

دليل لتعزيز تعافيك بعد الجراحة جراحة العمود الفقري

يعد هذا الكتيب جزءًا من برنامج التعافي المعزز بعد الجراحة (ERAS) في MGH. تعد ERAS ممارسة قياسية لجميع المرضى الجراحيين في نظام Mass General Brigham والمستشفيات التابعة لها.

صُممت المعلومات المضمنة لمساعدتك على فهم عملية الولادة القيصرية والاستعداد لها. يرجى مراجعته وطرح أي أسئلة على فريقك الجراحي قبل الجراحة.

تم تصميم ERAS 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.

بمساعدتك، يمكننا تحقيق هذه الأهداف معًا.

كيف يمكنك المساعدة

أسابيع قبل الجراحة

- استمر أو فكر 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.
- **خطط مسبقاً.** رتب مع شخص 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

- **أخبر جراحك** إذا كنت تتناول أي من مضادات الالتهاب غير الستيرويدية (إيبوبروفين، أدفيل، موترين، نابروكسين، سيليبريكس)، الأسبرين، زاريلتو، الكومادين، بلافيكس، إلكويس، أو أي مضادات تخثر أخرى أو مخففات الدم حيث قد تحتاج هذه الأدوية إلى التوقف أو التعديل قبل الجراحة .
- **توقف عن تناول مكملات فيتامين E.**
- **توقف عن تناول جميع المكملات العشبية، وخاصة الكريل والثوم والجنكة وزيت السمك**

3 أيام قبل الجراحة

- **حافظ على التروية.** في الـ 72 ساعة السابقة للجراحة، تأكدي من تروية جسمك بشكل متكرر بالماء أو Gatorade أو Powerade أو Pedalyte أو ClearFast أو غيرها من السوائل الصافية.

يوم واحد قبل الجراحة

- تجنب تناول الكحول قبل 24 ساعة على الأقل (من الأفضل شهر) قبل الجراحة.
 - الاستمرار في تناول نظام غذائي صحي.
 - مسموح تناول الإفطار والغداء والعشاء.
 - تأكد من أنك تشرب بالقدر الكافي.
- اشرب 20-24 أونصة من مشروب الكربوهيدرات قبل النوم. أمثلة: Gatorade, Powerade, Pedialyte, ClearFast.

بعد الساعة 10 مساءً:

- لا تأكل الأطعمة الصلبة.

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

يوم الجراحة

- يمكنك تناول سوائل صافية (انظر الجدول في الصفحة السابقة) إلى قبل ساعتين على الأقل من موعد وصولك المقرر.
- 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
- اشرب 20 - 24 أونصة من مشروب الكربوهيدرات قبل العملية
 - أمثلة: Gatorade (الأحمر ممنوع)، Powerade (الأحمر ممنوع)، Pedialyte، ClearFast.
- تأكد من الانتهاء منها قبل ساعتين على الأقل من موعد وصولك المقرر. لا تشرب أي شيء آخر بعد الانتهاء منه.

ما لا يقل عن ساعتين قبل ميعاد الوصول المقرر:

- **التوقف عن الشرب نهائيًا:** لا تشرب أي شيء على الإطلاق وإلا سيتم إلغاء الجراحة.
- إذا نسيت شرب السوائل الصافية، فلا بأس بذلك. لا تشرب أي شيء في هذا الوقت – سنعطيك سوائل صافية عبر الوريد عند وصولك إلى المستشفى.
- 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. إذا لم يساعد ذلك، اشرب أو تناول أي سائل من شأنه رفع نسبة السكر في الدم.
- من الأفضل تأخير الجراحة بدلاً من تجاهل انخفاض نسبة السكر في الدم.

بعد الجراحة

- بعد إجراء جراحة العمود الفقري، ستذهب إلى وحدة التعافي بعد العملية الجراحية (PACU).
- الهدف هو التحرك المبكر بعد العملية الجراحية خلال الساعات القليلة الأولى من الوصول إلى وحدة PACU.
- ستتم التحكم بالأمك باتباع نهج تدريجي يبدأ باستخدام عقار الأسييتامينوفين، والأدوية المضادة للالتهابات، ولصقات الليدوكاين، بالإضافة إلى كمادات الحرارة/الثلج. سنستمر في مراقبة الألم وعلاجك بشكل مناسب باستخدام مرخيات العضلات و/أو مسكنات الألم المخدرة حسب الحاجة للألم الاختراقي.
- نحن نشجع التحرك المبكر في PACU مع فرق التمريض والعلاج الطبيعي.
- بمجرد خروجك إلى المنزل، نشجعك على التحرك قدر الإمكان. يرجى اتباع احتياطات العمود الفقري بعد العملية الجراحية وفقاً لتوجيهات الفريق الجراحي الخاص بك (عدم الانحناء أو الالتواء أو رفع أكثر من 5-10 أرطال).
- سوف يسمح لك مكتب الجراح بتلقي العلاج الطبيعي للمرضى الخارجيين عندما يكون ذلك مناسبًا.