط حياتك

يمكنك أن تُغير أموراً لتجنب أكثر ما يمكن من مخاطر العملية الجراحية. يمكن أن تحقق التغييرات وإن كانت صغيرة إلى فارق كبير.

التدرب

يجب أن يعمل قلبك وورثيك بقوة بعد خضوعك للعملية كي يُشفى جسدك. لو كنت بطبيعتك حيوي وناشط ستعتاد أعضائك على ذلك. حاول أن ترفع مستويات نشاطك عند انتظارك للعملية.

إن الشئ السريع والساحة وركوب الدراجات والبستنة أو اللعب مع الأطفال أو الأحفاد كلها مفيدة للصحة. إن السباحة مفيدة للذين يعانون من السمنة أو ألم المفاصل. حاول القيام بنشاط يقطع أنفاسك على الأقل ثلاث مرات في الأسبوع. ابدأ رويداً رويداً والزم حدودك. إن تعرّس عليك التدريب أطلب النصيحة. إذا شعرت بآلام في الصدر ودوار أو نبض غير منتظم للقلب توقف عن التمرين وأطلب الرشد . ستساعدك النشاطات التي تعزز قوتك وتوازنك على الامتثال للشفاء مثل تمارين 'جلوس للوقوف' .

يمكنك الاطلاع على أمثلة هنا : [39qX5jF/https://bit.ly](https://bit.ly/39qX5jF)

من يمكن أن يُساعدني ؟

- ثمة عدد من التطبيقات على الهواتف الذكية تساعدك على تحديد أهداف وتعقب تقدمك فيها مثل تطبيق 'أكتف 10' و 'كوتش تو 5 ك'. المزيد من المعلومات في : <https://bit.ly/3u8WZIN>
- من المستحسن أن تلتحق بفريق مجلس حر أو جماعة مهتمة بالمشي أو برنامج تطوع في كل ما يخص البيئة بجهتك المحلية. إن التحاقك بمثل هذه الفرق يشجعك ويدعمك للمشي والتدرب وهي علاوة عن ذلك ممتعة وتغير مزاجك وتحسنه. سل عن المتوفر في جهتك بالرجوع إلى العيادة الجراحية.
- إذا أحسست بألم في الظهر أو المفاصل قم بزيارة أخصائي العلاج الطبيعي وسله عن التمارين التي يمكن أن تقوم بها . ثمة معلومات حول التدريب مع الإصابة بالتهاب المفاصل هنا : <https://bit.ly/3bBUi65>
- أما بالنسبة للأشخاص الواهين يمكن أن يمارسوا المشي قليلاً كل يوم وأن يقوموا بتمارين الجلوس إلى الوقوف وأن يصعدوا السلالم وأن يقللوا من الجلوس .
- يمكن أن تتواصل مع 'المدرّبين الصحيين' بدائرة الصحة الوطنية ويساعدونك ويمدونك بالنصح والإرشاد أينما كنت. ثمة بعض الأفكار فقط وستكون هناك برامج صحة ولياقة بدنية عديدة يمكن أن تكتشفها في منطقتك.



حمية صحية

يحتاج جسدك إلى التعافي بعد العملية_تناول غذاء صحي قبل وبعد خضوعك للعملية سيحسن صحتك بالتأكيد. ونقصد بذلك تناولك لكمية كافية من البروتينين و' ٥ أنواع أو أكثر من الغلال والخضر'. وبذلك يلتئم جرحك ويتعافى جهاز مناعتك .

من يمكن أن يُساعدني ؟

يحتوي هذا الموقع على مصادر مفيدة وعلى معلومات :

■ دائرة الصحة الوطنية_تناول غذاء صحيا: <http://bit.ly/2N1xoDi>

يمكن أن تتلقى بعض النصائح والمعلومات من عيادة الجراحة بخصوص الغذاء الصحي إذا توفر بها قسم أخصائي التغذية .

