

دليلك لجراحة النساء والتوليد



مرحبًا بك في شارب للرعاية الصحية (Sharp Healthcare)

هدفنا هو توفير الرعاية الفائقة التي تحتاجينها. نحن نعلم أن التحضير للجراحة قد يكون صعبًا. فريق الرعاية لدينا متوفر لتقديم المساعدة لك طوال العملية.

سيرشدك هذا الكتيب خلال المراحل الجراحة التالية:

1. الاستعداد والتحضير

2. يوم الجراحة

3. الإنعاش

تذكري أن كل مريضة مختلفة عن الأخرى. سيصمم فريق الرعاية برنامج التعافي لك وفقًا لاحتياجاتك الخاصة.

يُرجى محاولة قراءة هذا الكتيب في أسرع وقت ممكن، وإحضاره إلى جميع المواعيد وفترات الإقامة بالمستشفى المتعلقة بجراحتك. اكتبي أي أسئلة أو مخاوف وناقشيها مع جراحك قبل الخضوع للجراحة. من المهم لك ولأحبائك فهم ما يجب توقعه حتى يتمكن الجميع من المشاركة بشكل كامل في تعافيك.

مع تمنياتنا بالشفاء العاجل،

فريق جراحة شارب للرعاية الصحية (Sharp Healthcare)

جدول المحتويات

3.....	التخطيط للجراحة
4.....	خطوات يجب اتخاذها قبل الجراحة
6.....	يوم الجراحة
7.....	التعافي
12.....	ملاحظات وأسئلة لفريق رعايتك
16.....	معلومات اتصال مهمة

اسمك _____

اسم الجراح _____

رقم هاتف عيادة الجراح _____

تاريخ الجراحة _____

عنوان مكان إجراء الجراحة _____

التخطيط للجراحة

تحديد المواعيد المتعلقة بالإجراء الخاص بك

بعد أن تقابلي الجراح وتقرري المضي قدماً، ستتصل بك عيادته لتحديد موعد الجراحة وتقديم المعلومات اللازمة. قبل الجراحة، ستتاح لك فرصة مقابلة الجراح وطرح أي أسئلة.

أحضري هذا الكتيب، وبطاقة التأمين الخاصة بك، وقائمة كاملة بالأدوية التي تتناولينها، ومعلومات الاتصال بطبيب الرعاية الأولية الخاص بك، وجميع المعلومات الطبية ذات الصلة إلى أي مواعيد وفترات الإقامة في المستشفى المتعلقة بجراحتك. من الجيد إحضار شخص داعم إلى المواعيد السابقة للجراحة، حتى يتمكنوا من فهم ما يمكن توقعه أيضاً.

تصريح التأمين

ستتصل عيادة الجراح بشركة التأمين التي تتبعها للحصول على تصريح لإجراء الجراحة. يُرجى إخطار المسؤول عن تحديد جدول المواعيد المتعلقة بجراحتك على الفور إذا كانت هناك أي تغييرات في تأمينك منذ زيارتك الأخيرة. سيتصل بك فريق الخدمات المالية للمرضى بخصوص أي اقتطاعات أو مدفوعات مشتركة. ستحتاجين إلى دفع أي اقتطاعات أو مدفوعات مشتركة في يوم الجراحة.

إذا كانت وثيقة التأمين الخاصة بك من إحدى مؤسسات الحفاظ على الصحة، فقد تحتاجين إلى إحالة من طبيب الرعاية الأولية الخاص بك للحصول على الخدمات. يُرجى الاتصال على رقم خدمة العملاء الموجود على ظهر بطاقة التأمين الخاصة بك للاستيضاح. إذا كان سيتم نقلك إلى المستشفى بعد الإجراء ولديك أسئلة بخصوص التأمين الخاص بك، يُرجى الاتصال بمكتب الاستقبال بالمستشفى. انظري قسم معلومات الاتصال الهامة الموجود في الغلاف الخلفي لهذا الدليل.

