

بعد جراحة السمنة معلومات للمرضى و عائلاتهم

اقرأ هذه المعلومات لتتعلم:

- ما هي المشاكل التي يجب البحث عنها
- كيف تعتني بنفسك في المنزل
- حول موعد المتابعة الخاص بك
- بمن تتصل إذا كان لديك أي أسئلة

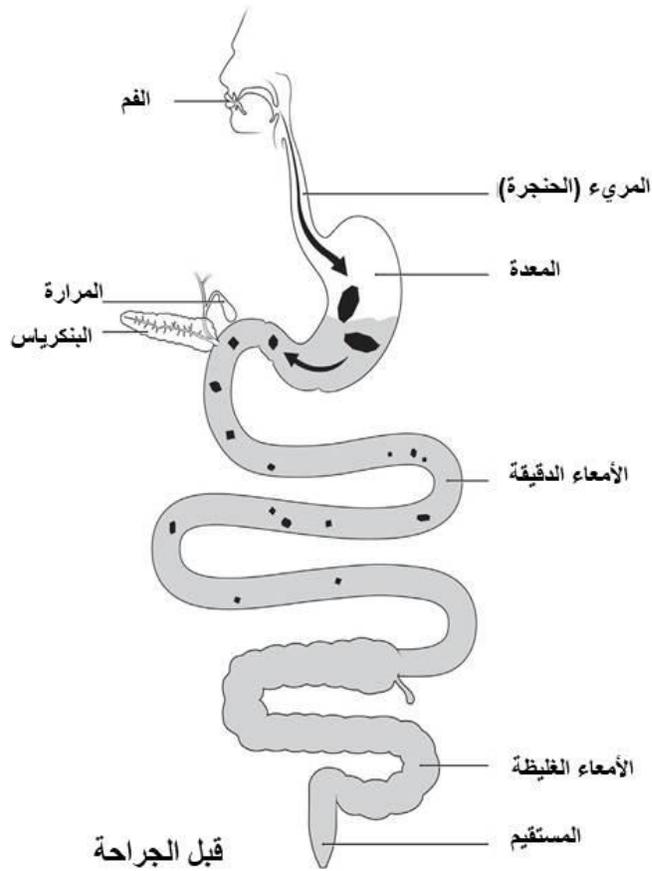
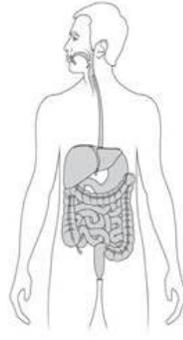
يعتمد نجاح الجراحة على مدى قدرتك على:

- ✓ اتباع التعليمات الخاصة بنظامك الغذائي
- ✓ ممارسة الرياضة
- ✓ قم بتغيير عاداتك اليومية لتلبي الاحتياجات الجديدة لجسمك

حول جراحة السمنة الخاصة بك

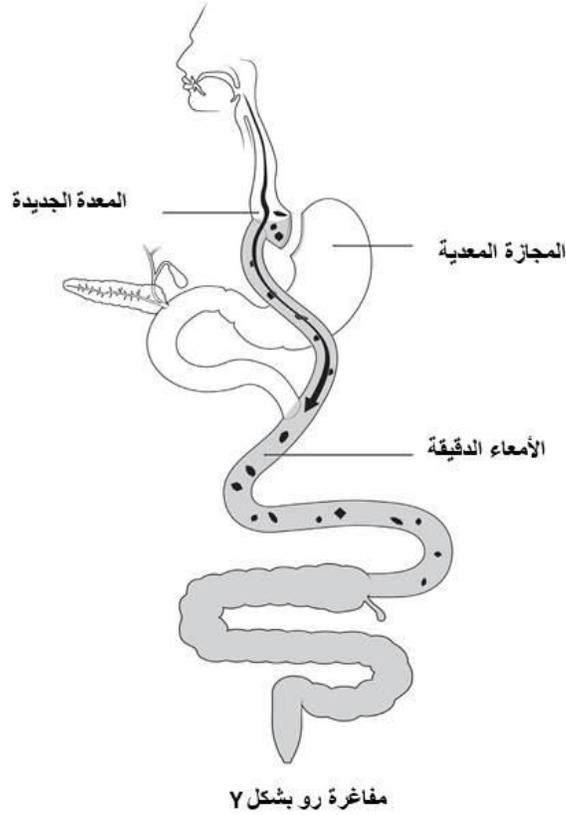
لقد خضعت لعملية جراحية لعلاج البدانة لمساعدتك على إنقاص الوزن. لقد خضعت إما لعملية تحويل مسار المعدة ، "روان واي أو عملية استئصال المعدة ذات الأكمام العمودية (في اس جي VSG) أو جراحة المفاغرة المفردة (سادي). يمكن لمعظم المرضى العودة إلى المنزل بعد يوم أو يومين من الجراحة.