الوزن

إذا كنت تعاني من زيادة الوزن، فإن فقدان الوزن يمكن أن يساعدك في تقليل الضغط على قلبك وركبتك. يمكن أن تتحقق من وزنك إن كان صحيا أو لا وذلك بالرجوع إلى دائرة الصحة الوطنية حاسبة الوزن الصحي لمؤشر كتلة الجسم: [3bBTZlt/https://bit.ly](https://bit.ly/3bBTZlt)

يمكن أن يساعدك خسران الوزن على ذلك :

- يخفض ضغط دمك
- تعديل مستوى السكر في الدم
- التقليل من ألم المفاصل
- التقليل من خطر الإصابة بجلطات الدم بعد العملية
- التقليل من خطر الإصابة بالتهابات الجروح بعد العملية
- يسمح لك ذلك بالتدرب بسهولة
- التقليل من المخاطر المنجزة عن التخدير

المزيد من المعلومات حول فوائد فقدان الوزن قبل العملية والمخاطر التي يمكن أن تتعرض لها عند خضوعك للجراحة تجدها هنا

coa.ac.uk/patient-information/translations/arabic

من يمكن أن يُساعدني ؟

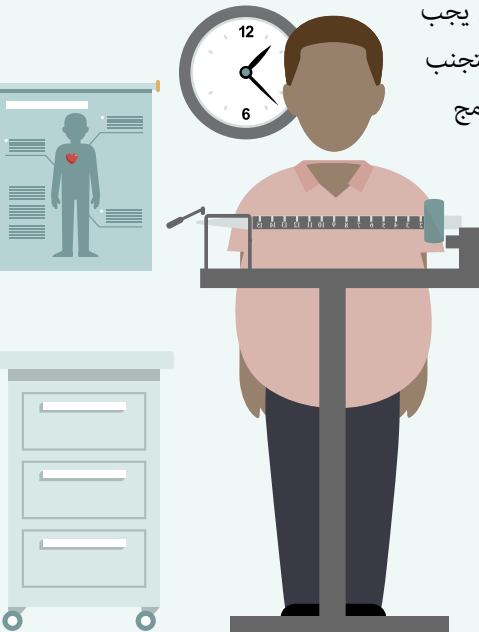
ستكون هناك برامج محلية لخسران الوزن وفرص تدريب في جهتك. تقدم دائرة الصحة الوطنية تطبيقا لطرق فقدان الوزن.

يمكن أن تزك عيادة الجراحة أو الصيدلية ويرشدانك إلى الوجهة الصحيحة بخصوص نوعية الحمية التي يجب أن تتبناها. وإذا كنت تعاني من السمنة ستحيلك عيادة الجراحة إلى جراحة علاج البدانة (نقص الوزن) لتجنب المخاطر والحصول على نتائج أفضل بكثير قبل توجيهك لباقي الإجراءات. تعمل بعض المجالس على برامج تدعمك فمن المجدي أن تطلع على موقع مجلسك المحلي أو أن تتصل به.

وقد يساعدك ذلك على الالتحاق بحصص فقدان الوزن. في بعض المناطق قد يساعدك وجود المدربين الصحيين في دائرة الصحة الوطنية .

المزيد من المعلومات والمصادر متوفرة في حياة أفضل _ خسران الوزن

[3xSsO3i/https://bit.ly](https://bit.ly/3xSsO3i)



الكحول

تؤثر الكحول على الجسد تأثيرا كبيرا خاصة على قدرة الإنسان على صنع المكونات الأساسية للتعافي . إذا كنت تشرب الكحول بانتظام فعليك أن تلتزم بالكمية المسموحة لك فقط أو أقل من الكمية المسموحة. إذا تجاوزت الكمية المسموح بها يجب أن تسعى إلى تعديل ذلك قبل العملية كي يقوى جسدك على التعافي بعد الجراحة ولتجنب أعراض الانسحاب التي قد تظهر عند بقائك في المستشفى.



من يمكن أن يُساعدني ؟

بإمكانك أن تجد المعلومات التي تعنى بكمية الكحول المسموح لك بشربها وكيفية إنقاص الكمية على المواقع التالية :::