خدمات تقييم ما قبل التخدير

إذا أهلك جراحك إلى قسم خدمات تقييم ما قبل التخدير (PAES)، فسيتصل بك شخص من القسم الخاص بنا للحصول على موعد عبر الهاتف لاستعراض ما يلي:

- تاريخك الطبي
 - الأدوية التي تتناولينها
 - تعليمات ما قبل الجراحة (يُرجى وجود هذا الكتيب معك أثناء المكالمات الهاتفية)
 - تحليل الدم والتحاليل الأخرى، إذا طلبها طبيبك
- إذا كان ذلك مناسباً، سيقوم فريقك الجراحي وطبيبك بالتخطيط لإدارة أدويةك المضادة لتجلط الدم، مثل وارفارين وكلوبيدوجريل وأسبرين.
- لمزيد من المعلومات تفضلي زيارة sharp.com/paes.

توجيه الرعاية الصحية المسبق

توجيه الرعاية الصحية المسبق (التوجيه المسبق) عبارة عن وثيقة قانونية تسمح لك بالتعرف على تفضيلات الرعاية الصحية الخاصة بك في حالة عدم تمكنك من اتخاذ القرارات بنفسك. في وثيقة التوجيه المسبق، يمكنك تعيين وكيل رعاية صحية - شخص تثقين به لاتخاذ قرارات الرعاية الصحية نيابة عنك - وتحديد تفضيلاتك بشأن أنواع العلاج التي يمكن استخدامها للحفاظ على حياتك. والتوجيهات المسبقة اختيارية ويمكن إلغاؤها أو تعديلها في أي وقت. إذا كانت لديك توجيه مسبق، يُرجى إحضار نسخة إلى المستشفى قبل زيارتك التالية أو دخولك المستشفى. لست بحاجة إلى محام لإكمال التوجيه المسبق. لمعرفة المزيد وتنزيل نموذج، يُرجى زيارة sharp.com/advancedirective

لا تحلقي أو تزيلي أي شعر من منطقة البطن أو الفخذ لمدة أسبوع على الأقل قبل الجراحة. وسيقوم الأطباء والممرضات بإزالة أي شعر من جسمك بالقرب من موضع الجراحة بمقص كهربائي قبل الجراحة إذا لزم الأمر.

خطوات يجب اتخاذها قبل الجراحة

بناءً على توصية طبيبك ونوع الجراحة، يمكنك العودة إلى المنزل في نفس اليوم أو البقاء في المستشفى لبضعة أيام.

قبل الجراحة بشهر

من المحتمل أنك ستحتاجين إلى بعض المساعدة من أفراد الأسرة أو الأصدقاء فور مغادرة المستشفى. اختاري فردًا من الأسرة أو صديقًا يمكنه أن يكون جزءًا من الفريق لمساعدتك في اتخاذ القرارات وتنسيق رعايتك قبل الجراحة وأثنائها وبعدها.

إذا لم تتوافر لديك مساعدة في المنزل، أو إذا كانت المساعدة محدودة، فإليك بعض الأشياء البسيطة التي يمكنك القيام بها قبل القدوم إلى المستشفى لجعل تعافيك أكثر سهولة:

• ضعي الأشياء التي تستخدمينها كثيرًا بين ارتفاع الخصر والكتف لتجنب الاضطرار إلى الانحناء أو التمدد للوصول إليها.

• ستكونين قادرةً على صعود الدرج بعد الجراحة. ومع ذلك، إذا كنت تعيشين في منزل متعدد الطوابق، فقد يكون من الأسهل لك إحضار الأشياء التي ستستخدمينها أثناء النهار إلى الطابق الأول.

• قومي بتخزين بعض الأطعمة والأشياء الأخرى، فقد يكون التسوق صعبًا في البداية عند وصولك إلى المنزل.

اتبعي نظامًا غذائيًا صحيًا قبل جراحتك، حيث إن ذلك سيساعدك على التعافي بسرعة أكبر. ومارسي الكثير من التمارين حتى تكوني بصحة أفضل عند إجراء الجراحة. قد تحد حالتك الصحية الحالية من ذلك، لكن ستكون أي تمارين تمارسينها جيدة.

إذا كنتِ مُدخنة، تحدثي إلى طبيبك حول فوائد الإقلاع عن التدخين. قد يؤدي أي استنشاق (لسجائر أو سجائر إلكترونية أو مخدرات) إلى زيادة المخاطر، وهو مرتبط بخطر حدوث مشاكل في التنفس بعد الجراحة.

توقفي عن تناول الأدوية أو المكملات الغذائية التي لا يصفها الطبيب. يمكن لأدوية مثل تايلينول بي إم (Tylenol PM) أو أدفيل بي إم (Advil PM) أن تسبب تشوشًا في التفكير وتقلل الوعي بعد الجراحة.