أصبحت معدتك الآن عبارة عن حقيبة أصغر بكثير. وهذا يعني أن كمية الطعام التي يمكنك تناولها في المرة الواحدة أقل بكثير من المعتاد.



حول عملية تحويل مسار المعدة رويان واي/Roux-en-Y

لقد خضعت لعملية جراحية RYGB لمساعدتك على إنقاص الوزن وتحسين صحتك. يمكن لمعظم المرضى العودة إلى المنزل بعد يوم واحد من الجراحة. أصبحت معدتك الآن عبارة عن حقيبة أصغر بكثير. وهذا يعني أن كمية الطعام التي يمكنك تناولها في المرة الواحدة أقل بكثير من المعتاد.. كما أن أمعائك الدقيقة أصبحت أقصر ويتم الآن تجاوز جزء منها مما يعني أنك ستمتص كمية أقل من الطعام والمواد المغذية وهذا سيؤدي إلى فقدان المزيد من الوزن.



هام: الأدوية بعد ريجيب/ RYGB

- لا تستخدم الأدوية المضادة للالتهابات (NSAID) لتخفيف الألم بعد علاج ريجيب/ RYGB (على سبيل المثال: ادفيل Advil أو اليف Aleve أو نابروكسين Naproxen) تحدث إلى طبيب العائلة حول الخيارات المختلفة لعلاج الألم
- يمكن لـ ريجيب RYGB تغيير الطريقة التي تمتص بها بعض الأدوية، لذا يرجى التحدث إلى الطبيب الذي يصف لك الدواء لمعرفة ما إذا كنت بحاجة إلى تغيير الجرعات.