■ نصائح دائرة الصحة الوطنية بخصوص خفض الكمية : <https://bit.ly/3A9NJBK>

■ دائرة الصحة الوطنية صحة أفضل_اشرب كمية أقل من الكحول <https://bit.ly/3yk7T9V>

التدخين

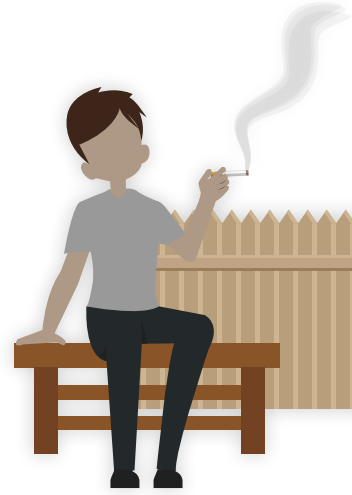
إن الإقلاع عن التدخين أمر صعب للغاية بيد أن الإقلاع عن التدخين أو التدخين أقل قبل الخضوع للجراحة لن يجعلك تلتزم بالمستشفى لمدة طويلة وسيلتئم جرحك بسرعة وتسترجع رثتيك وظيفتها مما يدعو للسرور , إن الاستعداد للعملية سيفسح لك المجال للالتزام بالإقلاع عن التدخين.

من يمكن أن يُساعدني ؟

تحقق من وجود مركز للإقلاع عن التدخين في جھتك.

بإمكانك التحقق هنا : [3QVBnDt/https://bit.ly](https://bit.ly/3QVBnDt)

تقدم المنظمات التالية معلومات مفيدة بخصوص إيجابيات الإقلاع عن التدخين قبل الخضوع إلى العملية الجراحية.



■ مشروع العلاج_ يد

العون للإقلاع عن التدخين : يقدم المشروع معلومات مفيدة إضافة إلى إيجابيات الإقلاع عن التدخين قبل الخضوع إلى العملية مبكرا

<https://bit.ly/3L9Tph3>:

■ اتخاذ إجراء بشأن التدخين والصحة :

● دليل الإقلاع عن التدخين : <https://bit.ly/2N7FLgG>

● توجيهات : <https://bit.ly/3FEmQGN>

الحالات الطبية

يمكن أن تؤثر العديد من الحالات الطبية على التعافي من العملية الجراحية. من المهم التأكد من مراقبة كل الحالات المعروفة قدر المستطاع قبل الخضوع إلى الجراحة.

إذا كان عمرك بين ٤٠ و ٧٤ سنة يمكنك أن تحجز مسبقا لفحص صحي عام لدائرة الصحة الوطنية بعيادة الجراحة.



مرض السكري

من المهم أن تراقب نسبة السكر في الدم جيدا لتجنب التعرض لالتهابات بعد العملية. إذا كانت قراءات نسبة السكر في الدم أو مقاس فحص الهيموغلوبين السكري (اختبار دم يراقب السكري على المدى) مرتفعا ، يمكن أن تستفيد من ذلك في أدويةك وحميتك.

تذكر جيدا حميتك ووزنك إذا خسرت وزنا ستتحسن فحوصات السكري التي تجربها. أما بالنسبة للمرضى الذين يعانون من النوع الثاني من السكري ويعانون من السمنة أو معافون من السمنة يمكن يلجؤوا إلى نظام غذائي متوسطي أو نظام غذائي منخفض الكربوهيدرات. بإمكانك الحصول على المزيد من المعلومات بشأن مرض السكري والحكية الغذائية هنا : [3u8pDn3/https://bit.ly](https://bit.ly/3u8pDn3)

إن لم تفحص الهيموغلوبين السكري في الستة أشهر السابقة ، عليك أن تطلب اختبارا في عيادة الجراحة القريبة منك. سيطلب منك الفريق تغييرات قبل العملية إن توجب عليك ذلك . مما يجعل احتمال تأخير العملية الجراحية غير وارد.

ارتفاع ضغط الدم (الضغط المرتفع)

يجب أن تتم مراقبة ضغط الدم حتى يبلغ مستويات آمنة وذلك لتجنب أمراض القلب و السكتة الدماغية. إذ يتم تأجيل العمليات أحيانا إذا كان ضغط الدم مرتفعا. إذا لم تفحص ضغط الدم في السنة الفارطة أو لم تراقبه مراقبة جيدة ، أطلب فحصا في العيادة قبل إجراء العملية. تقدم بعض الصيدليات أيضا اختبارات ضغط الدم.

إذا كنت تملك/استعرت آلة لقيس ضغط الدم يمكن أن تعرف النتيجة بالرجوع إلى عيادة الجراحة. يوجد في بعض عيادات الجراحة آلات ذاتية التشغيل لذا لن تحتاج لموعد لاستخدامها.

