

دليلك لجراحة القولون والمستقيم



التحضير لجراحة القولون والمستقيم

مرحبًا بك في شارب للرعاية الصحية، حيث هدفنا هو سلاسة التنسيق عند تقديم الرعاية المتخصصة التي تحتاج إليها. نعلم أن الاستعداد للجراحة قد يكون مربكا. فقد تأتيك الكثير من المعلومات قبل العملية الجراحية وبعدها. ولكن إعلم أن فريقنا الطبي المعني بجراحة القولون والمستقيم متواجد هنا لمساعدتك طوال العملية.

سيرشدك هذا الكتيب خلال مراحل الجراحة، بما في ذلك:

1. الاستعداد للعملية الجراحية.
2. ما الذي تتوقعه يوم إجراء العملية الجراحية.
3. التخطيط لمرحلة التعافي والنقاهة والعودة إلى المنزل بعد العملية.
4. ما الذي تتوقعه عند عودتك إلى منزلك.

من المهم أن تعلم أن كل مريض مختلف عن الآخر. سيقوم فريق الرعاية بتصميم برنامج التعافي والنقاهة الخاص بك وفقًا لاحتياجاتك الخاصة.

يرجى قراءة هذا الكتيب، عندما تتاح لك الفرصة، وإحضاره معك في جميع مواعيدك وعند دخولك للمستشفى لأسباب تتعلق بجراحة القولون والمستقيم. دُون أي أسئلة لديك لطرحها على فريقك الجراحي عند لقاءك بهم، أو اتصل بعيادة الجراح (انظر قائمة أرقام هواتفنا في صفحة 15). من المهم لك ولعائلتك وأصدقائك فهم ما تتوقعوه حتى يتسنى للجميع المشاركة بشكل كامل في تعافيك.

تمنياتنا لكم بالشفاء العاجل،

فريق جراحة القولون والمستقيم في "شارب" للرعاية الصحية.

جدول المحتويات

4	التخطيط للجراحة
5	الخطوات التي يجب اتخاذها قبل الجراحة
8	يوم إجراء العملية الجراحية
9	التعافي في المستشفى
11	التعافي في منزل
14	ملاحظات واستفسارات لفريق الرعاية الخاص بك
15	جهات الاتصال المهمة

الإسم _____

اسم الجراح _____

رقم هاتف الجراح _____

تاريخ إجراء العملية الجراحية _____

مكان إجراء العملية _____

المواعيد القادمة

الموعد	التاريخ	الوقت
ما قبل الجراحة (عيادة الجراح)		
خدمات التقييم قبل التخدير (Paes)		
التحاليل المخبرية		
جهاز تخطيط القلب EKG (إذا لزم الأمر)		
أخرى		

خدمات التقييم قبل التخدير

سيتملك بك قسم خدمات التقييم قبل التخدير (Paes) للحصول على موعد عبر الهاتف لمراجعة ما يلي:

- التاريخ الطبي
- الأدوية
- تعليمات ما قبل العملية الجراحية
- فحوصات الدم واختبارات أخرى، إذا طُلبت

سيخطط فريقك الجراحي والطبيب الذي قرر العملية، إن أمكن، إدارة مميعات الدم الخاصة بك مثل الوارفين، والكلوبيدوجريل، والأسبرين.

لمزيد من المعلومات، يرجى زيارة: sharp.com/paes

التخطيط للجراحة

تحديد موعد العملية الجراحية

بعد لقاءك بالجراح وعزمك إجراء العملية، سنتسق عيادة الجراح مع المستشفى لتحديد موعد العملية الجراحية.

أحضر هذا الكتيب، وبطاقة التأمين الصحي، وقائمة كاملة بالأدوية التي تتناولها، ومعلومات الاتصال الخاصة بطبيبك العائلي، وجميع المعلومات الطبية ذات الصلة معك إلى المستشفى.

موافقة التأمين الصحي

سنتصل عيادة الجراح بمزود التأمين الصحي الخاص بك للحصول على الموافقة بإجراء العملية الجراحية. يرجى إبلاغ عيادة الجراح على الفور في حال حدوث أي تغييرات على تأمينك الصحي منذ زيارتك الأخيرة. سيتصل بك فريق الخدمات المالية للمرضى فيما يتعلق بأي مبلغ قابل للخصم قبل تغطية التأمين أو حصتك من الدفع. ستحتاج إلى دفع أي مبلغ قابل للخصم أو حصتك من الدفع في يوم إجراء العملية الجراحية.

