

علم أمراض النساء : مايو 2002

## معلومات لمساعدتك في تدبير أمورك بعد عملية جراحية كبرى

### قبل الذهاب إلى البيت

- تأكد من قبل مغادرتك المستشفى من أخذ جميع الأوراق والوثائق اللازمة وأدويةك بما في ذلك:
- أية أدوية قمت بإحضارها معك إلى المستشفى
- أية أدوية وصفها لك الطبيب لأخذها معك إلى البيت
- رسالة لتعطيها لطبيبك الخاص إذا احتاج الأمر
- تحديد موعد للعودة للمستوصف للمراجعة والكشف، (عادة بعد ستة أسابيع ما لم يطلب الطبيب موعدا مبكرا). إذا لم يتم تحديد موعدا عند المغادرة فسيتم إرسال الموعد في البريد.
- يتوجب عليك تسليم قسيمة الخروج إلى قسم الدخول والخروج (Admission and Discharge) عند مغادرة المستشفى. هذا القسم موجود في الطابق الأول.

### ماذا يمكن أن تتوقعي بعد ذهابك إلى البيت

- الفترة المتوقعة للمعافاة بعد إجراء عملية جراحية كبرى هي من 6-8 أسابيع تقريبا
- سيستمر نزيف المهبل من 5-10 أيام وسيكون هناك بقعا لمدة قد تصل إلى ستة أسابيع بعد العملية. أما إذا ما استمر النزيف أو أصبح غزيرا مثل العادة الشهرية مصحوبا بإفرازات كريهة ويات مماثلا لغزارة العادة الشهرية الطبيعية فعليك إما الذهاب إلى طبيبك الخاص أو العودة إلى قسم الطوارئ في المستشفى.

### كيفية العناية بالجرح

- ابق الجرح نظيفا وجافا. لا تستعملي بودرة تالكام أو المطهرات.
- انتبهي إلى أية أعراض تدل على أن الجرح غير طبيعي مثل الورم أو الاحمرار. إذا كان الجرح ساخنا أو لاحظت وجود إفرازات فعليك الذهاب إلى طبيبك الخاص أو العودة إلى قسم الطوارئ في المستشفى.
- استمري في تناول المسكنات بانتظام (كل 4-6 ساعات)، مثل البنادول (Panadol)، أو بنادين (panadeine)، أو البنادين فورت (Panadeine Forte) (إذا وصفه لك الطبيب).
- إذا كنت تتناولين الكودين فاحذري أن لا تصابي بالإمساك. المليات الخفيفة مثل ميتاموسل (Metamucil) أو نيولاكس (Nulax) قد تساعد.



علم أمراض النساء : مايو 2002

معلومات لمساعدتك في تدبير أمورك بعد عملية جراحية كبرى (تابع)

- تجنبي رفع الأشياء الثقيلة. يجب أن تتجنبي خلال الثلاثة أسابيع الأولى رفع أي شئ أثقل من وزن لترين من الحليب. كذلك يجب تجنّب دفع عربات التسوّق.
- إذا أردت الانحناء فيفضل الانحناء على الرّكب بدلا من حني الظهر.
- تجنّبي قيادة السيارة لمدة أسبوعين، أو إلى أن تشعرني بالراحة. وأسباب تجنّب هذا لأن:
  - قد يتسبب حزام الأمان في ألم ومضاعفات في الجرح، و
  - الضغط المفاجئ على الفرامل قد يؤدي إلى الأم في المعدة.
  - شركات التأمين تشترط عادة عدم قيادة السيارة لمدة زمنية معينة بعد العملية. وحتى لو كنت تشعرين بأنك مستعدة للقيادة، عليك أولا أن تتأكدي من ذلك بمراجعة شركة التأمين.
- استمري بشرب ثمانية أكواب من السوائل يوميا وذلك لتفادي الالتهابات البولية.
- بالنسبة لعمليات تنظير البطن أو التجويّف الحوضي، فيمكنك مزاوله نشاطاتك الجنسية بعد توقف نزيف المهبل وعندما تشعرين بالراحة. أما في حالات جراحة البطن، عليك أن تنتظري حتى موعد المراجعة وطبيبك سعيدا باسترداد عافيتك.
- تجنّبي القيام بالأعمال المنزلية خلال فترة النقاهة. بعد ثلاثة أسابيع يمكنك مزاوله هذه الأعمال تدريجيا.

إذا كنت قلقة حول مسألة تدبير أمورك المنزلية فاسألني ممرضة عن الخدمات المجانية التي يمكن توفيرها لك.

## التورّدات (الهبة) الحارة المفاجئة

مثل:

- الارتفاع المفاجئ في درجة حرارتك أو التعرق، أو
- الألام المفاجئة

## المتابعة

- ستقوم ممرضة من جناح التوليد بالاتصال بك خلال أسبوعين أو ثلاثة للاطمئنان عليك. إذا كان لديك أية أسئلة، فيسعدنا الإجابة عليها.

إذا كان لديك أي سؤال أو استفسار فيرجى عدم التردد في الاتصال بجناح التوليد في أي وقت من أيام الاثنين إلى الجمعة، على الرقم 8345-2000 .