



the women's
the royal women's hospital

دليلك الإرشادي للجراحة

ما يمكن توقعه قبل الجراحة وأثناءها وبعدها

يرجى قراءة هذا الدليل الإرشادي بعناية. يشرح هذا الدليل ما عليك فعله:

- أثناء انتظارك للعملية الجراحية
- خلال الأسبوع الذي يسبق العملية الجراحية
- بعد العملية الجراحية، لمساعدتك على التعافي بأمان.

سيساعدك اتباع هذه الخطوات على الاستعداد للعملية الجراحية ودعم تعافيك بشكل أسرع وأكثر سلاسة.

يقدم هذا الدليل الإرشادي معلومات عامة فقط. وهو لا يغني عن المعلومات التي يقدمها لك فريق الرعاية الصحية. قد يقدم لك الجراح أو طبيب التخدير تعليمات محددة بناءً على احتياجاتك الفردية.

اتبعي دائماً نصائح فريق الرعاية الصحية.

الخطوة 1: الاستعداد للجراحة (التأهيل المسبق)

التأهيل المسبق يعني تهيئة الجسم والعقل للجراحة.

قد تُسبب الجراحة إجهادًا للجسم، لذا من المهم بناء اللياقة والقوة مسبقًا.

يُمكن أن يُساعدك الاستعداد المُبكر على:

- التعافي بشكل أسرع
- تقليل فقدان العضلات
- التمتع بفترة نقاهة أكثر سلاسة.

كيفية الاستعداد

1. تعرّف على الجراحة

معرفة ما يمكن توقعه يُساعدك على الشعور بمزيد من الثقة والطمأنينة قبل الجراحة.

ينبغي عليك:

- التحدث مع الجراح عن العملية
- طرح الأسئلة إذا كان هناك أي شيء غير واضح
- مراجعة مواد التحضير للجراحة التي زوّدتك بها مستشفى النساء.

2. ممارسة الرياضة والحفاظ على النشاط

يُساعد الحفاظ على النشاط قبل الجراحة على تقوية العضلات والجسم. حاولي:

- الحركة يوميًا إن أمكن
- زيادة النشاط تدريجيًا
- تدوين ما تفعليه.

أنواع التمارين الرياضية

التمارين الهوائية لصحة القلب والرئتين. يمكنك القيام بما يلي:

- المشي
- الجري
- السباحة.

تمارين القوة لبناء العضلات. يمكنك استخدام:

- أوزان خفيفة
- أحزمة المقاومة.

تمارين المرونة والتوازن لتحسين الحركة والمساعدة في منع السقوط. جرّبي:

- البيلاتس
- اليوغا
- تمارين التمدد.

3. تناولي طعامًا صحيًا واشربي كمية كافية من الماء

يساعدك تناول الطعام الصحي وشرب كمية كافية من الماء قبل الجراحة على التعافي.

حاولي تناول مزيج من هذه الأطعمة:

البروتين الذي يساعد الجسم على إصلاح نفسه. تشمل المصادر الجيدة للبروتين ما يلي:

- الدجاج
- السمك
- البيض
- الفاصولياء
- منتجات الألبان
- التوفو.

الفيتامينات والمعادن التي تساعد على التئام الجروح والصحة العامة.

تناولي ما يلي:

- الخضراوات والفواكه
- المكسرات.

الدهون الصحية التي تساعد على تقليل التورم. وتشمل ما يلي:

- زيت الزيتون
- المكسرات والبذور
- الأسماك الدهنية، مثل السلمون والتونة والرنكة.

الماء الذي يدعم الشفاء والصحة العامة. اشربي الكثير من الماء يوميًا.

تجنّبي ما يلي:

- الكحول
- التدخين
- المكملات العشبية (استشيري الطبيب).

اتبعي النصائح الطبية.

قد يعطيك الجراح أو طبيب التخدير تعليمات محددة قبل الجراحة.

اتبعي نصائحهم دائمًا.

الخطوة 2: التحضير للجراحة

قبل أسبوع من الجراحة

- راجعي مواد التحضير للجراحة.
- ابدئي بتناول مُلين للبراز، مثل Movicol، للمساعدة في منع الإمساك قبل الجراحة.

في اليوم السابق للجراحة

- تناولي وجبات خفيفة.
 - تجنّبي الأطعمة الدهنية أو الثقيلة.
 - يرجى اتباع تعليمات الصيام التي أعطيت لك.
- توقفي عن تناول الأطعمة الصلبة قبل 6 ساعات من الجراحة.

ما يمكنك شربه أثناء الصيام

عند الصيام عن تناول الطعام الصلب، يمكنك شرب ما يصل إلى 200 مل من السوائل الصافية كل ساعة.

تشمل السوائل الصافية:

- الماء
- عصير التفاح الصافي
- الشاي الأسود أو القهوة السوداء (بدون حليب).