التوجيهات المسبقة للرعاية الصحية

التوجيهات المسبقة للرعاية الصحية (التوجيه المسبق) عبارة عن وثيقة قانونية تسمح لك بكشف تفضيلاتك المتعلقة بالرعاية الصحية في حال عجزك عن اتخاذ القرارات بنفسك. يمكنك في وثيقة التوجيه المسبق تسمية وكيل رعاية صحية خاص بك — وهو شخص تثق به لاتخاذ القرارات الخاصة بالرعاية الصحية بالنيابة عنك — وما هي تفضيلاتك المتعلقة بطرق العلاج التي قد تستخدم للحفاظ على حياتك. التوجيهات المسبقة اختيارية ويمكن إزالتها أو مراجعتها في أي وقت. إذا كان لديك توجيه مسبق، يرجى إحضار نسخة منه إلى المستشفى قبل زيارتك التالية أو الدخول إلى المستشفى. لمعرفة المزيد وتنزيل النموذج، يرجى زيارة الموقع

sharp.com/advancedirective

الخطوات التي يجب اتخاذها قبل الجراحة

ينبغي عليك التخطيط للبقاء في المستشفى لبضعة أيام بعد إجراء العملية الجراحية، إلى أن تكون قادراً على الأكل والشرب، وإطلاق الغازات (وهي علامة بأن أمعاءك تعمل بشكل صحيح)، والسيطرة الأمانة على الأمك.

شهر قبل العملية الجراحية

قد تحتاج على الأرجح إلى بعض المساعدة من أفراد العائلة أو الأصدقاء بعد مغادرة المستشفى فوراً. اختر أحد أفراد عائلتك أو أصدقائك ليكون جزء من الفريق لمساعدتك في اتخاذ القرارات وتنسيق رعايتك قبل وأثناء العملية الجراحية وبعدها.

وإذا لم يكن لديك المساعدة التي ستحتاج إليها في المنزل، فيما يلي بعض التوجيهات والنصائح التي يمكنك العمل بها قبل الوصول إلى المستشفى لتسهيل الأمور عليك عند العودة إلى المنزل:

• ضع الأشياء المستخدمة بكثرة على ارتفاع يصل بين الخصر والكف لتجنب الانحناء أو التمدد عند الوصول إليها.

• ستتمكن من صعود السلالم بعد العملية الجراحية. مع ذلك، إذا كان لديك منزل متعدد الطوابق، فقد يكون من الأسهل والأفضل لك إحضار الأشياء التي تستخدمها طوال النهار إلى الطابق السفلي.

• قم بتخزين الأطعمة وغيرها من الاحتياجات، حيث يكون التسوق صعباً عليك في الأيام الأولى من العودة إلى المنزل.

تناول الغذاء الصحي في الشهر السابق للعملية الجراحية، فهو يساعدك على التعافي بسرعة أكبر. قم بممارسة الكثير من التمارين الرياضية لتكون في حالة جيدة عند إجراء العملية الجراحية. قد تحد حالتك الصحية الحالية من قدرتك على ممارسة التمارين، ولكن أي تمرين قد يساعدك.

تحدث إلى طبيبك عن فوائد الإقلاع عن التدخين، إن كنت من المدخنين. يمكن أن يؤدي استنشاق (السجائر، أو السجائر الإلكترونية، أو المخدرات بغرض المتعة) إلى زيادة إفراز المخاط، وهو مرتبط بزيادة خطورة المشاكل التنفسية بعد الجراحة.

توقف عن تناول الأدوية أو المكملات الغذائية التي لم يصفها الطبيب لك. يمكن أن تتسبب أدوية مثل "تولينول بي إم" أو "أدفييل بي إم" في تشوش التفكير وانخفاض الوعي بعد الجراحة.

أبلغ طبيبك العائلي وأخصائي القلب (إذا كان لديك أي علاج) عن العملية الجراحية القادمة التي ستخضع لها.

لا تحلق أو تزيل شعر الجسم الموجود في البطن أو منطقة الفخذ قبل إجراء العملية بأسبوع واحد على الأقل. سيقوم الدكاترة والممرضين، إذا تطلب الأمر، بإزالة أي شعر قرب موضع الجراحة بألة حلاقة كهربائية قبل إجراء العملية.

قائمة المراجعة الخاصة بك

استخدم قوائم المراجعة في هذا الدليل للاستعداد للعملية الجراحية والتعافي.

تناول الغذاء الصحي في الفترة قبل العملية وممارس الكثير من التمارين الرياضية.

توقف عن التدخين.

اجتمع بأطبائك والممرضين لمراجعة سجلك الطبي. سيخبرك الطبيب إذا كان عليك إيقاف أو تغيير أي أدوية.

سيتصل بك قسم خدمات التقييم قبل التخدير هاتفياً (Paes) لمراجعة الأدوية وسجلك الصحي.

بعد مكالمتك الهاتفية مع قسم خدمات التقييم قبل التخدير، قم بإجراء الفحوصات إذا طُلب منك ذلك.

