



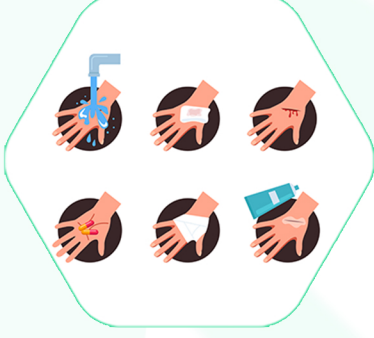
إرشادات طبية تلي عملية التكميم

دليل شامل للتعافي

يمكن تقسيم التعافي من جراحة التكميم إلى مجموعة مراحل فورية، **ما بعد التخدير، مرحلة وسيطة**، تشمل فترة الاستشفاء ومرحلة النقاهة وخلال المراحل جميعها يجب الامتثال لدليل التشافي التالي:

01

العناية بالجروح



- حافظ على الجرح نظيفاً وجافاً
- استخدم حصاراً الضماد الموصى بها من قبل الطبيب
- تجنب لمس الجرح أو إزالة القشور

02

الأدوية والمضادات الحيوية

- التزم بالجرعات المحددة من الطبيب
- استشر الطبيب قبل إيقاف الدواء
- أبلغ الطبيب حول أي أعراض وتأثيرات جانبية طارئة



03

التغذية الصحية



- تناول الأطعمة الغنية بالبروتين والفيتامينات لتسريع الشفاء.
- اشرب كميات كافية من الماء يومياً.
- تجنب الأطعمة الغنية بالدهن المسببة لتهيج المعدة.

04

النشاط البدني والراحة

- احصل على قسط كافٍ من الراحة
- تجنب حمل الأوزان الثقيلة وأي نشاط مُجهّد
- لا تبدأ الأنشطة الرياضية قبل استشارة الطبيب



05

الزيارة الدورية للطبيب

- واطب على حضور جميع المواعيد المحددة
- صرح الطبيب بأي تغيير في حالتك الصحية
- استفسر بدقة حول مراحل التعافي لتبديد مخاوفك



06

تجنب للمضاعفات الجانبية

- راقب أي حالات تورم أو احمرار أو أي مفرزات غير طبيعية
- لا تتغافل عن إحساس الألم غير الاعتيادي
- التزم بالنصائح الطبية لضمان شفاء آمن وسريع



07

نصائح إضافية

- احصل على دعم الأهل والأصدقاء خلال فترة التعافي
- طبّق جميع إرشادات الطبيب الخاصة بالحركة والاستحمام
- ابتعد عن الكحول والتدخين لتسريع رحلة الشفاء



ختاماً

الالتزام بهذه الإرشادات والتعليمات والنصائح الطبية يساعدك على بلوغ التعافي بسرعة وأمان بعد العملية الجراحية ولا تتردد في استشارة طبيبك عند الحاجة

