



## ← تعلیمات ما بعد عملية التكميم →

**01**

### إجراءات ما بعد الجراحة



- النشاط اليومي
  - الشيء وصعود الدرج بعد 4 ساعات
  - تجنب رفع أشياء ثقيلة (أكثر من 5 كجم) لمدة شهر
  - تجنب القيادة لمدة أسبوع



- العناية بالجروح
  - الاستحمام بالдуш بعد يومين
  - تجنب فرك الجروح أو استخدام الليففة
  - تعقيم الجرح كل يومين وتغيير الضمادة لمدة أسبوع

### التمارين

- ابدأ بالشيء 15 دقيقة يومياً، ثم زدها إلى ساعة
- الرياضات الهوائية مسمومة بعد 3 أسابيع

**02**

### الأدوية والمكمّلات

من اليوم الأول

- أوميرازول 40 مجم: حبة يومياً قبل الإفطار لمدة 3 أشهر
- إبر السيلولة Clexane 40 مجم: إبرة يومياً لمدة 21 يوماً
- باراسيتامول أو سولبادين : للآلم ليس فقط
- ترامال 50 مجم: للآلم الشديد، حبة كل 8 ساعات لمدة 3 أيام



من الأسبوع الثالث

- نيوريبتون (فيتامين ب): حبة يومياً لمدة 6-3 أشهر
- فيتامين د 10000 وحدة: حبة أسبوعياً لمدة 24-12 أسبوعاً
- أورسوفالك 250 مجم: حبة يومياً لمدة 6 أشهر
- مكمّلات الفيتامينات والبروتين: يومياً

### النظام الغذائي



- المرحلة الأولى (اليوم الأول):
  - الماء فقط: رشقات صغيرة كل 30 دقيقة



- المرحلة الثانية (5-7 أيام):
  - السوائل الشفافة: شوربة خالية من الدهون، عصائر بدون سكر



- المرحلة الثالثة (10-7 أيام):
  - السوائل الكاملة: حليب قليل الدسم، شوربة مهروسة



- المرحلة الرابعة (10-14 يوم):
  - الطعام المطحون: خضار مطبوخة، لحم مفروم

- المرحلة الخامسة (14-10 يوم):
  - الطعام المهروس: خضار مسلوقة، أرز مطحون

- المرحلة السادسة (3-6 أشهر):
  - الطعام العادي: وجبات متوازنة قليلة الدسم والسكريات

**03**

### نصائح عامة

- تجنب التدخين: لمدة 3 أشهر
- تجنب الصيام: لمدة 6 أسابيع
- تجنب الجماع: لمدة 4 أسابيع
- تجنب الحمل: لمدة سنة ونصف



**04**

### اتصل بالطبيب في الحالات التالية



- تشقق الجروح أو نزيفها
- صعوبة مفاجئة في التنفس
- ألم شديد في الصدر أو البطن
- ارتفاع درجة الحرارة
- إسهال أو إقياء مستمر

**05**