قبل العملية الجراحية ببضعة أيام

تحضير الأمعاء

قد يصف لك طبيبك أدوية لتحضير الأمعاء. سيساعد ذلك في إفراغ أمعائك لتقليل خطر الإصابة بالعدوى. هناك تحضيرات مختلفة قد تتبعها اعتماداً على ما يفضله الجراح. تأكد من أن لديك جميع المستلزمات اللازمة لتحضير الأمعاء كما هو مطلوب منك. يرجى الاتصال بعيادة الجراح الخاص بك إذا لم تحصل على تعليمات تخص تحضير الأمعاء.

سيصف لك الجراح الخاص بك مضادات حيوية لتأخذها قبل يوم من العملية الجراحية للحد من خطر العدوى. سيتم إرسال الوصفات الطبية لهذه الأدوية إلى صيدليتك.

تحضير الجلد

ستحتاج إلى الاستحمام مرتين بالكلوروكسيدين. مرة في الليلة السابقة للعملية الجراحية، والثانية في صباح يوم إجراء العملية. سيساعد ذلك في تقليل خطر الإصابة بالعدوى.

سنوفر لك قنينة واحدة (4 أونصة) من منظف الكلوروكسيدين عند زيارتك قبل العملية الجراحية، أو يمكنك شراؤه من أي صيدلية بدون وصفة طبية. من المهم استخدام المنظف وفقاً للتعليمات المكتوبة على جانب القنينة.

قائمة المراجعة الخاصة بك

تأكد من وجود كافة المستلزمات المطلوبة لتحضير أمعائك حسب التعليمات.

تأكد من الحصول على المضادات الحيوية.

تأكد من أن عيادة الجراح الخاص بك قد أعطتك زجاجة واحدة (4 أونصة) من منظف الكلوروكسيدين لتنظيف جلدك، بحيث تكفي للاستحمام مرتين.

يوم واحد قبل العملية

الأكل والشرب

سيتعين عليك قبل يوم واحد من العملية البدء بتناول الأطعمة السائلة الشفافة في وقت الإفطار. لا تستهلك سوى السوائل الشفافة المسموح بها والمدرجة أدناه. يمكنك استخدام الملح والفلفل.

ستحتاج أيضاً لشرب قنيتين من المشروب الممنوح لك قبل العملية، الأولى بعد ظهر اليوم السابق للعملية والثانية قبل النوم. احتفظ بزجاجة تالته لصباح يوم إجراء العملية. إذا كنت تعاني من مرض السكري، راجع الجراح للتأكد من ملائمة هذا المشروب لك.

السوائل الشفافة المسموح بها :

- الماء
- الشوربة الشفافة
- المشروبات الرياضية
- عصير الليمون
- الصودا والشاي والقهوة (بدون قشدة أو حليب أو سكر أو عسل أو أي مواد تحلية أخرى)
- الجيلاتين (بدون فاكهة)
- حلوى مثلجة (بدون فاكهة أو قشدة)
- المثلجات الإيطالية
- عصير بدون لب الفاكهة: عصير العنب الأبيض أو التفاح
- السوائل غير المسموح بها :
- الحليب أو القشدة
- الحليب المخفوق
- عصير الطماطم
- عصير البرتقال
- عصير الجريب فروت (الليمون الهندي)
- حساء القشدة أو أي حساء آخر غير الشوربة
- الكحول (حتى وإن كان شفافاً)



لا تأكل النعناع أو الحلوى فور البدء بنظام تناول السوائل الشفافة.

ملاحظة: من المهم الإكثار من شرب السوائل خلال عملية تحضير الأمعاء. يرجى شرب الكثير من السوائل الشفافة المسموح بها.

قائمة المراجعة الخاصة بك

تناول المضادات الحيوية عن طريق الفم في المنزل وفقاً لتعليمات الجراح.

اشرب قنيتين من المشروب الممنوح لك قبل العملية، بحسب توصية الجراح. إذا كنت تعاني من مرض السكري، راجع الجراح للتأكد من ملائمة هذا المشروب لك.

قم بتحضير أمعاءك وفقاً لتعليمات الجراح الخاص بك.

ابدأ نظام تناول السوائل الشفافة في وقت الإفطار.

اغتسل في الليلة السابقة للعملية باستخدام 2 أونصة (نصف القنينة) من منظف الكلور هيكسديين، متبعاً التعليمات المكتوبة على القنينة.

سيصف لك الجراح الخاص بك مضادات حيوية لتأخذها قبل يوم من العملية الجراحية للحد من خطر العدوى.

صباح يوم إجراء العملية الجراحية

قائمة المراجعة الخاصة بك

اشرب القنينة الثالثة من مشروب ما قبل الجراحة في حال أعطاك إيها الجراح. يجب أن تنتهي من المشروب بالكامل قبل ساعتين من موعد تسجيل الدخول لإجراء العملية الجراحية المحددة بالموعد. إذا كنت مصاب بمرض السكري، راجع الجراح للتأكد من ملائمة هذا المشروب لك. يمكنك الاستمرار في شرب السوائل الشفافة حتى وقت مغادرتك إلى المستشفى. لا تتناول أي أطعمة صلبة.