أخبري طبيب الرعاية الأولية وطبيب القلب، إن وجد، بجراحتك القادمة.

قائمة التحقق الخاصة بك

استخدمي قوائم التحقق الموجودة في هذا الدليل للتحضير للجراحة والتعافي.

اتبعي نظامًا غذائيًا صحيًا قبل الجراحة ومارسي الكثير من التمارين.



توقفي عن التدخين وشرب السجائر الإلكترونية.



قابلي أطباءك وممرضاتك لاستعراض تاريخك الطبي. سيخبرك طبيبك إذا كنت بحاجة إلى التوقف عن تناول أي أدوية أو تغييرها.



وعند الاقتضاء، ستلتقين مكاملة هاتفية من قسم خدمات تقييم ما قبل التخدير (PAES) لاستعراض الأدوية التي تتناولينها وتاريخك الصحي.



بعد مكاملة القسم سالف الذكر، أكملّي التحاليل إذا طلب طبيبك ذلك.



قبل الجراحة بأيام قليلة

قائمة التحقق الخاصة بك



تأكد من أن لديك زجاجة (4 أوقيات) من مقشر الكلورهيكسيدين (CHG) لتحضير جلدك قبل الجراحة. هذه الزجاجة تكفي للاستحمام بها مرتين، وستساعدك في تقليل خطر الإصابة بالعدوى. لمزيد من التفاصيل، راجعي قسم تحضير الجلد الموجود في هذا الدليل.

اليوم السابق للجراحة

الأكل والشرب

إذا طلب منك شرب سوائل محددة السعرات الحرارية قبل الجراحة، فستحتاج إلى تناول زجاجة واحدة في فترة الظهرية وزجاجة أخرى قبل النوم. واحتفظي بزجاجة ثالثة لشربها في صباح يوم الجراحة. إذا كنت مصابة بداء السكري، فاستشري جراحك للتأكد من أن هذا المشروب موصى به لك.

يُرجى عدم تناول الأطعمة الصلبة (بما في ذلك النعناع) أو مضغ العلكة بعد الساعة 11 مساءً الليلة السابقة للجراحة. يمكنك تناول الأدوية مع رشقات من الماء. يمكنك الاستمرار في شرب السوائل الصافية غير المركبة حتى ساعتين قبل الموعد المحدد للجراحة.

مسموحبتناول السوائل الصافية التالية:

- الماء
- مرق الخضار واللحم البقري والدجاج الصافي
- المشروبات الرياضية (ليست حمراء أو أرجوانية)

• الشاي أو القهوة (بدون كريمة أو لبن أو سكر أو عسل أو محليات أخرى) - قد تسبب هذه المشروبات الجفاف ويجب ألا تزيد عن فنجانين

- الجيلاتين (بدون فاكهة)
 - كرات الثلج (بدون فاكهة أو كريمة)
 - الآيس كريم الإيطالي
 - العصير بدون لب، مثل عصير التفاح أو العنب الأبيض
- غير مسموح بتناول السوائل التالية:

- الحليب أو الكريمة
- شراب الحليب (ميلك شيك)
- عصير الطماطم
- عصير البرتقال
- عصير الجريب فروت
- حساء الكريمة أو أي حساء غير المرق
- المشروبات الكحولية (حتى لو كانت صافية)

يحظر تناول النعناع أو الحلوى أو مضغ العلكة بمجرد البدء في اتباع نظام شرب السوائل الصافية.

ملاحظة: من المهم أن يبقى جسمك رطبًا بشكل جيد. لذلك يُرجى شرب الكثير السوائل الصافية المسموح بها.

تحضير الجلد

ستحتاجين إلى الاستحمام مرتين بالكلورهيكسيدين - أول مرة في الليلة السابقة للجراحة والمرة الثانية صبيحة يوم الجراحة. سيساعدك ذلك في تقليل خطر الإصابة بالعدوى.

قد توفر لك زجاجة بحجم 4 أوقيات من صابون الكلورهيكسيدين المقشر بالبريد، أو يمكنك شراؤه من أية صيدلية بدون وصفة طبية. من المهم أن تستخدم المقشر وفقًا للإرشادات الموضحة على الزجاجة.