تجنّبي ما يلي:

- المشروبات التي تحتوي على الحليب
- العصائر التي تحتوي على لبّ أو قشر أبيض
- المشروبات التي تحتوي على الجيلاتين
- أي سوائل تحتوي على ألياف.

اتبعي النصائح الطبية.

قد يعطيك الجراح أو طبيب التخدير تعليمات محددة قبل الجراحة.

اتبعي نصائحهم دائماً.

الصيام وأدوية GLP-1

إذا كنت تتناولين دواء GLP-1 لعلاج السكري أو إدارة الوزن، فيجب عليك اتباع نظام صيام أكثر صرامة.

قبل 24 ساعة من الجراحة

اشربي السوائل الصافية فقط طوال الـ 24 ساعة.

يمكنك شرب:

- الماء
- عصير التفاح الصافي
- الشاي الأسود أو القهوة السوداء
- مرق العظم أو اللحم الصافي (بدون لحوم أو معكرونة أو خضراوات).

قبل 6 ساعات من الجراحة

- توقفي عن شرب جميع السوائل، بما في ذلك الماء.

الخطوة 3: بعد الجراحة

البروتين:

- الدجاج
- السمك
- البيض
- الفاصولياء
- منتجات الألبان
- التوفو.

الألياف:

- الحبوب الكاملة
- الفواكه
- الخضراوات
- البقوليات، مثل الفاصولياء والعدس والحمص.

الأطعمة المضادة للالتهابات:

- الأسماك الدهنية، مثل السلمون والتونة والرنكة
- الخضراوات الورقية
- التوت
- الكركم
- الزنجبيل.

السوائل:

- الماء
- شاي الأعشاب
- المرق.

تجنّبي المشروبات التي تحتوي على نسبة عالية من السكر أو الكافيين.
إذا لم تشعرى بالجوع، فحاولي تناول وجبات صغيرة بشكل متكرر.

معلومات أخرى مهمة

خلال الليالي الثلاث الأولى بعد الجراحة

- تناولي مسكنات الألم البسيطة بانتظام، مثل الباراسيتامول أو الإيبوبروفين، إن أمكنك تناولها.
- استخدمي مسكنات ألم أقوى إذا لم تُخفف مسكنات الألم البسيطة الألم لديك.

خلال الليالي السبع الأولى بعد الجراحة

- تناولي كيسًا أو كيسين من Movicol يوميًا إذا كنت تعاني من الإمساك.
- ارتدي جوارب الضغط.

الأسئلة

- إذا كانت لديك أي أسئلة بعد الخروج من المستشفى، يُرجى الاتصال بالجنّاح 5 شمال على الرقم 8345 3533 (03).

المكوث في المستشفى

بعد الجراحة، ستبدأ فترة النقاهة في جناح الجراحة لدينا. سنتابع تقدمك ونجهزك للخروج من المستشفى.

سيناقش معك الجراح عدد الليالي التي قد تحتاجينها للبقاء في المستشفى.

العودة إلى المنزل

معايير الخروج من المستشفى

قبل العودة إلى المنزل، يجب أن تكوني قادرة على:

- تناول الطعام
- شرب السوائل
- الحركة بمفردك
- التبول والتبرز
- ارتداء ملابسك بمفردك.

لن يُسمح لك بالخروج إلى المنزل إلا عندما يكون ذلك آمنًا، وعندما تستوفين جميع معايير الخروج.

الأدوية

قد يصف لك الجراح أدوية لتناولها في المنزل. تأكدي من فهمك لكيفية ومواعيد تناولها.

الشهادات الطبية

اطلبي شهادة طبية لك ولمقدمي الرعاية قبل العودة إلى المنزل.

المتابعة

سيكون لديك موعد مع الجراح بعد حوالي 6 إلى 8 أسابيع من إجراء العملية الجراحية.