تناول الأدوية حسب التعليمات مع رشفة من الماء قبل المغادرة إلى المستشفى.

اغتسل باستخدام 2 أونصة (نصف القنينة المتبقي) من منظف الكلور هيكسديين، متبعاً التعليمات المكتوبة على القنينة.

اترك الأشياء الثمينة في المنزل.

يوم إجراء العملية الجراحية

دخولك إلى المستشفى

ما أن يصبح فريقك جاهزاً، سيتم إحضارك أنت وأحد أصدقائك أو أحد أفراد عائلتك إلى منطقة ما قبل إجراء العملية الجراحية، إذا رغبت في ذلك. هنا، سيقوم الممرضون وأخصائيو التخدير بالتحقق منك والتأكد من أن كل شيء جاهز لإجراء العملية.

سيقوم أحد طاقم التمريض بوضع قسطرة ورديدة (IV) في ذراعك وقياس وزنك. وسيعطونك عدّة أدوية لتساعدك في السيطرة على ألمك والغثيان أثناء وبعد العملية الجراحية. سوف نقلل من كمية الأدوية المهدئة للألم التي تحصل عليها والتي يمكن أن تتسبب في الإمساك وغيرها من المشاكل. سننقل بعد ذلك إلى قسم الجراحة، وسينقل أحد أفراد عائلتك أو صديقك المراقبة الطبية.

غرفة العمليات

لا يتذكر العديد من المرضى لحظات التواجد في غرفة العمليات لأن الأدوية التي أعطيت لهم أثناء العملية الجراحية قد تسبب لهم النسيان. سيقوم طبيب التخدير بإعطائك مخدراً عاماً لتنويمك. سيتم ربطك بأجهزة المراقبة الطبية.

غرفة الإفاقة

سننقل بعد الجراحة إلى غرفة الإفاقة حيث ستستيقظ من التخدير. وبمجرد استيقاظك واستقرار حالتك، سيعطونك الماء أو العصير لتشربه. سيتحدث الجراح مع أحد أفراد عائلتك أو صديقك بعد الجراحة وسيعلمهم بشأن ما جرى في العملية. يبقى معظم المرضى مدة ساعتين تقريباً في غرفة الإفاقة. من المهم جداً أن تتحرك بأسرع وقت ممكن بعد العملية. لأن الحركة تساعد على تعافيك بسرعة وتمنع جلطات الدم والالتهاب الرئوي.

الوحدة الجراحية

سيتم نقلك من غرفة الإفاقة إلى إحدى الوحدات الجراحية. سيبذل أحد طاقم التمريض في وحدة الرعاية بعد التخدير (غرفة الإفاقة) أو أحد موظفي الإستقبال في صالة العائلة صديقك أو أحد أفراد عائلتك برقم غرفتك.

في أغلب الحالات، سيوضع أنبوب صغير في المثانة يسمى قسطرة "فولي"، حتى نستطيع قياس كمية البول الذي تنتجه والتحقق من أن الكليتين تعمل بشكل جيد. قد تحصل على العصير أو الماء و تشرب إذا شعرت برغبة لذلك. كلما كان تعاملك مع السوائل أسرع، كلما كان إزالة قسطرة فولي أسرع.

ستحصل على أدوية لعلاج آلامك. الشعور ببعض الألم أمر متوقع، ولكن هذا لا يمنعك من مغادرة السرير. إذا كنت قلقاً بشأن أي من الأدوية أو ما زلت تعاني من ألم يمنعك من مغادرة السرير، تحدث إلى ممرضيك.

ستتناول أدويةك المعتادة باستثناء بعض أدوية السكري وضغط الدم وأدوية تميع الدم. ربما تُعطى جرعة منخفضة من مميعات الدم عن طريق الحقن للمساعدة في منع جلطات الدم.

التعافي في المستشفى

فريق الرعاية الخاص بك

على الرغم من رؤيتك لجراحك مرة واحدة يومياً، إلا أن طاقم التمريض سيراقبك باستمرار وبإمكانه الاتصال بجراحك أو بالجراح المناوب بحسب الطلب عند حدوث أي مشكلة.

تخفيف الألم

لن تكون إقامتك في المستشفى بدون ألم في جميع الأوقات، سيعمل أعضاء طاقمنا كل ما بوسعهم لمساعدتك في السيطرة على ألمك بطريقة آمنة. سيتم تقييم ألمك بانتظام على مقياس من صفر إلى عشرة. تقييم الألم ضروري للسيطرة على الألم. من الضروري أن تكون قادراً على التنفس العميق والسعال والحركة. إن الوقاية من الألم أو العلاج المبكر له أكثر فعالية من محاولة علاج الألم الحاد. لذلك، فقد وضعنا خطة مخصصة للتعامل مع الألم أول بأول من دون استخدام أي مواد مخدرة تقريباً، الأمر الذي قد يؤدي إلى إبطاء عملية تعافيك.