حول عملية تكميم المعدة العمودية

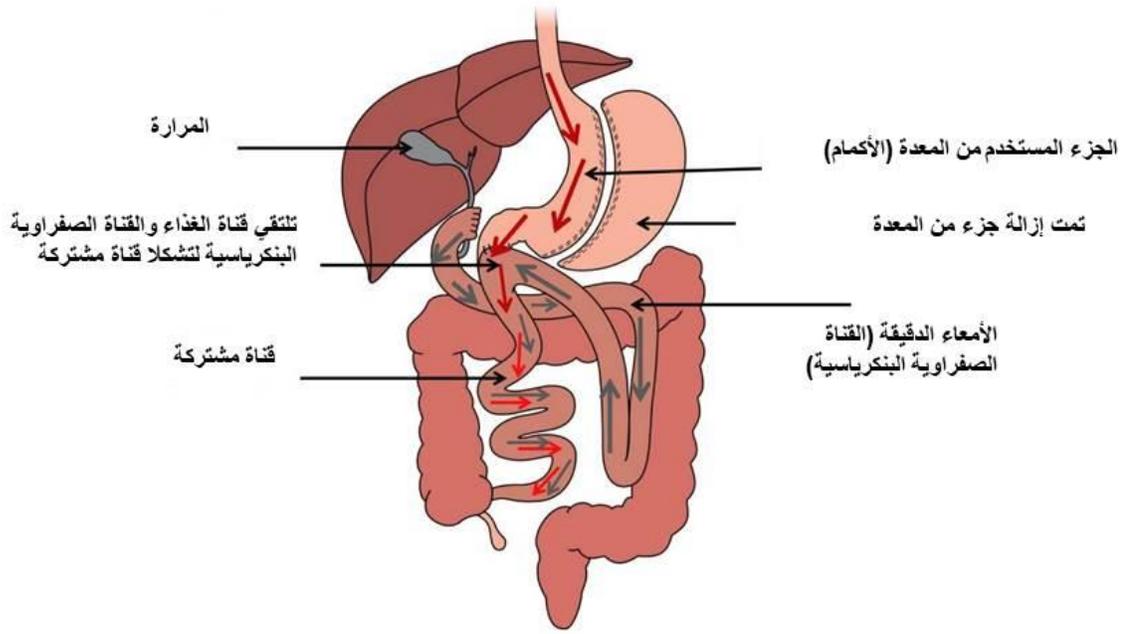
لقد خضعت لعملية VSG لمساعدتك على إنقاص الوزن وتحسين صحتك. يمكن لمعظم المرضى العودة إلى المنزل بعد يوم واحد من الجراحة. أصبحت معدتك الآن عبارة عن حقيبة أصغر بكثير. وهذا يعني أن كمية الطعام التي يمكنك تناولها في المرة الواحدة أقل بكثير من المعتاد.



حول سادي SADI الخاص بك

لقد أجريت لك عملية SADI لمساعدتك على إنقاص الوزن وتحسين صحتك. يمكن لمعظم المرضى العودة إلى منازلهم بعد يومين من الجراحة.

أصبحت معدتك الآن عبارة عن حقيبة أصغر بكثير. وهذا يعني أن كمية الطعام التي يمكنك تناولها في المرة الواحدة أقل بكثير من المعتاد. بالإضافة إلى ذلك، يتم الآن تجاوز جزء من الأمعاء الدقيقة، لذلك سوف تمتص كمية أقل من الطعام والمواد المغذية، مما يؤدي إلى فقدان المزيد من الوزن.



الطعام الذي يتحرك عبر المعدة والقناة المشتركة.



تتحرك الصفراء عبر القناة الصفراوية البنكرياسية والقناة المشتركة.

اتصل بعيادة السمنة أو الممرضة المتنقلة أو الجراح أو اذهب إلى أقرب غرفة طوارئ إذا كان لديك:

- زيادة الألم في البطن (منطقة المعدة)
- زيادة الاحمرار والتورم والنزيف و/أو خروج القيح (سائل أصفر اللون ذو رائحة كريهة) من الشق الجراحي (القطع)
- الألم الذي لا يتحسن بعد تناول دواء الألم
- زيادة الألم في ساقيك أو قدميك
- حمى أعلى من 38 درجة مئوية أو 100 درجة فهرنهايت مع قشعريرة
- الغثيان والقيء لأكثر من 12 ساعة مما يجعل من الصعب الاحتفاظ به
- السوائل السفلية
- الانتفاخ الشديد

إذا ذهبت إلى غرفة الطوارئ، فيجب عليك إخبار الموظفين بأنك أجريت مؤخرًا عملية جراحية لعلاج السمنة.

كيف يجب أن أعني بنفسي بعد الجراحة؟

ماذا يمكنني أن أكل وأشرب؟

يرجى اتباع التعليمات الواردة في دليل التغذية الذي تلقينته في صف التغذية الخاص بك قبل الجراحة. سيحتوي هذا الدليل على تعليمات حول ما يمكنك تناوله وشربه. اتبع نظام السوائل لمدة أسبوعين ثم انتقل إلى النظام الغذائي المهروس لمدة أسبوعين.

