



تعليمات ما بعد عملية التكميم

01

إجراءات ما بعد الجراحة

النشاط اليومي

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



العناية بالجرح

- الاستحمام بالبدش بعد يومين
- تجنب فرك الجروح أو استخدام الليفة
- تعقيم الجرح كل يومين وتغيير الضمادة لمدة أسبوع



التمارين

- ابدأ بالمشي 15 دقيقة يومياً، ثم زدها إلى ساعة
- الرياضات الهوائية مسموحة بعد 3 أسابيع



02

الأدوية والمكملات

من اليوم الأول

- أوميرازول 40 مجم: حبة يومياً قبل الإفطار لمدة 3 أشهر
- إبر السيولة (40 Clexane مجم): إبرة يومياً لمدة 21 يوماً
- باراسيتامول أو سولبادين : للألم بسيط
- ترامال 50 مجم: للألم الشديد، حبة كل 8 ساعات لمدة 3 أيام

من الأسبوع الثالث

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



03

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 (7-10 أيام):

- السوائل الكاملة: حليب قليل الدسم، شوربة مهروسة

المرحلة الرابعة (10-14 يوم):

- الطعام المطحون: خضار مطبوخة، لحم مفروم

المرحلة الخامسة (10-14 يوم):

- الطعام المهروس: خضار مسلوقة، أرز مطحون

المرحلة السادسة (3-6 أشهر):

- الطعام العادي: وجبات متوازنة قليلة الدسم والسكريات



04

نصائح عامة

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



05

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