قائمة المراجعة الخاصة بك

- بعد مرور ساعتين من انتهاء العملية الجراحية، غادر سريرك - بمساعدة أدهم - للمشي خطوات قليلة والجلوس على كرسي.

يوم واحد بعد العملية

التركيز على الشرب والمشى. اشرب السوائل كلما احتجت لذلك، وإذا سُمح لك بذلك. سيطلب لك نظام غذائي مخصص لك. قد يُزال عنك المغذي الوريدي (IV). اسأل الممرض/الممرضة إذا أمكن إزالة بعض أو كل أنابيب الحقن الوريدي (IV) المتصلة بذراعيك أو يديك. يمكن إزالة القسطرة البولية. اسأل فريق الرعاية إذا لم يتم التعامل مع ذلك.

قائمة المراجعة الخاصة بك

- اقض ست ساعات على الأقل خارج السرير. تمشي ثلاث مرات على الأقل في الممر. سيساعدك فريق التمريض على مغادرة السرير.
- إذا كان لديك فغر - فتحة تم إنشاؤها جراحياً في بطنك لتسمح بخروج الفضلات أو البول من جسمك - شارك في رعاية ذلك الفغر. اعمل مع ممرضك/ممرضتك لفهم كيفية العناية بنفسك بعد مغادرة المستشفى.

يومين إلى ثلاثة أيام بعد العملية

ستبدأ في تناول أطعمة أكثر صلابة عندما تشعر بالرغبة لذلك. سنقوم بإزالة الأنبوب من القسطرة الوريدية (IV) والقسطرة البولية الخاصة بك إن لم تكن قد قمت بذلك بالفعل. إذا كان عندك فغر جديد، سيعلمك أحد طاقم التمريض كيفية العناية بالفغر. قد تكون مستعداً للعودة إلى المنزل إذا شربت كمية كافية من السوائل للحفاظ على جسمك من الجفاف، والألم تحت السيطرة، ولم تتجشأ أو تشعر بالغثيان، كنت تطلق الغازات، ويمكنك التنقل بمفردك. تحدّث إلى الجراح لمعرفة ما إذا كنت مستعداً للعودة إلى المنزل.

سنعالج الألم بالأدوية. من المهم الالتزام بنظام الأدوية المخطط له للوصول لأقصى راحة من الألم، والمساعدة في التقليل من الحاجة إلى الأدوية المخدرة. إذا كنت قلقاً بخصوص أي من الأدوية أو ما زلت تعاني من الألم، تحدث إلى ممرضيك.

التخطيط لما بعد المستشفى

يمكنك الالتقاء بمرضى/ممرضة مسجل لتخطيط فترة النقاهة ومناقشة إحتياجاتك بعد مغادرتك للمستشفى مثل الصحة المنزلية، المعدات والرعاية الماهرة قصيرة الأجل في مركز التمريض. يُرجى إبلاغنا إذا كنت ستذهب إلى مكان آخر غير منزلك بعد مغادرة المستشفى.

قد يطلب طبيبك الرعاية المنزلية لمساعدتك في الانتقال إلى منزلك. من خلال زيارات الرعاية المنزلية، يمكنك التعرف على طرق علاجك، بالإضافة إلى كيفية مراقبة الأدوية وإجراء التقييمات السريرية وإبلاغ طبيبك بها. يستطيع منسق الرعاية المنزلية أن يزورك أثناء تواجدك في المستشفى لمناقشة الخيارات المتاحة لك. يستطيع المدير المسؤول عن حالتك مساعدتك في خدمات أخرى، مثل العلاج الطبيعي وطلب المعدات الطبية.

إذا كانت لديك أي أسئلة، فيرجى طرحها على ممرضك/ممرضتك المسؤول عن رعايتك في المستشفى.

قائمة المراجعة الخاصة بك

افض ست ساعات على الأقل خارج السرير. تمشى ثلاث مرات على الأقل في الممر، وإطلب المساعدة بحسب الحاجة.

إشرب كميات كبيرة من السوائل لتجنب الإصابة بالجفاف.

تحدّث إلى فريق الرعاية الخاص بك حول كيفية السيطرة على آلامك في المنزل.

تحدّث إلى ممرضك/ممرضتك عن علامات وأعراض العدوى وما عليك فعله إذا كنت تظن بأنك مصاب بعدوى.

إذا كان لديك فغر، فتحدّث إلى ممرضك/ممرضتك عن:

- كيفية إفراغ كيس الفغر والعناية بالبشرة حول الفغرة (الفتحة).

- كيفية قياس حجم السائل الخارج من الفغر.

- ما هي الأطعمة التي يمكنك تناولها لجعل خراج الفغر أثنخ ولتجنب الإصابة بالجفاف.

- كيفية إزالة كيس الفغر ووضع واحد جديد مكانه.

