

# Home Care Instructions after Surgery

## إرشادات الرعاية المنزلية بعد الجراحة

These are common instructions for your care after surgery. Based on your needs, your doctor may give you other instructions. **Follow the instructions given to you by your nurse or doctor.**

### If you go home within 24 hours of surgery:

- You must have an adult drive you home from the hospital and stay with you for 24 hours.
- Rest for the first 24 hours. You may feel dizzy, lightheaded and tired. This is common and should get better by the next day.
- Do not drive, operate machinery or make important personal or legal decisions or sign legal forms for 24 hours.  
Medicines
- Take your medicines as ordered.
- You may have pain after surgery. Take your pain medicines as ordered. If your pain is not managed, your recovery will take longer. It often helps to take pain medicine before activity or before the pain gets too bad. If your pain gets worse or is not controlled with medicine, call your doctor.
- If you have diabetes, your blood sugar may be higher than normal after surgery. You may need to check your sugar levels more often and report them to your doctor. If your blood sugars are high, check with your doctor to see if you should change any of your diabetes medicines.

فيما يلي إرشادات شائعة بشأن الرعاية بعد الجراحة، وربما يعطيك طبيبك المعالج إرشادات أخرى وفقًا لاحتياجاتك. احرص على اتباع الإرشادات التي يعطيها لك الممرض أو الطبيب.

إذا عدت إلى المنزل خلال ٢٤ ساعة من إجراء الجراحة:

يتعين أن يكون معك شخص بالغ يصحبك إلى المنزل من المستشفى ويقيم معك لمدة 24 ساعة

احرص على الاستراحة طوال الاربعة وعشرين ساعة الأولى. وقد تشعر بالدوار والغماة والجهد، وهذا أمر شائع وينبغي أن تشعر بتحسن بحلول اليوم التالي

احرص على تجنب القيادة أو تشغيل الآلات أو اتخاذ قرارات شخصية أو قانونية هامة أو توقيع نماذج قانونية لمدة ٢٤ ساعة

### الأدوية

تناول الأدوية حسبما هو مطلوب

قد تشعر بألم بعد الجراحة. تناول أدوية تخفيف الألم حسبما هو مطلوب. وفي حالة عدم السيطرة على الألم، فسوف يستغرق الشفاء وقتًا أطول. وغالبًا ما يكون من المفيد تناول أدوية تخفيف الألم قبل النشاط أو قبل ازدياد الألم سوءًا. وفي حالة ازدياد الألم سوءًا أو عدم السيطرة عليه بالدواء، بادر بالالتصال بالطبيب

إذا كنت تعاني من مرض السكري، فقد تكون نسبة السكر في الدم أكثر ارتفاعًا من الطبيعي بعد الجراحة. وقد تحتاج إلى فحص مستويات السكر بشكل أكثر تكرارًا أو إبلاغ طبيبك عنها. وإذا كانت نسب السكر في الدم مرتفعة، فاستشر طبيبك لمعرفة ما إذا كان ينبغي عليك تغيير أي من أدوية مرض السكري التي تتناولها



### Activity

- You may need assistive equipment such as a walker or cane while you recover. If so, the staff will teach you how to use it.
- Avoid activity that puts stress on your incision for at least 6 weeks.
- If you had abdominal or chest surgery, support your incision with a pillow or blanket when moving or coughing.
- If you were taught how to cough and deep breathe or use an incentive spirometer in the hospital, you should continue to do this at home for the next 10 to 14 days.
- Do not lift more than 10 to 15 pounds for the first 2 weeks. When lifting objects, keep your back straight and lift with your legs.
- Walking is encouraged. Gradually build up the length, time and distance you walk each day.
- Staying active and walking help prevent blood clots that can form after surgery. To prevent blood clots, your doctor may also have you do ankle pumps or other exercises, wear special stockings or take injections to thin your blood.
- You may go up and down stairs. Take them slowly and ask for help if needed.