يوم الجراحة صباح يوم الجراحة

قائمة التحقق الخاصة بك

اشربي الزجاجة الثالثة من مشروب ما قبل الجراحة إذا أوصى الجراح بذلك. يجب أن تكوني قد انتهيت تمامًا قبل ساعتين من الموعد المحدد لتسجيل الوصول للجراحة. إذا كنتِ مصابة بداء السكري، فاستشيري جراحك للتأكد من أن هذا المشروب موصى به لك.



يمكنك الاستمرار في شرب السوائل الصافية حتى قبل ساعتين من الموعد المحدد لتسجيل الوصول للجراحة. لا تتناولي أي أطعمة صلبة.



تناولي الأدوية حسب التعليمات مع رشقات من الماء قبل المغادرة للقدوم إلى المستشفى، إذا وصف طبيبك ذلك.



استحمي باستخدام كمية الـ 2 أوقية المتبقية (نصف زجاجة) من مقشر الكلورهيكسيدين، باتباع الإرشادات الموضحة على الزجاجة.



اتركي أشياءك الثمينة في المنزل.



قائمة التحقق الخاصة بك

اشربي زجاجتين من مشروب ما قبل الجراحة، إذا أوصى الجراح بذلك. إذا كنتِ مصابة بداء السكري، فاستشيري جراحك للتأكد من أن هذا المشروب موصى به لك.



في الليلة السابقة للجراحة، استحمي باستخدام 2 أوقية (نصف زجاجة) من مقشر الكلورهيكسيدين، باتباع الإرشادات الموضحة على الزجاجة.



توقفي عن تناول الأطعمة الصلبة (بما في ذلك النعناع) ومضغ العلكة بعد الساعة 11 مساءً الليلة السابقة للجراحة.



كيفية دعم تعافيك بعد الجراحة

امشي كل يوم. مجرد القيام بضع خطوات في يوم الجراحة له فوائد صحية. قومي بزيادة مسافة المشي كل يوم. ناقشي النشاط البدني مع جراحك.



اشربي الكثير من السوائل. وتجنبي الجفاف وذلك بتناول 8 إلى 10 أكواب من السوائل على مدار اليوم. اشربي الماء والمشروبات الرياضية كمصادر رئيسية للسوائل.



تناولي مسكنات الألم الموصوفة لك. والتزمي بنظام الأدوية المخطط لك للحصول على أقصى قدر من الراحة وتقليل الحاجة إلى الأدوية الأفيونية.



أريحي منطقة الحوض. اتبعي تعليمات النشاط الجنسي على النحو الذي يحدده جراحك. لا تستخدم السدادات القطنية (التامبون)، وتجنبي الجماع لمدة لا تقل عن 8 أسابيع بعد الجراحة أو 6 أسابيع إذا أنجبت طفلاً للتو، أو وفقاً لتعليمات جراحك.



بعد تسجيل الوصول إلى المستشفى

بمجرد أن يكون فريقك جاهزاً، سيتم نقلك إلى منطقة ما قبل الجراحة. هنا، ستقوم الممرضات ومقدمو خدمات التخدير بفحصك والتأكد من أن كل شيء جاهز للجراحة.

ستضع إحدى الممرضات قسطة وريدية في ذراعك وستقيس وزنك. سوف يعطونك العديد من الأدوية للمساعدة في إدارة الألم والغثيان أثناء الجراحة وبعدها. سنقوم بتقليل كمية مسكنات الألم المخدرة التي تتلقينها لأنها يمكن أن تسبب إمساك ومضاعفات أخرى. وسيتم نقلك بعد ذلك إلى الجراحة.

غرفة العمليات

سيتم وضعك على الشاشات وسيتم تخديرك بمجرد دخولك إلى غرفة العمليات. سيناقش طبيب التخدير خطتك الفردية معك مسبقاً.

الإنعاش

غرفة الإنعاش

بعد الجراحة، سيتم نقلك إلى غرفة الإنعاش. بمجرد الإفاقة من التخدير واستعادة التوازن، بناءً على نوع الإجراء، قد يتم إعطاؤك الماء أو القهوة أو العصير للشرب. اعتماداً على نوع الجراحة والتخدير الذي خضعت له، قد تتم مساعدتك في المشي أثناء وجودك في غرفة الإنعاش. من المهم للغاية أن تبدئي في التحرك في أسرع وقت ممكن بعد الجراحة. فالحركة تساعد في تسريع الشفاء وتمنع الجلطات الدموية والالتهاب الرئوي. من غرفة الإنعاش، قد يكون بإمكانك مغادرة المستشفى، أو إرسالك إلى إحدى وحدات رعاية المرضى. إذا أنجبت طفلاً للتو، فسيتم قبولك في وحدة ما بعد الولادة لدينا.