الفيتامينات و المعادن

يمكنك البدء بتناول الفيتامينات والمعادن بمجرد عودتك إلى المنزل. ننصحك بتناول مكملات الفيتامينات والمعادن لبقية حياتك. يرجى اتباع التعليمات الواردة في دليل التغذية الذي تلقينته في صف التغذية الخاص بك قبل الجراحة.

مكملات البروتين

ابدأ بتناول مكملات البروتين عندما تعود إلى المنزل من المستشفى. اقرأ دليل التغذية الخاص بك لمزيد من المعلومات.

استفراغ و غثيان

بعد الجراحة، قد تشعر بالغثيان في معدتك أو تنقياً بسهولة أكبر. يمكن أن يحدث هذا إذا كنت تأكل بسرعة كبيرة، أو لا تمضغ طعامك جيداً بما فيه الكفاية، أو تأكل أطعمة لا تتوافق مع معدتك. إذا كنت تعاني من الغثيان والقيء الشديدين أو إذا لم تتمكن من الاحتفاظ بالسوائل، فانتقل إلى أقرب قسم للطوارئ.

تذكر:

- تناول رشفات صغيرة وامضغ طعامك جيداً.
- افصل بين طعامك ومشروباتك بما لا يقل عن 30 دقيقة.
- احجز موعداً مع طبيب العائلة بعد أسبوع إلى أسبوعين من الجراحة لإجراء فحص طبي
- تأكد من تحديد موعد فحص لمدة شهر واحد مع اختصاصي التغذية والممرضة في عيادة السمنة. تحقق من علامة التبوب زيارات MyUHN لمزيد من المعلومات.
- اتصل بأخصائي التغذية الخاص بك إذا كان لديك أي أسئلة أو مخاوف بشأن ما تأكله أو تشربه.

متى يمكنني الاستحمام؟

يمكنك الاستحمام بعد 48 ساعة من الجراحة ولكن يجب عليك الانتظار لمدة أسبوع قبل أن تتمكن من الاستحمام في حوض الاستحمام. جفف الشق بلطف عندما يبتل بعد الاستحمام.

كيف أعتني بجراحي؟

يتم وضع الضمادات على الشقوق الصغيرة التي قام بها الجراح. تسمى هذه الضمادات "الشرائط المجسمة". أنها تبدو وكأنها قطع صغيرة من الشريط الأبيض.

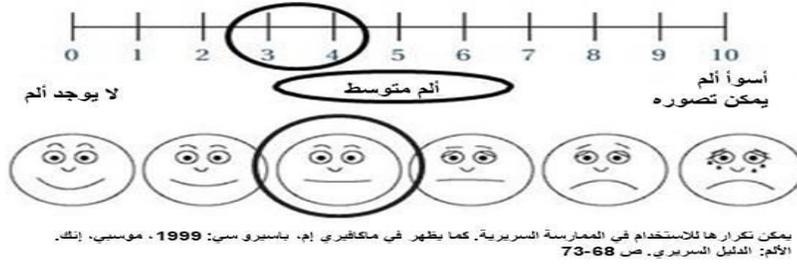
- قد تبدو شقوقك حمراء قليلاً وقد تستنزف كمية صغيرة من السائل الأبيض أو الأصفر. قد ترى قشوراً صغيرة ولكن هذا أمر طبيعي.
- ستقوم الممرضة بتغيير ضماداتك قبل عودتك إلى المنزل. حافظ على شقوقك نظيفة وجافة. سوف تسقط الشرائط المعقمة خلال 5 إلى 7 أيام تقريباً. إذا لم تسقط، يمكنك خلعها.
- افحص شقوقك كل يوم بحثاً عن علامات العدوى مثل زيادة الاحمرار أو التورم أو القيح (سائل أصفر اللون ذو رائحة كريهة يخرج من الجرح). أخبر طبيبك إذا لاحظت علامات العدوى هذه.
- إذا كان لديك دبابيس أو غرز لإبقاء شقوقك مغلقة، فيمكن لطبيب العائلة إزالتها أثناء موعد الفحص الطبي. (يرجى جدولة ذلك بعد أسبوع إلى أسبوعين من الجراحة).
- قد تكون ندوب الشق حمراء أو وردية داكنة أو أرجوانية. قد تصبح أخف خلال العام المقبل. هذا سيعتمد على نوع بشرتك. لمساعدة ندوبك على أن تصبح أخف، قم بحماية بشرتك من الشمس باستخدام واقي الشمس.