- كيفية طلب مستلزمات إضافية لضمان عدم نفاذ المستلزمات في المنزل.

مغادرة المستشفى

ستحتاج إلى الترتيب مع شخص ما للقاءك في المستشفى ومرافقتك إلى المنزل. ولأجل سلامتك، لن نفرج عنك من دون وجود شخص معك.

عند التحضير للعودة إلى المنزل، ستتسلم ما يلي:

• تعليمات مفصلة مع معلومات حول العملية التي أجريت لك وأدويةك.

• جميع وصفات الأدوية التي تحتاج إليها في المنزل.

• مستلزمات الفغر، إذا لزم الأمر.

• تحديد موعد لرؤية الجراح أو مزود الخدمة لغرض المتابعة بعد أسبوع أو أسبوعين من مغادرتك المستشفى.

من فضلك، تذكر أننا نبذل أقصى جهد لجعل المرضى جاهزين للعودة إلى المنزل بأسرع وقت ممكن. قد يكون هناك تأخير لعدة أسباب، بما في ذلك المضاعفات التي قد تطيل فترة إقامتك في المستشفى.

قائمة المراجعة الخاصة بك

تأكد من أن تعليمات الخروج من المستشفى بحوزتك.

حدد موعد مع الجراح في العيادات الخارجية في غضون أسبوعين من مغادرتك المستشفى.

خذ أي أدوية مصروفة لك من الصيدلية والتي قد تحتاج إليها.

خذ معك حقيبة من المستشفى تحتوي على مستلزمات العناية بالفغر، إذا لزم الأمر، وضع خطة لطريقة توصيل مستلزمات إضافية إلى منزلك.

المضاعفات المحتملة

التعافي في منزل

اتصل بعيادة الجراح الخاص بك إذا كنت قلقاً بشأن تعافيك. إتصل في أقرب وقت ممكن إذا كنت تعتقد أن هناك خطب ما. من الأسهل عموماً الوصول إلى شخص ما بين الساعة 8:00 صباحاً والساعة 4:00 مساءً خلال أيام الأسبوع. هناك دائماً جراح متواجد عند الطلب لتلبية أي احتياجات طارئة.

اتصل بالجراح على الفور في الحالات التالية:

- ارتفاع درجة حرارتك لأعلى من 101.5 فهرنهايت.
- زيادة احمرار الجرح أو الألم عما كان في المستشفى أو وجود إفرازات.
- الشعور بالغثيان أو التقيؤ أو عدم القدرة على إبقاء السوائل في المعدة (الإسهال).
- عندما يكون الألم أسوأ أو لا يمكن السيطرة عليه باستخدام الأدوية التي أرسلت معك إلى المنزل.

اتصل برقم الطوارئ 911 أو اذهب إلى أقرب غرفة طوارئ إذا كنت تعتقد أنك تعاني من حالة طارئة حقيقية، مثل ألم البطن الشديد أو ألم الصدر أو ضيق التنفس أو أي مشاكل أخرى خطيرة. اطلب من فريق غرفة الطوارئ الاتصال بالجراح الخاص بك بمجرد استقرار حالتك.

مخاوف بعد العملية الجراحية

وظائف الأمعاء

قد تستغرق أمعاؤك عدة أسابيع إلى أن تستقر وقد يصعب التنبؤ بسلوكها في البداية. فقد تصبح حركات الأمعاء سريعة أو قد تصاب بالإمساك. الغالبية العظمى من المرضى تعود وظائف أمعائهم إلى الوضع الطبيعي مع مرور الوقت. إحرص على تناول وجبات مغذية وشرب كمية كبيرة من السوائل والمشي بانتظام خلال الأسبوعين الأولين بعد العملية.

آلام البطن

قد تعاني من آلام قابضة (المغص) خلال الأسبوع الأول بعد الجراحة — نتيجة لتشنجات في عضلات البطن. يستمر هذا الألم عادةً بضع دقائق ولكنه يختفي بين التشنجات. وإذا كان الألم شديد ويستمر لأكثر من ساعة أو ساعتين، أو كنت تعاني من حمى وتشعر عموماً بأنك لست على ما يرام، ينبغي عليك الاتصال بعيادة الجراح.

• **الغثيان والقيء:** من الطبيعي جداً أن تشعر بألم في معدتك بعد إجراء عملية جراحية. لهذا نعطيك دواء للتخفيف من هذا الألم. مع ذلك، إذا شعرت بألم، يجب عليك تقليل كمية الطعام والشراب الذي تستهلكه. يفضل تناول وجبات صغيرة ومتكررة أو مشروبات في هذه الحالة. فما دامت قادراً على الشرب والحفاظ على رطوبة جسمك، فإن هذا الغثيان سيزول على الأرجح.