يمكنك البدء في تناول المزيد من الأطعمة الصلبة إذا كنتِ ترغبين في ذلك. حسب التعليمات، اشربي السوائل عندما يكون ذلك ممكناً. قد يصف لك الجراح مليوناً سائلاً، مثل حليب المغنيسيا. وسيساعدك ذلك في عمليتي الهضم و الإخراج للمساعدة في منع حدوث مضاعفات.

سنزودك بتعليمات حول كيفية السيطرة على ألمك بالأدوية. من المهم الالتزام بنظام الأدوية المخطط الخاص بك للحصول على أقصى قدر من الراحة والمساعدة في تقليل الحاجة إلى الأدوية الأفيونية. وكما هو الحال مع أي عملية جراحية، يجب أن تتوقعي الشعور ببعض الألم. ومع ذلك، لا ينبغي أن يمنعك هذا من مغادرة الفراش. إذا كنتِ قلقة بشأن أي من الأدوية أو لا تزالين تعانين من ألم، بما يمنعك من النهوض من الفراش، فتحدثي مع فريق التمريض إذا كنتِ لا تزالين في المستشفى، أو اتصلي بجراحك إذا كنتِ في المنزل.

مغادرة المستشفى

ستحتاجين للترتيب مع شخص ما لمقابلتك في المستشفى لتوصيلك إلى المنزل. من أجل سلامتك، لا يمكننا إخراجك من المستشفى بدون حضور شخص ما للمغادرة معك.

عند استعدادك للعودة إلى المنزل، سوف تتلقين:

• تعليمات مفصلة مع معلومات حول العملية والأدوية التي ستتناولونها

• جميع الوصفات الطبية للأدوية التي تحتاجينها في المنزل

• موعد مع جراحك أو مزود الرعاية الخاص بك للمتابعة بعد أسبوع إلى أسبوعين من مغادرة المستشفى

يرجى الأخذ في الاعتبار أننا نسعى جاهدين لجعل المريضات مستعدات للعودة إلى المنزل في أسرع وقت ممكن. ومع ذلك، قد يكون هناك تأخير لعدة أسباب، بما في ذلك المضاعفات التي قد تطيل مدة الإقامة في المستشفى.

قائمة التحقق الخاصة بك

اعتماداً على نوع التخدير، سينصب تركيزك على الشرب والمشى في أقرب وقت ممكن.

انهضي من الفراش - ببعض المساعدة من فريق الرعاية - للقيام بضع خطوات ثم الجلوس على مقعد.



ابدئي بشرب السوائل على النحو الذي يحدده فريق الرعاية.



امشي 3 مرات على الأقل في الردهة، باستخدام المساعدة حسب الحاجة.



الأيام القليلة الأولى عقب الجراحة

قائمة التحقق الخاصة بك

اقضي 8 ساعات على الأقل بعيداً عن الفراش.



امشي كل 4 ساعات في منزلك أو في الردهة إذا كنتِ لا تزالين بالمستشفى. واستخدمي المساعدة حسب الحاجة.



اجلسي على مقعد أثناء تناول الوجبات.



تناولي الأدوية الموصوفة لك حسب التعليمات.



تجنبي الجفاف بشرب الكثير من السوائل.



قائمة التحقق الخاصة بك

تأكد من حصولك على معلومات عما يجب القيام به قبل مغادرة المستشفى.



حددي موعدًا في العيادة الخارجية وفقًا لتعليمات جراحك.



احصلي على أي وصفات طبية قد تحتاجينها من الصيدلية.



موصوف لتجنب الإمساك. تجد بعض المريضات أن شهيتهن تقل بعد الجراحة. إذا حدث ذلك، فحاولي تناول وجبات صغيرة متكررة على مدار اليوم.

من الشائع فقدان بعض الوزن بعد الجراحة. ومع ذلك، وبحلول الأسبوع الرابع أو الخامس، يجب أن يستقر فقدان الوزن.