تذكر: يمكنك الاتصال بالممرضة المتنقلة على الرقم 262-416-2691، وعيادة السمنة على الرقم 416-603-5800 داخلي. 6145 أو طبيب العائلة الخاص بك إذا كانت لديك أي مخاوف بشأن الإصابة.

كيف يمكنني إدارة آلامى؟

قد تشعر ببعض الألم من شقوقك. إن الهواء الذي يتم إدخاله إلى معدتك لمساعدة الجراح على الرؤية بشكل أفضل قد يسبب ألمًا في كتفك ويجعل معدتك تشعر بصلاية. يتحسن هذا عادةً خلال الأيام الثلاثة الأولى.

- من المهم إدارة الألم والسيطرة عليه أثناء فترة شفاءك. سوف تحصل على وصفة طبية لعلاج الألم قبل العودة إلى المنزل. إذا كنت تعاني من الألم، تناول مسكنات الألم قبل أن يصبح الألم سيئًا للغاية. خذها عندما يكون ألمك عند الرقم 3 أو 4 على مقياس الألم أدناه.



إن إبقاء الألم تحت السيطرة سيساعدك على التحرك والمشي بشكل مريح.

- اتصل بعيادة السمنة إذا الألم:
- لم يتحسن مع مرور كل يوم
- انخفض بعد تناول الدواء
- يختفي بعد بضعة أسابيع

بعض أدوية الألم التي يصفها طبيبك يمكن أن تسبب الإمساك. الإكثار من شرب السوائل واتباع التعليمات الخاصة بتناول الأدوية للوقاية من الإمساك.

ماذا عن دوائي؟

- بعد الجراحة، لن تتمكن من تناول أدوية ممتدة (بطيئة الإطلاق) (على سبيل المثال، الأدوية التي تنتهي بـ XR، أو CR، أو CL) تحدث إلى طبيبك إذا كنت تتناول هذه الأنواع من الأدوية.
- يمكنك تناول حبوبك دون سحقها ولكن قد تجد أنه من الأسهل ابتلاع الدواء السائل خلال أول 4 إلى 6 أسابيع بعد الجراحة. تحدث إلى الصيدلي الخاص بك لمعرفة ما إذا كانت الأدوية الخاصة بك متوفرة في شكل سائل.
- وصف لك الجراح دواءً للوقاية من قرح المعدة (تقرحات في بطانة المعدة). يرجى تناول هذا الدواء طوال المدة الموصوفة (90 يومًا). لا تحتاج عادةً إلى إعادة صرف هذه الوصفة الطبية.
- يرجى الاستمرار في تناول جميع الأدوية الموصوفة لك كالمعتاد وعدم إجراء أي تغييرات حتى تتحدث إلى الطبيب الذي وصفها لك.

تناول الأدوية لمنع تجلط الدم

بعد الجراحة، يكون لديك خطر أكبر للإصابة بجلطة دموية. يمكن أن تكون جلطة الدم خطيرة للغاية. يمكن للجلطة الدموية أن تسد أحد الأوعية الدموية، مما يجعل من الصعب تدفق الدم عبر الجسم. في بعض الأحيان يمكن أن تصبح جلطة الدم كبيرة جدًا بحيث توقف تدفق الدم.

قد يصف لك الجراح مخفف الدم (مضاد التخثر) لمنع حدوث الجلطات أو منع تضخم الجلطة الدموية. قد تحتاج إلى حقن هذا الدواء لمدة 5 أيام أو أكثر بعد الجراحة.