فإذا كان ضغط الدم مرتفعا؛ سيراجع طبيبك أدويةك ويدعوك لتغيير بعض الأمور قبل خضوعك للعملية الجراحية.

يمكن أن يساعدك تغيير نمط حياتك على مراقبة ضغط الدم المرتفع وخفضه. للمزيد من المعلومات زُر : [3ymfkhP/https://bit.ly](https://bit.ly/3ymfkhP)

فقر الدم (انخفاض الحديد في الدم)

إذا عالجت فقر الدم قبل خضوعك للعملية الجراحية قد يعفك من نقل الدم . سيساعدك ذلك على التعافي والشعور بالتعب أقل بعد العملية.

إن ثلث البالغين الذين خضعوا للعملية يعانون من فقر الدم. إذا كنت تنزف أو تعاني من حالة مرضية طويلة المدى اطلب اختبار دم في عيادة الجراحة للتأكد إن كنت تعاني من مرض فقر الدم أم لا.

يجب أن يشخص فقر الدم في أقرب وقت ممكن كي يكون العلاج فعالا. إذا كنت تهاب الإصابة بفقر الدم ، يجب أن تتحدث مع طبيبك أو الصيدلاني أو الفريق الجراحي بخصوص العلاج لتحسين الكريات في الدم قبل العملية الجراحية.

يعاني العديد من الأشخاص من فقر الدم الناجم عن نقص الحديد ، ويمكن أن يساعد اتباع حمية غذائية تتألف من الأطعمة الغنية بالحديد ، مثل الخضار الورقية الخضراء واللحوم والمكسرات. يحتاج بعض الأشخاص أيضا إلى فيتامين ١٢ وإلى حمض الفوليك.

■ يوجد الحديد في : اللحوم الحمراء والبقول والمكسرات

■ يوجد الفيتامين 12 في : اللحوم ، السمك ، الجبن أو البيض

■ يوجد حمض الفوليك في: الخضار الورقية الخضراء ، البروكلي ، براعم بروكسل ، الهليون ، البازلاء ، الحمص ، الأرز البني والكبد.

إذا أصبت بالأنيميا في عمر صغير يمكن علاجها عادة بحبوب الحديد أو حمية غذائية غنية بالحديد . في بعض الحالات قد تتلقى جرعات من الحديد الوريدي عن طريق الحقن الوريدي المباشر . يعطي هذا استجابة أسرع من الحبوب ، لكن هنالك بعض الخطر الإضافي . يتم الحقن الوريدي إذا كانت الجراحة غير قابلة للتأخير .

للمزيد من المعلومات قم بزيارة : [3OMo0DD/ https://bit.ly](https://bit.ly/3OMo0DD)

مشاكل القلب , الرئة و غيرها من المشاكل الصحية

إذا كنت تعاني من أي مشاكل صحية طويلة الأجل يجب استشارة جراحك الخاص لمراجعة الأدوية الخاصة بك, خصوصا إذا تظن أن حالتك الصحية ليست بأفضل حال.

القلق و الصحة العقلية

يشعر معظم الناس بالقلق حيال القيام بعملية جراحية . إذا كانت فكرة الذهاب إلى المستشفى تشعرك بالقلق أو الضيق فقد يكون من المفيد التحدث إلى الجراح حول ما يقلقك . في بعض المناطق يقوم الجراح بإحالتك إلى مركز دعم محدد .

للمزيد من المعلومات حول كيفية التعامل مع القلق قبل العملية الجراحية قم بزيارة: rcoa.ac.uk/managing-anxiety-operation

توجد العديد من العمليات التي تساعدك على الاسترخاء قبل العملية تتضمن : الوعي التام , الاسترخاء , تمارين التنفس , اليوغا.

إذا كنت تتناول أدوية للصحة العقلية , فمن المهم إخبار فريق التقييم قبل العمل الجراحي عن هذه الأدوية أثناء التقييم السابق للجراحة . سيطلبون منك عادة مواصلة تناول هذه الأدوية في فترة إقامتك في المشفى . يجب أن تأخذ هذه الأدوية معك إلى المشفى . قد تساعدك أيضاً في الحصول على أي دعم معين قد تحتاج إليه أثناء إقامتك في المشفى أو بعد عودتك إلى المنزل .