• **إسداد الأمعاء:** بعد إجراء عملية جراحة القولون والمستقيم، يمكن أن تتوقف الأمعاء عن العمل، ما يجعل من الصعب على الغذاء والغازات المرور خلال الأمعاء. وتسمى هذه الحالة "إسداد الأمعاء". لقد صممنا برنامج الرعاية الخاص بنا للقيام بكل ما هو ممكن للحد من احتمالية حدوث انسداد للأمعاء. إذا أصبت بانسداد معوي، فهو يستمر في العادة يومين إلى ثلاثة أيام فقط. ومع ذلك، قد يتطلب الأمر وضع أنبوباً صغيراً من خلال أنفك لتخفيف الضغط على المعدة. ولكن أفضل طريقة لتجنب حدوث إسداد معوي هي الحد من كمية أدوية الألم المخدرة التي تتناولها، والنهوض من السرير أكبر قدر ممكن بعد العملية الجراحية، وتحفيز الأمعاء في وقت مبكر بعد العملية بتناول كميات صغيرة من الطعام وشرب السوائل.

• **حدوث تسريب من فتحة الفغر:** وهو أحد المضاعفات النادرة ولكنه خطير. يمكن أن تحدث تسريبات من فتحة الفغر بعد خمسة إلى سبعة أيام من الجراحة. وهو يحدث عند فشل نهايتنا الأمعاء التي تم ربطها معاً في الالتئام تماماً، ونشوء فتحة صغيرة. عادة ما يعاني المرضى من آلام شديدة في البطن وحمى وقيء. وهذا يتطلب في كثير من الأحيان عملية أخرى.

• **إصابة الجرح بالعدوى:** إذا أصيب الجرح بالعدوى، فإن ذلك يحدث عادة بعد ثلاثة إلى عشرة أيام من الجراحة. فإذا كنت تعاني من أي احمرار أو إفرازات كريهة، اتصل بعيادة الجراح وبلغهم بذلك.

• **احتباس البول:** يمكن أن يتسبب التخدير وأدوية التخفيف من الألم وقلة النشاط والحركة في عدم قدرتك على التبول بنفسك. فإذا لم تستطع التبول بعد إزالة القسطرة البولية، فقد تحتاج إلى إعادتها مرة أخرى إلى أن تتمكن من التبول بنفسك.

الإسهال

تتمثل الخطوة الأولى لتحسين البراز المتكرر أو السائل في تكثيف قوام البراز عن طريق تناول الأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من الألياف وفي نفس الوقت تجنب تناول الطعام والشراب الذي يسبب الغاز، مثل الخضار والمشروبات الغازية.

الخطوة الثانية هي إضافة مكملات الألياف. يعتبر السيليوم النوع الأكثر شيوعاً بين الألياف المتوفرة في أي صيدلية.

وظائف البول

قد تشعر بعد جراحة الأمعاء بأن المثانة لا تفرغ بالكامل من البول. يزول هذا الشعور عادةً مع مرور الوقت. ولكن إذا كان لديك أي مخاوف بشأن هذا الأمر، إتصل بعيادة الجراح الخاص بك.

العناية بالجرح

قد يكون الجرح خلال الأسابيع القليلة الأولى بعد إجراء العملية محمر قليلاً وتشعر بعدم الارتياح. يمكنك الاستحمام وتدع الماء والصابون يجري فوق شق الجرح، ولكن دون فركه. لا تنغمس في الحوض لمدة أسبوعين على الأقل بعد العملية الجراحية، حتى يلتئم الجرح جيداً. قد يحتاج الجرح عدة أشهر حتى "يخف". من الشائع وجود مناطق خشنة في الجرح قرب السرة وفي نهاية الشق.

إذا كان لديك دبابيس، ينبغي إزالتها في موعد المتابعة مع الجراح. قد يكون لديك مادة تشبه مادة الغراء على الشق، سوف تزول مع مرور الوقت. إنه الغراء الجراحي المستخدم لإغلاق الشق. قد يكون هناك أيضاً رتق (غرز) بداخلك ستذوب مع مرور الوقت.

النظام الغذائي بعد العملية الجراحية

إن الاهتمام بالتغذية الجيدة بعد العملية الجراحية أمر مهم لتعافيك. مالم يكن لديك أي قيود غذائية قبل العملية، فلن يكون لديك أي قيود غذائية خاصة بعد العملية. مع ذلك، فإن استهلاك قدر كافٍ من البروتين والسرعات الحرارية والفيتامينات والمعادن ضروري لدعم شفائك. يلاحظ بعض المرضى أن شهيتهم تنخفض بعد العملية الجراحية. حاول تناول وجبات متكررة وصغيرة طوال اليوم إذا كان هذا هو حالك.

من الشائع أن تفقد 10 إلى 15 رطلاً بعد جراحة القولون والمستقيم. لكن، ينبغي أن يثبت فقدان وزنك مع حلول الأسبوع الرابع أو الخامس.