تناول الأدوية للوقاية من الإمساك

1. تناول قرصًا واحدًا من كولاس (دوكوسات الصوديوم أو أي ملين آخر للبراز) مرتين يوميًا خلال الشهر الأول بعد الجراحة.
2. تناول قرصين من أقراص سينيكوت (سينوسايد) عند وقت النوم لمدة 5 أيام بدءًا من اليوم الأول الذي تصل فيه إلى المنزل من المستشفى. أوقف هذا الدواء إذا كنت تعاني من الإسهال أو تقلصات في المعدة.
3. إذا كنت لا تزال تعاني من عدم القدرة على التبرز بعد 5 أيام من الجراحة، تناول 30 ملليترًا من حليب المغنيسيا مرة واحدة يوميًا.
4. إذا تناولت حليب المغنيسيا ولم يحدث أي حركة للأمعاء خلال 24 ساعة، فقد تحتاج إلى تحميلة الجليسرين.

يجب أن تأخذ التحميلة مرة واحدة فقط. اتصل بطبيب العائلة لتحديد موعد للمتابعة إذا كنت لا تزال تعاني من الإمساك بعد اتباع هذه الخطوات الأربع.

ما هي الأنشطة التي يمكنني القيام بها في المنزل؟

- يمكنك العودة ببطء إلى ممارسة أنشطتك العادية. الحركة والمشي تساعدك على التعافي. إن البقاء نشيطًا يمكن أن يمنع حدوث مشاكل بعد الجراحة ويساعدك على إنقاص الوزن. يساعد المشي أيضًا على عودة الدورة الدموية وحركات الأمعاء والتنفس إلى طبيعتها.
- من المهم أن تتحرك، لذا تأكد من تناول دواء الألم كما هو موصوف لك لتسهيل الأمر عليك.
 - ابدأ بالمشي لمسافات قصيرة عدة مرات في اليوم. ستشعر بالتعب، لذا استرح وخذ فترات راحة، لكن حاول الاستمرار في المشي. أثناء تعافيك، سوف تكون قادرًا على المشي لمسافة أطول، لفترة أطول، وفي كثير من الأحيان كل يوم.
 - عدم ممارسة أي تمارين أو أنشطة شاقة لمدة 3 أشهر. انتظر حتى يقول الجراح أو الممرضة أن الأمر آمن.
 - أمثلة: تمارين البطن، أو دفع جزازة العشب، أو تجريف الثلج، أو رفع أكياس البقالة الثقيلة التي يزيد وزنها عن 20 رطلاً.
 - اطلب من أفراد العائلة والأصدقاء مساعدتك في رفع وحمل الأشياء الثقيلة عند عودتك إلى المنزل.
 - قد تشعر بعدم الراحة عند السعال أو العطس. إن وضع وسادة على معدتك سوف يساعدك.

ماذا عن الجنس؟

يمكنك أن تكون نشطاً جنسياً عندما تشعر أنك بصحة جيدة بما فيه الكفاية.

هام: الحمل

من المهم جداً عدم الحمل لمدة على الأقل:
• بعد 12-18 شهراً من إجراء عملية تحويل مسار المعدة أو التكميم العمودي للمعدة
2 سنوات بعد/ سادي SADI
لن تعمل حبوب منع الحمل بعد الجراحة، لذا تحدثي مع طبيبك عن طرق أخرى لمنع الحمل مثل اللولب.

متى يمكنني العودة إلى العمل أو المدرسة؟

عادة ما يأخذ المرضى إجازة من 4 إلى 6 أسابيع بعد الجراحة. يعتمد موعد عودتك إلى العمل على ما تشعر به ونوع وظيفتك. إذا كنت بحاجة إلى مزيد من الإجازة بعد هذه الفترة الزمنية، فيرجى التحدث إلى طبيب العائلة للحصول على خطاب أو إعفاء.

