

# كل ما تحتاج معرفته عن الجراحة

هل تشعر بالقلق حول إجراء عملية جراحية؟ يمكن اتخاذ بعض الخطوات الذكية قبل وبعد العملية التي ستساعدك على تجنب المضاعفات الجراحية. اتبع هذه النصائح البسيطة لضمان أفضل نتيجة ممكنة والاستعداد لاسترداد ناجح. من خلال معرفة ما يمكن توقعه والحصول على الرعاية الصحيحة بعد الجراحة، عليك أن تكون قادراً على الخضوع للعملية الجراحية مع الحد الأدنى من الإجهاد والقلق.

مع كل ما يمكن أن يجري في عقلك من أفكار بعد أن قيل لك أنك تحتاج لعملية جراحية، إنه من المهم جداً التركيز والتفكير بخياراتك. هل الجراحة الخيار الوحيد لك أو هل هناك بديل؟ إذا كنت بحاجة لعملية جراحية، هل أنت بحاجة إليها الآن أو يمكنك - أو يجب عليك - الانتظار؟ هل هناك إجراءات جراحية مختلفة للاختيار من بينها؟ ناقش تفاصيل خيارات العلاج مع طبيبك، واذهب لعدة جلسات مشورة إذا لزم الأمر.

بمساعدة طبيب الرعاية الأساسي، اختار جراح ذي خبرة ومنشأة متخصصة في تنفيذ عمليات مختصة لحالتك. بالإضافة إلى العمل مع طبيب جراح مؤهل، التخطيط لإجراء العملية في مستشفى معروفة أنها تصدر عدد مرتفع من العمليات الجراحية الناجحة مهم أيضاً لضمان عملية جراحية ناجحة لك.

في الفترة التي تسبق إجراء العملية الجراحية الخاصة بك، تأكد من أن تأخذ الرعاية الجيدة لنفسك، واتباع نصائح طبيبك. العملية الجراحية تفرض ضغوطاً معينة على الجسم، وبالتالي فإن كنت أقوى جسدياً، فمن الطبيعي أن تتعافى من بعد العملية بشكل أفضل. حتى الجراح المؤهل يفضل العمل على مريض يتمتع بصحة جيدة. لذلك تأكد من الحصول على قسط كافٍ من النوم، تناول نظام غذائي صحي، وإذا كنت تدخن، توقف عن التدخين لمدة أسبوعين على الأقل قبل الجراحة.

وجود توقعات إيجابية تساعدك على الشفاء بسرعة. ولكن من المهم أن تدرك أن المضاعفات الناتجة من التخدير بعد الجراحة ممكنة. ولكي تكون مريض جيد، يجب أن تكون مطلع. الجراح المؤهل وفريق الرعاية الجراحية الجيد يجب أن يخبروك عن المضاعفات الأكثر شيوعاً، كيفية التعرف عليها، ماذا تفعل إن أصابتك، ومتى يجب عليك الاتصال بالطبيب أو العودة إلى المستشفى إذا لزم الأمر.