

التعافي ما بعد العمليات الجراحية في البطن للأمراض النسائية



- يمكنك إستئناف النشاط الجنسي من 4 إلى 8 أسابيع حسب نصيحة الطبيب.
- قد ينصحك طبيبك أحيانا بأخذ حقنة تسييل الدم بعد خروجك من المستشفى. في هذه الحالة ، سيقوم الصيدلاني بتدريبك على إستعمالها .

المتابعة بعد الجراحة

سيتم تبليغك بموعد المتابعة قبل الخروج من المستشفى .

ملاحظة: قد يستغرق التعافي من الجراحة من 4 إلى 6 أسابيع حسب حالتك الصحية ونوع الجراحة.

متى تأتي إلى قسم الطوارئ

تأكدي من زيارة الطوارئ إذا لاحظتي الأعراض التالية:

- علامات التهاب الجرح - احمرار، تورم (فتح بالجرح)، إفرازات كريهة الرائحة بالجرح.
- إذا زاد الألم في موقع الجرح ولا يمكن السيطرة عليه بأدوية الألم الموصوفة.
- حمى مع قشعريرة.
- ألم في الصدر وضيق التنفس.
- إفرازات كريهة الرائحة من المهبل أو نزيف حاد.
- إحساس بالحرقان أو الوخز أثناء التبول.
- علامات الإصابة بجلطات الأوردة العميقة/جلطة دموية مثل التورم في أحد أو كلا الساقين مع إحمرار أو ألم أو إحساس بالحرارة أو التتميل.

مركز صحة المرأة والابحاث
للمزيد من المعلومات، الرجاء الإتصال
بقسم التشخيص الصحي

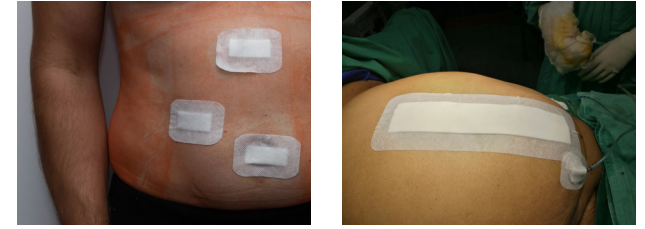
40261213 ☎



التعافي ما بعد العمليات الجراحية في البطن للأمراض النسائية

التعافي من الجراحة:

يعتمد التعافي من الجراحة على عدة عوامل تتضمن نوع وحجم الجراحة، الصحة العامة والنظام الغذائي. في هذه النشرة التثقيفية سوف يتم مناقشة أهمية تنظيف الجروح والعناية الذاتية بعد الجراحة لإرشادك أثناء عملية التعافي.



التقليل من حدة الألم

- خلال فترة إقامتك في المستشفى سيتم التعامل مع الألم باستخدام مسكنات الألم المناسبة اعتماداً على نوع جراحتك.
- مارسي تمارين التنفس العميق التي تم شرحها لك أثناء فترة إقامتك في المستشفى.
- استخدم الوسادة لدعم مكان الجراحة أو أستخدمي اليدين لدعم الجرح أثناء السعال.
- تناولي المسكنات بشكل منتظم كما نصحك الصيدلاني عند خروجك من المستشفى.

النظام الغذائي

- بعد الجراحة سيتم إعطاؤك الماء و نظام غذائي يعتمد على السوائل بعد ذلك سيتغير تدريجياً إلى نظام غذائي خفيف ثم إلى نظام غذائي عادي حسب حالتك الصحية.
- تناولي وجبات صغيرة خفيفة ومتكررة لتعزيز الهضم.
- بمجرد عودتك لتناول نظام غذائي عادي، إحرصى على أن تحتوي وجباتك على الحبوب الكاملة والخضروات الغنية بالألياف و الفواكه وذلك لتجنب الإمساك.

نظافة منطقة العجان

- نظفي منطقة العجان بالماء النظيف من الأمام إلى الخلف وجففيها جيداً بعد كل استخدام للحمام.
- إرتدي ملابس داخلية قطنية نظيفة.
- قد يكون هناك نزيف مهبلي خفيف بعد بعض العمليات الجراحية. إذا كنت تعانين من نزيف خفيف أو تقطير للدم، فاستمري في تغيير الفوط الصحية المهبلية كل 3-4 ساعات.
- تجنبي استخدام السدادات القطنية أو المغاطس في فترة النقاهة.

العودة الي النشاط الطبيعي

- خلال 24 ساعة الأولى بعد الجراحة، قد تشعرين بنعاس أكثر من المعتاد وستحتاجين للمساعدة على القيام بأشطتك العادية.
- حاولي المشي كل 4-5 ساعات لمدة 10-15 دقيقة أو حسب ما تسمح به حالتك. سيساعدك المشي على إخراج الغازات، يحسن الدورة الدموية (يمنع تجلط الدم) ويسرع عملية الشفاء وإلتأم الجرح.
- أثناء إقامتك في المستشفى، ستصحين بإرتداء جوارب ضاغطة مرنة للوقاية من تجلط الأوردة العميقة / جلطة دموية.
- تجنبي صعود الدرج في أول أسبوعين إذا كان لا بد من ذلك فتأكد من الصعود ببطء بدرجة درجة (قدم واحدة تلو الأخرى) بعد أسبوعين، حاولي زيادة أنشطتك المنزلية تدريجياً وبشكل منتظم.
- لا ترفعي أوزاناً ثقيلة وتجنبي الأنشطة المجهدة لمدة تتراوح بين 4 إلى 6 أسابيع أو حتى تتحسن حالتك.

ملاحظة: بعض الغرز الجراحية تذوب من تلقاء نفسها. إذا تم إغلاق الجرح بدبايس أو مشابك، فسينصحك الطبيب بالتوجه إلى المستشفى لإزالتها.

- إشرابي على الأقل 8 أكواب من الماء يومياً لأنه يساعد على تحسين الدورة الدموية ويمنع الإمساك
- قللي من تناول الحلويات والأطعمة الحارة والدهنية والحامضة لبضعة أيام خلال فترة التعافي

العناية بالجراحة

- يتم تغطية الجرح بضمادة معقمة لمدة 24-48 ساعة حسب نوع الجراحة.
- بمجرد إزالة ضمادة الجرح، ستكونين قادرة على الاستحمام يومياً (تجنبي الاستحمام في حوض الاستحمام).
- بعد الاستحمام جففي الجرح بمنشفة قطنية نظيفة و تأكدي من تجفيف الجرح جيداً.
- بعد الاستحمام نظفي الجرح بلطف من جانب إلى آخر بمناديل معقمة (2% الكلورهيكسيدين) التي استلمتها من المستشفى قبل الخروج.
- كلما سمحت لك الفرصة، قومي بتهوئة الجرح وتعريضه لهواء الغرفة لتسريع عملية الإلتام.
- إرتدي ملابس قطنية نظيفة و غيرها يومياً بعد الاستحمام.
- إغسلي يديك جيداً بالماء والصابون قبل وبعد لمس الجرح.
- تجنبي لمس الجرح دون داع وتجنبي خدشه.
- حافظي على أظافرك قصيرة حتى يلتئم الجرح تماماً.