التعافي في المنزل

التغذية بعد الجراحة

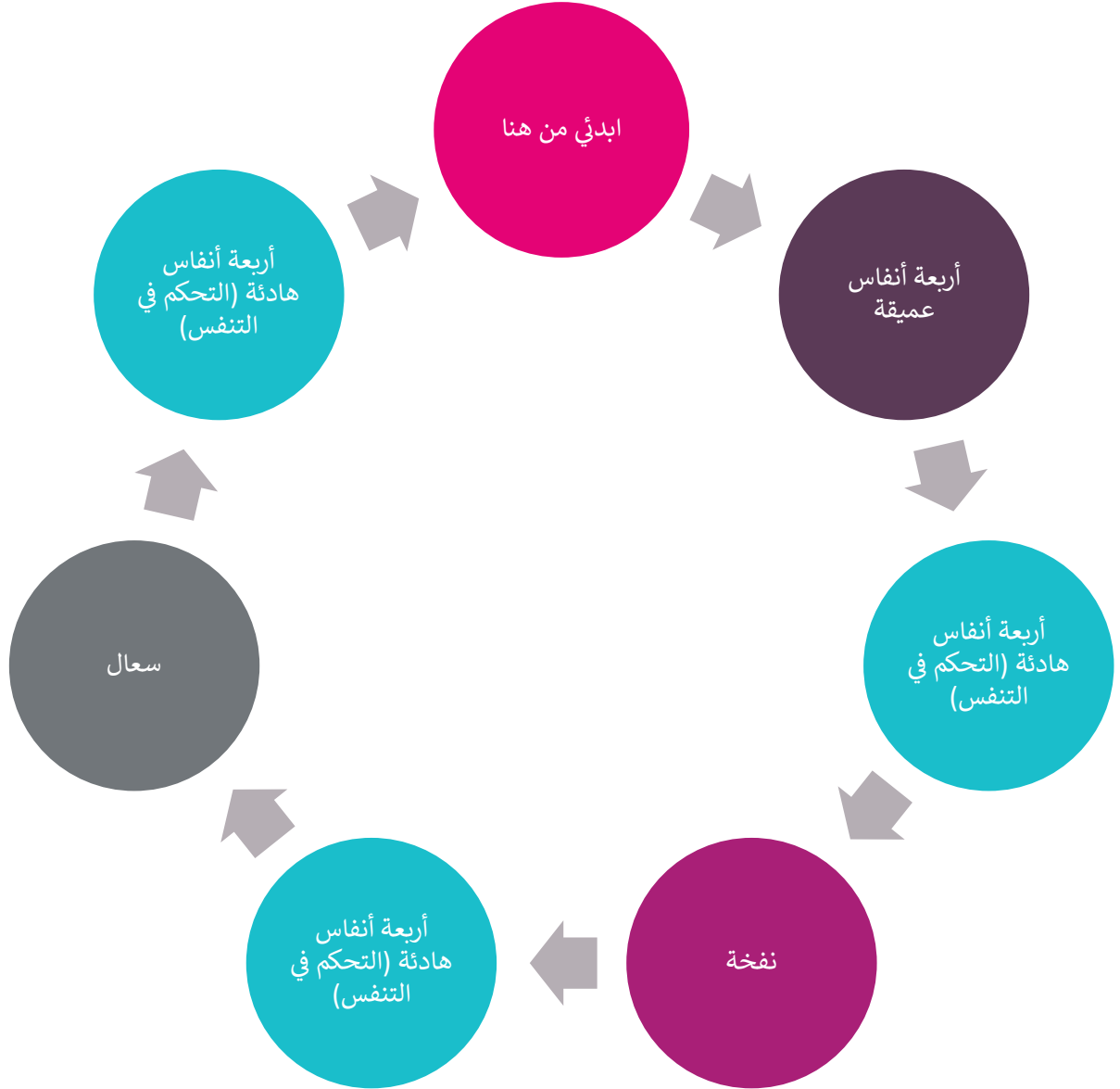
التغذية الجيدة تساعد الجسم على الشفاء. حاولي تناول مزيج من هذه الأطعمة.

تمارين التنفس

حافظي على صحة الرئتين وقللي من خطر الإصابة بالتهابات الصدر

مارسي تمارين التنفس العميق والسعال 4 مرات يوميًا:

- مرتين في الصباح
- مرتين في الليل



للمزيد من المعلومات

هل تحتاجين إلى مترجم شفهي؟

يمكنك طلب مترجم شفهي إذا كنت بحاجة إلى ذلك.



دعم ضحايا العنف الأسري

خط مساعدة Respect 1800 الوطني

يمكنك الحصول على المساعدة إذا تعرضت للاعتداء الجنسي والعنف المنزلي أو الأسري والإساءة.

يمكنك الاتصال في أي وقت من النهار أو الليل.

1800 737 732

1800respect.org.au

اتبعي النصائح الطبية.

يقدم هذا الدليل الإرشادي معلومات عامة فقط. وهو لا يغني عن المعلومات التي يقدمها لك فريق الرعاية الصحية.

قد يقدم لك الجراح أو طبيب التخدير تعليمات محددة بناءً على احتياجاتك الفردية.

اتبعي دائماً نصائح فريق الرعاية الصحية.

هل لديك أي أسئلة؟

نحن ملتزمون بدعمك قبل الجراحة وأثناءها وبعدها.

إذا كانت لديك أي أسئلة، يُرجى التواصل مع فريق الجراحة أو التمريض.

تواصل معنا

المستشفى الملكي للنساء

(The Royal Women's Hospital)

الهاتف: 8345 2000 (03) – المستشفى الرئيسي

الهاتف: 8345 3300 (03) – وحدة الجراحة النهارية

الهاتف: 8345 3376 (03) – عيادة برنامج التعافي المُعزز بعد الجراحة

(ERAS Clinic)

الهاتف: 8345 3533 (03) – الجناح 5 شمال