من الطبيعي بعد الجراحة أن يصير طعم بعض الأطعمة مختلفًا وأن تُشعرك بعض الروائح بالغبثان. ومهرور الوقت، ستمكين من زيادة كمية الطعام التي يمكنك تناولها بشكل مريح. يجب أن تحاولي تناول غذاء متوازن وصحي للقلب، والذي يتضمن:

- الكثير من السوائل - على الأقل 8 إلى 10 أكواب في اليوم. نحن نشجعك على شرب الماء والمشروبات الرياضية. قللي من تناول المشروبات التي تحتوي على الكافيين في المنزل، مثل القهوة والشاي، إلى ما لا يزيد عن كوبين يوميًا لأنها قد تسبب الجفاف. شرب الكثير من السوائل مهم بشكل خاص إذا كنت تعانين من الإسهال.
- طعام طري ورطب وسهل المضغ والبلع.
- الكثير من الخبز الطري والأرز والمعكرونة والبطاطس والأطعمة النشوية الأخرى (قد يكون من الأسهل تحمّل الأصناف منخفضة الألياف في البداية).
- الأطعمة الغنية بالبروتينات، مثل اللحوم أو البيض أو الجبن القريش أو مشروبات التغذية التكميلية، مثل بوست أو إنشور.

التمارين والأنشطة

اهتمي بجسمك وبتطلباته. يُرجى اتباع قيود التمرين كما ناقشنا جراحك. وينصح بالمشي بعد الجراحة. ويمكنك صعود الدرج. من المهم تجنب الأنشطة الشاقة حتى رؤية جراحك في موعد المتابعة.

بشكل عام، يمكنك العودة إلى ممارسة الهوايات والأنشطة بعد الجراحة بفترة وجيزة. وهذا سيساعدك على التعافي.

تسكين الألم

بينما قد تعانين من الألم في بعض الأحيان أثناء إقامتك، فإن موظفينا سيبدلون قصارى جهدهم للمساعدة في السيطرة على ألمك بأمان. سيتم تقييم ألمك بانتظام على مقياس من صفر إلى 10. وتقييم الألم ضروري لتوجيه تسكين الألم. من الضروري أن تكوني قادرةً على التنفس بعمق والسعال والحركة. الوقاية أو العلاج المبكر للألم أكثر فاعلية بكثير من محاولة علاج الألم الشديد. لذلك، فقد وضعنا خطة متخصصة للحول دون تفاقم الألم، وعدم استخدام أي مواد مخدرة تقريبًا، والتي قد تبطل عملية تعافيك.

إذا كانت لديك قسرة فوق الجافية، فستلقين قطرات من مسكنات الألم بشكل مستمر عبر منطقة فوق الجافية. وستحصلين أيضًا على عقار أسيتامينوفين ودواء يشبه الإيبوبروفين للمساعدة في السيطرة على الألم. عند الشعور بالألم، أخبري ممرضتك أو طبيبك على الفور. نريدك أن تكوني قادرة على المشاركة بنشاط في تعافيك. ونحن نشجعك على تناول مسكنات الألم الفموية بمجرد أن تشعرين بأنك جاهزة، حيث سيوفر لك هذا أفضل تسكين للألم بعد الجراحة.

النظام الغذائي بعد الجراحة

الاهتمام بالتغذية الجيدة بعد الجراحة مهم لشفاؤك. إذا لم يكن لديك قيود غذائية قبل الجراحة، فلن يكون لديك قيود غذائية خاصة بعدها. ومع ذلك، فإن استهلاك ما يكفي من البروتينات والسعرات الحرارية والفيتامينات والمعادن ضروري لدعم الشفاء. تجنبي الأطعمة المقلية والدهنية وكثيرة التوابل أو الحارة. وذلك لأن الأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من الدهون والبروتينات قد تسبب الإمساك. اشربي الكثير من الماء، وتأكدي من استخدام ملينات البراز حسب التعليمات وكما هو

مخاوف ما بعد الجراحة

اتصلي بعيادة جراحك في أي وقت إذا كنت قلقة أو لديك أسئلة حول تعافيك. إذا كنت تعتقد أن شيئاً ما ليس على ما يرام، فاتصلي به على وجه السرعة ولا تَؤجِلي ذلك. في حين أنه من الأسهل عمومًا الاتصال بشخص ما بين الساعة 8 صباحًا و 4 مساءً، إلا أن الجراح يكون دائماً على أهبة الاستعداد لأي احتياجات طارئة.