**Do not drive, return to work, resume sexual activity, play sports or do heavy activity until allowed by your doctor.**

### النشاط

- قد تحتاج إلى أجهزة مساعدة مثل مشاية أو عكاز أثناء فترة التعافي. وإذا كان الأمر كذلك، فسوف يُعلمك طاقم العمل كيفية استخدامها.
- تجنب النشاط الذي يضع ضغطًا على الجرح لمدة ٦ أسابيع على الأقل.
- إذا كنت قد أجريت جراحة في البطن أو الصدر، فاحرص على تدعيم الجرح بوسادة أو بطانية عند التحرك أو السعال.
- إذا كنت قد تعلمت طريقة السعال والتنفس بعمق أو استخدام مقياس تنفس تحفيزي في المستشفى، فينبغي أن تواصل القيام بذلك في المنزل لمدة تتراوح من ١٠ إلى ١٤ يومًا.
- لا ترفع أكثر من ١٠ إلى ١٥ رطلاً في أول أسبوعين. عند رفع الأشياء، حافظ على استقامة الظهر وارفع بساقيك.
- نُشجعك على المشي. احرص على زيادة طول ووقت المسافة التي تسيرها يوميًا.
- يساعد الاستمرار في النشاط والمشي على منع الجلطات الدموية التي قد تتكون بعد الجراحة. ولمنع الجلطات الدموية، فقد يطلب منك طبيبك القيام بتمارين الكايلين أو تمارين أخرى، احرص على ارتداء جوارب خاصة أو أخذ حقن من أجل ترقيق الدم.
- يمكنك صعود أو نزول السلم. تحرك ببطء واطلب المساعدة إذا لزم الأمر.
- تجنب القيادة أو العودة إلى العمل أو استئناف النشاط الجنسي أو ممارسة الرياضة أو القيام بنشاط كثيف حتى يسمح طبيبك بذلك.

### Diet and Bowels

- It is common to have mild nausea or vomiting after surgery. If you have nausea, start with clear liquids and light foods such as toast, rice or noodles. Then you can eat your normal diet when the nausea goes away. Avoid foods that cause you discomfort.
- Do not drink alcoholic beverages for 24 hours after surgery or while you are taking prescription pain medicine.
- To help avoid constipation, eat fruits, vegetables and whole grains and drink 6 to 8 glasses of water each day. Stool softeners or a mild laxative may be needed if you do not have a bowel movement within 3 days after your surgery. Call your doctor for more instructions.

### Incision Care

- If you have a dressing or bandage on your incision, your nurse will tell you when you can remove the dressing. If you need to keep a dressing on your incision, you will be taught how to change it.
- If you have stitches or staples on your incision, they will be removed in the doctor's office in about 7 to 14 days.
- If you have small paper-like strips, called steri-strips, on your incision, they will fall off in 7 to 10 days. The staff may remove them at your first follow up doctor's visit.
- To prevent an infection in your incision, keep it dry and clean. Each day, wash it with soap and water then gently pat it dry. Do not put lotions or powders on your incision.
- If you go home with a drain, your nurse will teach you how to care for it.
- You can shower but do not take a bath, swim or get in a hot tub until allowed by your doctor.

### النظام الغذائي والتبرز

من الشائع التعرض لغثيان طفيف أو التقيؤ بعد الجراحة إذا كنت تعاني من غثيان، فابدأ بالسوائل الخالية من الإضافات والاطعمة الخفيفة مثل الخبز المحمص أو الأرز أو المعجنات. ثم يمكنك تناول طعامك المعتاد بعد توقف الغثيان. تجنب اطعمة التي تجعلك تشعر بعدم ارتياح

تجنب تناول المشروبات الكحولية لمدة ٢٤ ساعة بعد الجراحة أو أثناء تناول دواء موصوف لتخفيف الالم

للمساعدة على تجنب الإمساك، احرص على تناول الفاكهة أكواب من 8 والخضروات والحبوب الكاملة وشرب من ٦ إلى الماء يوميًا. قد يلزم استخدام المسهلات أو المليينات الخفيفة إذا لم تتبرز خلال ثلاثة أيام من الجراحة. اتصل بطبيبك للحصول على مزيد من الإرشادات

### العناية بالجرح

في حالة وجود عصابة أو ضمادة فوق الجرح، فسوف تخبرك الممرضة بالوقت الذي يمكنك فيه إزالة الضمادة. إذا كنت بحاجة إلى إبقاء ضمادة على الجرح، فسوف يتم تعليمك كيفية تغييرها

في حالة وجود غرز أو مشابك على الجرح، فسوف يتم إزالتها في عيادة الطبيب بعد ما يتراوح من ٧ إلى ١٤ يومًا

إذا كانت لديك شرائط صغيرة شبيهة بالورق على الجرح، فسوف تسقط خلال ٧ إلى ١٠ أيام. يمكن أن يزيل طاقم العمل هذه الشرطة في زيارة المتابعة الأولى للطبيب

لمنع وقوع عدوى بالجرح، حافظ عليه جافًا ونظيفًا. واحرص يوميًا على غسله بالماء والصابون ثم تجفيفه برفق. لا تضع المستحضرات السائلة أو المساحيق على الجرح

إذا عدت إلى المنزل وكان هناك رشح، فسوف يُعلمك الممرض كيفية الإعتناء به

يمكنك استحمام بالدش لكن تجنب حوض استحمام أو السباحة أو استلقاء في حوض مياه ساخنة حتى يسمح لك الطبيب بذلك