للمزيد من المعلومات و الدعم في NHS لصحة افضل_كل فكرة تهمننا:

[3ymSS8n/https://bit.ly](https://bit.ly/3ymSS8n)

صحة الأسنان

إذا كنت تعاني من تداخل في الأسنان أو تيجانها فان زيارة لطبيب الأسنان قد تقلل من خطر تضرر الأسنان أثناء العملية الجراحية.

بالإضافة إلى أنه من المهم أن تملك عادات سنية صحية جيدة وأن تكون أسنانك ولثتك بحالة جيدة قبل إجراء العمل الجراحي ، هذا يقلل من خطر تعرضك لإنتان .

معلومات أكثر يمكن إيجادها هنا : [3QPMTjA/https://bit.ly](https://bit.ly/3QPMTjA)

تحضيرات فعالة من أجل عملياتك الجراحية

نعلم أن المجيء إلى المستشفى من أجل العمل الجراحي قد يكون فترة مقلقة . تكلم مع عائلتك وأصدقائك عن ذهابه إلى المستشفى وأخبرهم كيف يستطيعون مساعدتك . لا تستخف بمدى الإرهاق الذي ستعاني منه بعد الإجراء الجراحي .

فكر جيداً بالنقاط أدناه قبل مدة من العملية الجراحية .

- 📍 كيف سأقضي الوقت؟ - خذ بعض من سماعات الرأس والموسيقى ، الكتب ، الحاسب اللوحي(التاب) أو بعض الأغاز . لا تنسى الشواحن .
- 📍 ماذا أستطيع القيام به للإسترخاء؟ - تعلم بعض أساليب لتنفس والنشاط الدماغى ، جرب اليوغا أو استمع إلى موسيقا هادئة وتطبيقات الإسترخاء .
- 📍 ماذا أحتاج من تحضيرات بالمنزل؟ - قد تجد صعوبة بالحركة في الأرجاء عند العودة من المستشفى - قد تأخذ بالحسبان النوم بالطابق الأرضي و الحصول على أدوات مساعدة للتنقل إذا اعتقدت أنك بحاجة لهم، لكن بشكل عام سوف تتعافى بشكل أسرع إذا حافظت على الحركة بعد العمل الجراحي.