اتصلي بجراحك على الفور إذا:

كان لديك حمى أعلى من 100.4 درجة فهرنهايت



كنت تعاني من نزيف مهبطي غزير، أكثر من مجرد قطرات



كنت تعاني من صعوبة في التبول، أو عدم التبول خلال 6 ساعات بعد مغادرة المستشفى



كنت تعاني من عدم حركة الأمعاء في غضون يومين بعد الجراحة



كان جرحك أحمر أو يؤلمك أكثر مما كان عليه عند مغادرتك المستشفى، أو إذا كان ينزف



كنت تشعرين بالغثيان أو القيء أو لا تستطيعين إبقاء السوائل في معدتك دون تقيؤها



كنت تعاني من ألم أسوأ أو لا يمكن السيطرة عليه بالأدوية التي أخذتها معك إلى المنزل



قد يستغرق التعافي التام ما يصل إلى شهرين أو ثلاثة. وقد يحدث تعب، مما يتطلب قيلولة في فترة بعد الظهر لمدة تصل إلى 8 أسابيع بعد الجراحة. سيستخدم جسمك هذه الطاقة لمساعدتك على الشفاء. حذري لنفسك أهدافاً صغيرة، وحاولي أن تزيدي قدرًا بسيطًا كل يوم.

راحة منطقة الحوض مهمة. اتبعي تعليمات النشاط الجنسي على النحو الذي يحدده جراحك. تجنبني وضع السدادات القطنية (التامبون) أو أي شيء آخر في المهبل حتى يخبرك جراحك أنه لا بأس من القيام بذلك.

يمكنك العمل والقيادة حسب تعليمات جراحك.

العناية بالجرح

في الأسابيع القليلة الأولى بعد الجراحة، قد يصبح جرحك أحمر قليلاً وغير مريح. يمكنك الاستحمام وترك الماء بالصابون يغسل جرحك. وتجنبني النقع في حوض الاستحمام أو الجاكوزي، وتجنبني السباحة لمدة أسبوعين بعد الجراحة أو حتى يخبرك جراحك أنه لا بأس من القيام بذلك. سيستغرق الجرح عدة أشهر حتى "يلين". من الشائع وجود مناطق غير مستوية في الجرح بالقرب من السرة وفي طرفي الجرح.

إذا كان لديك غرز جراحية، فمن المحتمل إزالتها قبل العودة إلى المنزل. وإذا تم إرسالك إلى المنزل مع وجود الغرز، فسيناقش طبيبك خطة الإزالة معك. قد يكون لديك مادة تشبه الصمغ على الجرح. إنه الغراء الجراحي اللاصق المستخدم لإغلاق الجرح وسيُزال بمرور الوقت. قد يكون لديك أيضًا خيوط جراحية بداخلك والتي ستنحل من تلقاء نفسها.

اتصلي برقم الطوارئ 911 أو اذهبي إلى أقرب غرفة طوارئ إذا كنتِ تعتقدين أن لديك حالة طارئة حقيقية، مثل ألم شديد في البطن أو ألم في الصدر، أو ضيق في التنفس، أو أي مشاكل خطيرة أخرى. اطلبي من فريق غرفة الطوارئ الاتصال بجراحك بمجرد أن تستقر حالتك.

مواعيدي بعد الجراحة

الموعد	العنوان	التاريخ/ الوقت
موعد المتابعة (عيادة الجراح)		
آخر		
آخر		

معلومات اتصال مهمة

Sharp Mary Birch Hospital
for Women & Newborns
3003 Health Center Drive
San Diego, CA 92123
858-939-3400

Sharp Chula Vista Center
for Women & Newborns
751 Medical Center Court
Chula Vista, CA 91911
619-502-5800

Pre-Anesthesia Evaluation Services (PAES)
8008 Frost St., Suite 100
San Diego, CA 92123
858-939-3295

Pre-Anesthesia Evaluation Services (PAES)
765 Medical Center Court, Suite 200
Chula Vista, CA 91911
619-502-5935

اسم الجراح

عنوان عيادة الجراح

رقم هاتف عيادة الجراح

Sharp Grossmont Hospital
for Women & Newborns
5555 Grossmont Center Drive
La Mesa, CA 91942
619-740-6000

Pre-Anesthesia Evaluation Services (PAES)
8860 Center Drive, Suite 220
La Mesa, CA 91942
619-740-5180

