

دليل لتعزيز تعافيك بعد الجراحة ERAP (IR)

يعد هذا الكتيب جزءًا من برنامج التعافي المعزز بعد الجراحة (ERAS) في MGH. ويعد ERAS و ERAP (التعافي المعزز بعد الإجراء الطبي) ممارسة معتادة للمرضى الذين يخضعون لعمليات في نظام Mass General Brigham System والمستشفيات التابعة له.

تم تصميم المعلومات المضمنة لمساعدتك على فهم الإجراء الطبي الخاص بك والاستعداد له. يرجى مراجعته وطرح أي أسئلة على فريقك الجراحي قبل الجراحة.

تم تصميم ERAP لإبقائك مشاركًا بشكل فعال في عملية التعافي قبل الإجراء الطبي وبعده، مع الهدف العام المتمثل في الحصول على تجربة أفضل والعودة إلى طبيعتك في أقرب وقت ممكن.

تم تصميم كل مرحلة من هذا البرنامج لتقليل الألم، وتجنب المضاعفات، والسماح باستئناف الطعام والنشاط مبكرًا، وتحسين تعافيك بعد الإجراء، وتقليل وقت التعافي، وتقليل و/أو عدد الأيام التي تحتاجها للبقاء في مستشفى.

معًا، بمساعدتك، يمكننا تحقيق هذه الأهداف!

اسم الطبيب الإجرائي الخاص بك :

617-643(4723)

رقم هاتف الطبيب الإجرائي الخاص بك :

كيف يمكنك المساعدة

أسابيع قبل الإجراء

- استمر أو فكّر في بدء ممارسة يومية للاسترخاء وإدارة التوتر، والتي من المعروف أنها تعزز مناعة الجسم وتساعد في التعافي. وقد يشمل ذلك التمارين الرياضية والتأمل واليوغا وغيرها.
- تناول نظام غذائي صحي مختلط.
- يُنصح بشدة بالتوقف عن التدخين تمامًا قبل 3 أسابيع على الأقل من الجراحة. فسيؤدي ذلك إلى تقليل فرص حدوث مضاعفات في الرئة أثناء الجراحة وبعدها وتحسين تعافيك. إذا كنت ترغب في الحصول على مزيد من المعلومات حول كيفية الإقلاع عن التدخين، تحدث إلى طبيبك أو الممرضة أو الصيدلي.
- **خطّط مسبقاً.** رتب مع شخصٍ ما لمرافقتك في وقت دخول المستشفى والخروج منها. فم بتحضيرات مسبقة في البيت تمهيداً لوصولك للمنزل بعد الجراحة. وتأكد من وجود ما يكفي من الغذاء والإمدادات. يجب أن تكون قادر على المشي وتناول الطعام والعناية بنفسك، ولكن قد تحتاج إلى بعض المساعدة الإضافية في البداية من العائلة أو الأصدقاء، خاصة لتجنب المهام الشاقة مثل الغسيل والتنظيف والتسوق من البقالة مباشرة بعد الجراحة.

7 أيام قبل الجراحة

- **توقف عن تناول مكملات فيتامين E.**
- **توقف عن تناول جميع المكملات العشبية، وخاصة الكريل والثوم والجنكة وزيت السمك**
- **توقف عن تناول مضادات الالتهاب غير الستيرويدية (NSAIDs)،** ما لم ينصحك الجراح بخلاف ذلك . وهذا يشمل، على سبيل المثال لا الحصر، إيبوبروفين (أدفيل، موترين)، نابروكسين (أليف، أنابروكس، نابروسين)، وسيليكوكسيب (سيلبيريكس).
- **توقف عن تناول 325 ملجم من الأسبرين،** ما لم ينصحك أخصائي الإجراءات بجرعات بديلة أو كما أشار طبيب القلب الخاص بك. يمكنك الاستمرار في تناول 81 ملغ من الأسبرين يوميًا ويمكنك تناوله في صباح يوم الجراحة.
- **أخبر جراحك** إذا كنت تتناول Xarelto أو Coumadin أو Plavix أو Eliquis أو أي مضادات تجلط أخرى.

3 أيام قبل الجراحة

- **حافظ على التروية.** في الـ 72 ساعة السابقة للجراحة، تأكدي من تروية جسمك بشكل متكرر بالماء أو جاتوريد أو باوريد أو ببديالايت أو كليرفاست أو غيرها من السوائل الصافية.

يوم واحد قبل الجراحة

- **تجنب** تناول الكحول قبل 24 ساعة على الأقل (من الأفضل شهر) قبل الجراحة.
- اتبع النظام الغذائي الموصوف لك من قبل الطبيب الإجرائي. وإذا لم يكن لديك نظام غذائي محدد، فيرجى تناول الطعام والشراب كالمعتاد.
- نوصي بتناول نصف جرعة الأنسولين NPH المعتادة (مثال: Novolin, Humilin) بعد مراجعة الطبيب الذي وصفها للعمل بنصائحه.
- تأكد من حفاظك على ترطيبك بشكل جيد.
- مسموح تناول الإفطار والغداء والعشاء.

في 10:00 مساءً

- استمر في شرب السوائل الصافية طوال المساء للحفاظ على التروية.
من الآن فصاعداً، اشرب السوائل الصافية فقط

توقف عن	استمر في
<ul style="list-style-type: none"> ➤ جميع الأطعمة الصلبة ➤ العلكة ➤ الحلويات ➤ الزبادي ➤ الكريمة ➤ العصائر / المشروبات التي تحتوي على منتجات الألبان ➤ الحليب ➤ حليب الصويا ➤ حليب المكسرات، مثل حليب اللوز ➤ عصير البرتقال 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ الماء ➤ العصير <u>الأمثلة</u>: عصير التفاح، عصير التوت البري، عصير العنب ➤ Gatorade (الأحمر ممنوع) ➤ الشاي الأسود (بدون حليب أو كريمة) ➤ قهوة سادة (بدون حليب أو كريمة)

يوم إجراء الجراحة

- يمكنك تناول سوائل صافية (انظر الجدول في الصفحة السابقة) إلى قبل ساعتين على الأقل من موعد وصولك للجراحة.
- تناول أي أدوية مسموح بها مع 1-2 رشفة من الماء.
- إذا كنت تستخدم أيًا من هذه الأشياء، فأحضرها إلى المستشفى:
 - البخاخات أو قطرات العين
 - جهاز CPAP الخاص بك، والقناع، والخرطوم

ما لا يقل عن ساعتين قبل ميعاد الوصول المقرر:

- **توقف عن الشرب تمامًا.**
 - لا تشرب أي شيء على الإطلاق وإلا سيتم إلغاء الجراحة.
 - إذا كنت مصابًا بمرض السكري وكان مستوى السكر في الدم منخفضًا أو بدأت تشعر بأعراض انخفاض نسبة السكر في الدم، فاشرب سائلًا صافياً به سكر، مثل عصير التفاح أو عصير العنب أو الصودا العادية. وإذا لم يساعد ذلك، اشرب أو تناول أي سائل أو سائل من شأنها رفع نسبة السكر في الدم.
 - من الأفضل تأخير الجراحة بدلاً من تجاهل انخفاض نسبة السكر في الدم.
 - إذا كنت مصابًا بمرض السكري، يرجى اتباع نظامك الغذائي الموصى به ولا تتناول مشروبات الكربوهيدرات لأنه قد يزيد نسبة السكر في الدم.