- ✔ من يستطيع الاعتناء بالمسنين من أقاربي؟ - إذا لم يستطع الأصدقاء والأقارب المساعدة ، تواصل مع مجلس البلدية وخدمة الرعاية المحلية: carers.org
- ✔ كيف سأذهب وأعود من المستشفى؟ - هل يستطيع أحد إيصالك؟ إذا كنت مستعد للنقل إلى المستشفى ، قد يستطيع المستشفى تنظيم النقل لك.
- ✔ هل أملك ما يكفي من الوجبات سهلة التحضير و الوجبات الخفيفة الصحية عندما أعود للمنزل؟ - فكر بمن يستطيع مساعدتك في تحضير الوجبات أو المساعدة في تسوقك بعد العمل الجراحي قد ترغب في التسجيل على خدمة توصيل منزلية مع البقالة أو تخزين بعض الوجبات في ثلاجتك قبل ذهابك إلى المستشفى.
- ✔ من يستطيع الاعتناء بأطفالي أو حيواناتي الأليفة؟ - أطلب مساعدة أصدقائك وعائلتك أو أن يكونوا على أهبة الإستعداد. لمساعدتك على العناية بالأطفال ، قد تحتاج ترتيب إجازة عن العمل أيضاً. إن كنت تعاني صعوبات معتبرة في الاعتناء بأطفالك بعد العملية الجراحية ، تكلم مع مجلس البلدية أو المفتش الصحي .
- ✔ هل أملك أدوية وبطاريات كافية من أجل المعينات السمعية تكفيني في المستشفى ولحين عودتي إلى المنزل؟ - سيطلب منك عادة أخذ أدويةك المعتادة إلى المستشفى مع أمتعتك الأساسية . تذكر أخذ كافة حاجياتك الخاصة معك إلى المنزل عند تسريحك .
- ✔ هل أملك مسكنات لا تحتاج وصفة طبية في المنزل؟ - قد تحتاج أخذ بعض منها أثناء التعافي حسب إرشادات المستشفى.
- ✔ ماذا أحتاج للتوضيب؟ - إذا كنت ستنامفي المستشفى عليك أن تفكر بمستلزمات المرحاض ، ثياب نوم ، ثياب مريحة و حذاء متين لكن سهل الإرتداء . من المهم النهوض من الفراش ، ارتداء ملابسك و البدء بالحركة حالما يسمح لك العمل الجراحي - من يفعل ذلك يعود للمنزل ويتعافى بشكل أسرع. قد تختلف درجات الحرارة في المستشفى ، بعض الطبقات من الملابس قد تكون مفيدة . أنظر إلى خيارات NHC من أجل معلومات أكثر: <http://bit.ly/2KV68Ks>
- ✔ ما هي الأشياء الأخرى التي قد تكون مفيدة لك؟ - أبقى منزلك وحديقتك مرتبة. أبقى على إطلاع على أمورك العامة و المالية . هذا يعني أنك لا تحتاج أن تقلق على هذه الأمور بينما تتعافى.
- ✔ من يجب أن أخبره بدخولي المستشفى؟ - قد يمنحك الأصدقاء و العائلة عادة دعم فعلي. من الجيد أن تمتلك ناس للتحدث إليهم أثناء تعافيك بالمنزل . العديد من الأشخاص سيرغبون بمساعدتك على الشفاء ، لذا دعهم يعلمون كيف يمكنهم مساعدتك في هذا الوقت الكثير .
- ✔ هل يجب أن استحم/أغتسل قبل الذهاب إلى المستشفى؟ - هذا مهم لتقليل خطر التعرض لإنتان. قد يتم إعطائك غسول مضاد للإنتان للمساعدة أكثر في تقليل الخطر .
- ✔ ماذا يحدث إذا تم تأجيل عملي الجراحي؟ - سيتواصل فريق التقييم قبل العملية الجراحية إذا كان هناك حاجة لتأجيل عملك الجراحي وسوف ينصحك في إعادة تعاطي أية أدوية من المحتمل أنك توقفت عن أخذها.

أسئلة عملية لطرحها على الفريق الخاص بعملي الجراحي

أعضاء فريق العمل الجراحي في المستشفى سوف يتناقشون حول المخدر المناسب لك ، عمليتك و فترة التعافي . سوف يتكلمون عن أية مخاطر عملية يمكن أن تتعرض لها من المخدر و العملية وأية خيارات أخرى تملكها. سوف يقومون بإعطائك معلومات لتقرأها في المنزل. سيكون هناك رقم للتواصل لترن عليه إذا كنت تحتاج لطرح المزيد من الأسئلة.

كلما كان استعدادك أفضل، زادت سهولة خطوات العملية عليك.

أسفل الصفحة بعض الأسئلة التي قد تود طرحها على الفريق المختص برعايتك قبل وبعد العملية.

- في أي وقت عليّ أن أمتنع عن الطعام والشراب قبل العملية الجراحية؟
- هل احتاج لتغيير دوائي يوم العملية أو قبله؟
- ما الذي سأحتاج لتوضيحه معي للمستشفى؟
- هل احتاج إلي إزالة طلاء الأظافر أو جيل الشعر أو الحلي المثبتة في الجسم؟
- هل يُسمح لي باستقبال الزوار؟ ما هي مواعيد الزيارة؟
- هل سيقوم أحد من المستشفى بالحلاقة لي إذا احتجت قبل العملية؟
- متي سيمكنني الشرب والأكل والتحرك (النهوض والمشي قليلاً) بعد عمليتي الجراحية (ش.أ.ك.ج)؟ سمعت أن هذه الطريقة قد تسهم في عودتي للبيت أسرع؟
- متى يتوقع أن أعود إلي المنزل؟
- ما هي المساعدة المتوقعة أن احتاجها في المنزل بعد العملية؟
- كم سيمر قبل أن أتمكن من الاغتسال والاستحمام مجدداً؟
- هل هناك تعليمات هامة على صورة «عليك أن» و«عليك ألا» أثناء فترة نقاهتي؟
- هل سيكون عندي غرز أو دبابيس تحتاج لأن تُزال؟
- كم من الوقت سأحتاج للتغيب عن العمل؟
- من سيعطيني تقريراً طبياً أقدمه لرئيسي في العمل؟
- هل سأحتاج لفحص آخر بعد العملية؟
- كم قد استغرق قبل أن أستطيع المشي/السباحة/لعب الجولف/الجري مجدداً؟
- متي يمكنني القيادة بعد العملية؟
- كم سيمر من الوقت ليرجع نظام حياتي الطبيعي تقريباً؟