من الطبيعي أن يختلف مذاق بعض الأطعمة بعد العملية الجراحية وقد تتسبب بعض الروائح الكريهة في الشعور بالغثيان.

ستتمكن من زيادة كمية الطعام الذي يمكنك استهلاكه بسهولة مع مرور الوقت. ينبغي أن تحاول اتباع نظام غذائي متوازن، الذي يشمل:

- أطعمة لينة ورطبة وسهلة المضغ والبلع.
- الفاكهة والخضار المعلبة أو المطهوه لدرجة اللبونة.
- الكثير من الخبز الناعم والأرز والباستا والبطاطا وغيرها من الأطعمة النشوية (ربما يكون من الأسهل تحمل أنواع الأطعمة منخفضة الألياف في البداية).
- أطعمة ومشروبات تحتوي على بروتين عالٍ، مثل اللحوم والبيض والحليب والجبن أو المشروب الذي يحتوي على مكملات غذائية مثل "بوست" أو "إنشور".
- الكثير من السوائل — 8 إلى 10 أكواب على الأقل يومياً. ويشمل ذلك الماء وعصير الفواكه والمشروبات الرياضية والحليب والشاي أو القهوة الخاليان من مادة الكافيين. إن شرب الكثير من السوائل أمراً مهماً بشكل خاص إذا كنت تعاني من الإسهال.

- هناك نصائح غذائية إضافية تشمل:
- تجنب الأطعمة المقلية، الدهنية، والمتبلّة بشكل كبير أو الحارة.
- تجنب الفواكه والخضروات الطازجة.

{ إن الاهتمام بالتغذية الجيدة بعد العملية الجراحية أمر مهم لتعافيك. }

التمارين والأنشطة

إنتبه لجسمك. نشجعك على المشي بعد العملية الجراحية. مارس التمارين الرياضية عدة مرات في اليوم وقم بزيادة نشاطك تدريجياً خلال الأسابيع الأربعة التالية لعمليتك حتى تعود إلى مستواك الطبيعي. يمكنك صعود السلالم. والأهم من ذلك هو تجنب الأنشطة الشاقة إلى أن ترى الجراح الخاص بك في موعد المتابعة.

بشكل عام، يمكنك العودة إلى هواياتك وأنشطتك بعد العملية بوقت قصير. لأن ذلك سيساعدك على التعافي.

وقد يستغرق الأمر شهرين أو ثلاثة أشهر لتتعافى تماماً. قد يعثريك إرهاق، ما يتطلب منك غفوة قصيرة بعد الظهر لمدة تصل إلى ثمانية أسابيع بعد العملية الجراحية كي يوفر جسمك هذه الطاقة لمساعدتك على الشفاء. حدد لنفسك مهاماً صغيرة وحاول زيادة ذلك قليل كل يوم.

العمل

من الطبيعي العودة إلى العمل بعد أربعة إلى ستة أسابيع من العملية الجراحية. إذا كان عملك يتطلب القيام بأعمال يدوية ثقيلة، يُرجى مناقشة خطة العودة إلى العمل مع الجراح.

قيادة السيارة

باستطاعتك قيادة السيارة فور توقفك عن تناول الأدوية المخدرة ومهدئات الألم بما يكفي لاستجابتك بسرعة لدواسة المكابح. يحدث ذلك بالنسبة لمعظم المرضى بعد أسبوعين إلى أربعة أسابيع من الجراحة.

مواعيد المتابعة بعد العملية الجراحية

الموعد	التاريخ	الوقت
موعد المتابعة (عيادة الجراح)		
أخرى		
أخرى		

جهات الاتصال المهمة

مركز شارب شولا فيستا الطبي

751 Medical Center Court
Chula Vista, CA 91911
619-502-5800

وحدة العيادات الداخلية: 4 South

619-502-5978

خدمات التقييم قبل التخدير (Paes)

765 Center Drive, Suite 200
Chula Vista, CA 91911
619-502-5935

مستشفى شارب جروسمونت

250 Prospect Place
La Mesa, CA 92118
619-522-3600

وحدة العيادات الداخلية: الطابق الثاني

619-522-3735

خدمات التقييم قبل التخدير (Paes)

230 Prospect Place
La Mesa, CA 92118
619-522-3754

مستشفى شارب جروسمونت

5555 Grossmont Center Drive
La Mesa, CA 91942
619-740-6000

وحدة العيادات الداخلية: 3 East

619-740-4840

خدمات التقييم قبل التخدير (Paes)

8860 Center Drive, Suite 220
La Mesa, CA 91942
619-740-5180

مستشفى شارب جروسمونت

7901 Frost St.
San Diego, CA 92123
858-939-3400

وحدة العيادات الداخلية: 6 North

858-939-5660

خدمات التقييم قبل التخدير (Paes)

8008 Center Drive, Suite 100
San Diego, CA 92123
858-939-3295



مؤسسة الرعاية الصحية مصممة لخدمة الناس وليس لتحقيق الربح