متى سأحصل على موعد المتابعة الخاص بي؟

سيكون لديك موعد للمتابعة في عيادة السمنة بعد شهر واحد من الجراحة ومواعيد بعد 3 أشهر و6 أشهر وسنة واحدة وما بعد ذلك حسب نوع الجراحة التي أجريتها. يرجى الاتصال بعيادة السمنة إذا لم تتلق هذا الموعد وتحقق من علامة التبويب "الزيارات" على myuhn.ca لمزيد من المعلومات.

من المهم بالنسبة لك المتابعة مع الفريق حتى لو كنت تشعر بصحة جيدة. سيساعدك فريق الرعاية الصحية الخاص بك على منع المشكلات الشائعة بعد الجراحة، مثل عدم الحصول على ما يكفي من العناصر الغذائية.

سيكون لديك مواعيد متابعة أخرى لرؤية أعضاء مختلفين في فريق عيادة السمنة مثل:

- الممرضات
- أخصائيو التغذية
- الأخصائيون الاجتماعيون
- علماء النفس أو الأطباء النفسيين
- الأطباء (حسب الحاجة)

هام: التغييرات في سجلاتك الصحية

يرجى إحضار بطاقةك الصحية (OHIP) معك في جميع المواعيد وإعلامنا إذا كان رمز الإصدار الخاص بك قد تغير.
يرجى أيضاً إعلامنا إذا كانت هناك أية تغييرات في طبيب العائلة الخاص بك وفريق الرعاية الصحية الخاص بك.

تنبيه طبي

قد يكون من المفيد لك الحصول على سوار MedicAlert بعد الجراحة. سوف ينبه هذا السوار العاملين الآخرين في مجال الرعاية الصحية في حالة الطوارئ التي أجريت فيها عملية جراحية لعلاج السمنة. يمكنك أيضاً تضمين أي حساسية أو مخاوف صحية أخرى.

لمزيد من المعلومات، انتقل إلى: www.medicalert.ca/Products/All

بمن يمكنني الاتصال إذا كان لدي أي أسئلة؟

عيادة السمنة

الجناح الشرقي – الطابق الرابع، مستشفى تورنتو الغربي 399 شارع باثورست، تورونتو، أونتاريو M5T 2S8

الهاتف: 6145 5800 603 416 داخلي

فاكس: 5142 603 416

ساعات العمل: 8:00 صباحاً حتى 4:00 مساءً

الموقع الإلكتروني لطب السمنة:

https://www.uhn.ca/Surgery/Clinics/Bariatric_Clinic#information

المرضة المتنقلة

الهاتف: 2691 262 416

البريد الإلكتروني: nursenavigator.western@uhn.ca

وحدة المرضى الداخليين

وحدة الجراحة المشتركة (CSU) الهاتف: 5830 603 416 لمزيد من المعلومات حول جراحة السمنة، انتقل إلى:

هل لديك تعليقات حول هذه الوثيقة؟

يرجى ملء الاستبيان لدينا. استخدم هذا الرابط: [SurveyMonkey.com/r/uhn-pe](https://www.surveymonkey.com/r/uhn-pe)

قم بزيارة www.uhnpatienteducation.ca لمزيد من المعلومات الصحية. تواصل مع pfep@uhn.ca للطلب

هذا الكتيب بتنسيق مختلف، مثل المطبوعات الكبيرة أو التنسيقات الإلكترونية.

© 2022 شبكة الصحة الجامعية. كل الحقوق محفوظة. استخدم هذه المواد لمعلوماتك فقط. ولا يحل محل نصيحة طبيبك أو غيره من متخصصي الرعاية الصحية. لا تستخدم هذه المعلومات للتشخيص أو العلاج. اطلب من مقدم الرعاية الصحية الخاص بك الحصول على المشورة بشأن حالة طبية معينة. يمكنك طباعة نسخة واحدة من هذا الكتيب للاستخدام الشخصي وغير التجاري فقط.

النموذج: | D-5655 المؤلف: شيريل ماكغي وليندا نوسدورفر / تمت المراجعة من قبل لورا سكوت وشانين ماكغي
تمت المراجعة: 2023/10.