يمكنك أيضاً قراءة نموذجنا من الأسئلة المتكررة حول التخدير: coa.ac.uk/patientinfo/faqs

ما الذي أتوقع حدوثه خلال فترة نقاهتي؟

تبدأ فترة نقاهتك فوراً بعد انتهاء العملية الجراحية وأنت لا تزال في المستشفى. هناك العديد من الإجراءات الجراحية التي لا تحتاج بعدها للاستلقاء في السرير لوقت طويل ولا تحتاج لطريقة «التغذية عبر الوريد» بعد العملية. تسعى العديد من المستشفيات لحث المريض على الشرب والأكل والتحرك في خلال ٢٤ ساعة من العملية، فيما يعرف بطريقة ال.ش.أ.ك.ت. المرضى الذين يتبعون هذه الطريقة تقل فترة مكوثهم في المستشفى و فرص حدوث مضاعفات لهم. اسأل فريق العناية الصحية متي يمكنك الشرب والأكل والتحرك بعد العملية.

قبل أن تغادر المستشفى، ستعطيك ممرضتك تعليمات مكتوبة عما يُتوقع أن يحدث معك أثناء فترة نقاهتك في المنزل وكيف تتعامل مع أي ألم قد يلم بك. كما ستتضمن التعليمات أي شيء عليك الحذر منه ورقم تتصل به إذا أقلقك شيء.

تعطي قوائم الحقائق التي أعدناها عن بعض من أشهر العمليات الجراحية معلومات مفصلة حول كيفية الاستعداد لمختلف أنواع العمليات وما يُتوقع بعدها.

نصائح عملية تُشجعك وتحفزك خلال فترة نقاهتك معنا

تتوقف مدة فترة النقاهة على نوع العملية الجراحية، وقد تستمر لعدة أسابيع. لا تقلق إذا كانت بعض الأيام أفضل من غيرها، فهذا طبيعي. قد يساعدك أن تحتفظ بسجل لفترة نقاهتك تستمر عليه بعد ذهابك للمنزل. حاول أن تخلق لنفسك روتيناً وأن تستيقظ صباحاً في موعد مناسب. إعدادك لقائمة أهداف يومية يساهم في تنظيم يومك ومراقبة تطور صحتك.

تساعد زيارات العائلة والأصدقاء واتصالاتهم في تطيب نفسك وتشجيعك على الوصول لأهدافك. إذا كانت التكنولوجيا متاحة لك، فعليك باستغلال الواتساب وفيستاييم والمنصات الإلكترونية مثل زووم للبقاء على تواصل مع الآخرين. ولكن احذر من أن ترهق نفسك.

تتوفر المزيد من المصادر الإلكترونية

الكلية الملكية لأطباء التخدير (coa.ac.uk/patient-information/translations/arabic)

- الاستعداد للعملية الجراحية: التحسن السريع للأفضل كتيبات مصورة حول تفاصيل الإجراءات الجراحية.
- العناية بالمريض بعد عملية تخدير عام أو بعد المهدئات القوية.
- مخاطر ترتبط بإجراء التخدير العام.
- سلسلة تثقيف المريض.
- معلومات للأطفال وموظفي الرعاية والوالدين.

مركز التحضير والاستقبال بعد العمليات

■ مصادر حول اتخاذ القرار المشترك: <https://bit.ly/3AaQFOL>

■ إرشادات للمرضى البالغين المقرر إجراؤهم لعمليات جراحية خلال فترة كوفيد-19: <https://bit.ly/3NrmcPe>

يتعافى مرضى مستشفيات الخدمات الصحية الوطنية أسرع

■ دوري المساعد ومسؤوليتي عن تسريع عملية شفائي: <https://bit.ly/3a2kdDh>



■ معلومات عن التغذية والحمية الغذائية: <https://bit.ly/3u8hTSa>

■ التعافي بعد العملية الجراحية: <http://bit.ly/2NdA1SH>

ماذا يعني مصطلح «التعافي المعزز»؟

التعافي المعزز هو اسم البرنامج الذي يهدف لإعادةك لحالتك الصحية السليمة في أسرع وقت ممكن بعد أي عملية جراحية كبرى. يدقق طاقم المستشفى في كل ما يمكن أن تفعله أنت وهم قبل وأثناء وبعد العملية لمساعدتك على الحصول على أفضل النتائج لتعود لكامل عافيتك أسرع. يساهم هذا في عودتك للمنزل سريعاً.

تتنوع البرامج تبعاً لأي نوع من العمليات الجراحية تخضع ولأي مستشفى تتعالج بها، ولكنها قد تتضمن:

■ تحسين مستوى لياقتك البدنية قبل العملية إذا كان هناك وقت كافي

■ علاج أي حالات صحية مزمنة أخرى تعاني منها

■ تقليل وقت صومك عبر إعطاء الماء والمشروبات المحتوية على كربوهيدرات قبل العملية

■ إعطاء الأدوية التي تمنع المرض بعد العملية

■ المفاضلة بين أفضل وسائل إعطاء مسكنات الألم أثناء العملية

■ استخدام حقن التخدير الموضعي أو التخدير الناحي (المناطقية) إذا أمكن

■ إعطاء أفضل مسكن للألم بعد العملية لجعلك تتحرك أسرع

■ تشجيعك على الشرب والأكل والحركة في خلال 24 ساعة من العملية - أك. شرح

■ تقليل وقت استخدامك للقسطرة أو المحاليل

■ تعليمك التمارين التي تساعدك على التعافي بعد العملية.

باتباعك خطوات برنامج التعافي المعزز، تقل عادةً مضاعفات ما بعد العملية. كما تقل فرص حاجتك للعودة للمستشفى مرة أخرى.



إخلاء مسؤولية

إننا نبذل جهودنا في الحفاظ على حداثة معلومات هذه النشرة ودقتها، ومع هذا لا يمكننا ضمان بقائها كذلك. من المتوقع ألا تغطي تلك المعلومات العامة جميع الأسئلة لديكم أو المسائل المهمة التي يجب التعامل معها. لذا ينبغي مناقشة اختياراتكم أو أي مخاوف لديكم مع الفريق الطبي الخاص بكم، واستخدام هذه النشرة كدليل مرجعي فقط. لا تعاملوا هذه النشرة على أنها توصية. لا يمكن استخدام هذه النشرة لأي أغراض دعائية أو تجارية. للاطلاع على بيان إخلاء المسؤولية بالكامل، يرجى النقر هنا

rcoa.ac.uk/patient-information/translations/arabic

جميع الترجمات مقدمة من منتدى الترجمة التابع لمنظمة «مترجمون بلا حدود» (Translators without Borders). تم ضبط جودة تلك الترجمات بأفضل دقة ممكنة، ولكن يبقى احتمال وجود أخطاء أو سوء تفسير لبعض المعلومات.

أخبرنا ما رأيك

نرحب بالاقترحات لتحسين هذا الكتيب. إذا كان لديك أي تعليقات تود مشاركتها، يرجى إرسالها على البريد الإلكتروني:

patientinformation@rcoa.ac.uk

الكلية الملكية لأطباء التخدير

تشرشل هاوس، ٣٥ ريد ليون سكوير، لندن WC1R ٤SG

١٥٠٠ ٧٠٩٢ ٠٢٠

rcoa.ac.uk



الطبعة الثانية، مايو ٢٠٢٢

ستتم مراجعة هذا الكتيب في خلال ثلاث سنوات من تاريخ نشره.

© ٢٠٢٢ الكلية الملكية لأطباء التخدير

يُسمح بنسخ هذا الكتيب بغرض توفير معلومات للمرضى. يرجى الاقتباس من هذا المصدر الأصلي. إذا أردت استخدام جزء من هذا الكتيب في منشور آخر، فعليك بالإشارة إليه صراحةً ومسح العلامات المميزة والشارات التجارية والصور والأيقونات. لمزيد من المعلومات، يُرجى التواصل معنا.