

دليل المريض لتعزيز التعافي بعد الخضوع للجراحة (ERAS)



Swedish Hospital

NorthShore التابع إلى

جدول المحتويات

مرحبًا!

نيابة عن Swedish Hospital التابع إلى NorthShore، نشكرك على اختيارنا لنقدم لك الرعاية الجراحية. ونحن نقدر هذه الفرصة التي ستسمح لنا بخدمتك خلال شفائك وتعافيك. ستكون جزءًا من برنامج يُسمى تعزيز التعافي بعد الخضوع للجراحة (Enhanced Recovery After Surgery, ERAS).

برنامج ERAS هو مجموعة من الإرشادات المستخدمة لمساعدتك في التعافي من الجراحة بصورة أفضل وأسرع. يبدأ البرنامج قبل خضوعك للجراحة ويستمر بعد عودتك إلى المنزل. وبتابع هذا النهج، قد تواجهك مشكلات أقل وتكون فترة تعافيك أقصر وتكون أقل احتمالية للاحتياج إلى العودة للمستشفى. هدف برنامج ERAS هو مساعدتك على التمتع بأفضل صحة قبل الجراحة، وإعادتك إلى أفضل صحة بعد الجراحة.

قد تتلقى أيضًا دليلًا تكميليًا يحتوي على معلومات أكثر تحديدًا لجراحتك. استخدم كلا الدليلين معًا. وتأكد من إحضارهما معك في يوم الجراحة.

جدول المحتويات

3 التخطيط لإقامتك في المستشفى

4 النشاط البدني

6 قبل خضوعك للجراحة

10 اليوم والليلة السابقان للخضوع للجراحة

11 صباح يوم خضوعك للجراحة

12 يوم الخضوع للجراحة

13 بعد الخضوع للجراحة

15 عملية تعافيك

16 تفادي المضاعفات

18 خطة التغذية الخاصة بالجراحة

19 قائمة التحقق الخاصة بالتغذية ما قبل الجراحة



نتقدم بجزيل الشكر للجنة برنامج ERAS التي وضعت هذا الدليل.

التخطيط لإقامتك في المستشفى

تاريخ الخضوع للجراحة: _____

اسم الجراحة: _____

الوقت المقرر للوصول إلى المستشفى: _____

وقت الجراحة: _____

قبل الجراحة

- حسيّن من لياقتك البدنية وحافظ على نشاطك اتبع نظامًا غذائيًا صحيًا
 أقلع عن التدخين أو قلل منه قلل من استهلاك الكحول



ما ينبغي لك إحضاره إلى المستشفى

نود أن تكون إقامتك مريحة. ويمكن أن يكون إحضار أغراض من المنزل عاملاً في تحسين تجربتك، ولكن تذكر أن إقامتك ستكون لبضعة أيام فقط. استخدم القائمة التالية كدليل إرشادي:

هذا الكتيب

ملابس مريحة وفضفاضة وزوج من الأحذية المضادة للانزلاق

معرف هوية مزود بصورة

بطاقة (بطاقات) التأمين الصحي

قائمة بأدويةك، بما في ذلك تلك التي تصرف من دون وصفة طبية والمكملات العشبية التي تتناولها يوميًا

نسخة من أي توجيهات طبية مسبقة، مثل وصية الشخص الحي، التوكيل الطبي، الأمر بعدم الإنعاش

علبة من العلكة لتمضغها بعد الجراحة

كتاب لتقرأه أو شيء ترغب في القيام به أثناء وجودك في المستشفى

أي من أدوات النظافة الشخصية التي قد تحتاج إليها مثل فرشاة الشعر أو فرشاة الأسنان أو مزيل العرق

الهاتف الخليوي والشاحن وأي أرقام هواتف مهمة (بما في ذلك الشخص الذي سيصحبك إلى المنزل)

النظارات/وسيلة (وسائل) المساعدة السمعية مع حقيبتها

أطقم الأسنان

جهاز ضغط مجرى الهواء الإيجابي المستمر (Continuous positive airway pressure, CPAP) الخاص بك مع الأنبوب

والقناع والإعدادات

مبلغ محدود من المال أو بطاقة خصم لتغطية تكاليف الانتقال أو لسداد المدفوعات المشتركة للأدوية التي تصرف بوصفة طبية.

يرجى ترك الأدوية والأشياء الثمينة في المنزل لأنك مسؤول عن جميع الأغراض التي يتم إحضارها إلى المستشفى — ونحن لا نريد أن تفقد أو تضيع أي أشياء ثمينة.

يمكن أن تظل حقيبتي المستشفى الخاصة بك مع الشخص الداعم لك أو في السيارة حتى وصولك إلى غرفتك بعد الجراحة. ويمكن لزيارتك بعد ذلك إحضارها مباشرةً إلى غرفتك في المستشفى.

النشاط البدني

هدفنا هو مساعدتك على تحسين صحتك العامة قبل خضوعك للجراحة حتى تتمكن من التعافي بسرعة أكبر. ابدأ في أداء التمارين الموضحة أدناه اليوم، إلى جانب شيء بسيط كالمشي أو السباحة لزيادة النشاط وبناء قوة العضلات، واستمر حتى تاريخ جراحتك.

خطة ممارسة التمارين

عليك تأدية التمارين 1-7 (على كل جانب إذا كان ينطبق) بتكرار 15 مرة للحركة، مرتين كل يوم.

طرق أخرى سهلة لزيادة نشاطك اليومي:

- تسلق الدرج بدلاً من ركوب المصعد.
- انزل من الحافلة في المحطة السابقة لمحطتك.
- اركن سيارتك بعيداً عن المتجر قدر الإمكان.
- قم بجولة إضافية داخل المتجر قبل الخروج.
- خذ الكلب في نزهة أطول قليلاً.



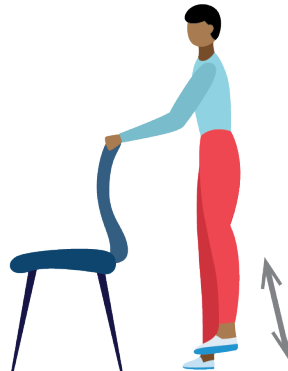
1 تمرين القرفصاء البسيطة

- اثن ركبتيك قليلاً عن طريق الجلوس إلى الخلف باستخدام الوركين.
- ابق في هذا الوضع حتى تنتهي من العد إلى 3.
- انهض ببطء مرة أخرى وكرر.



2 تمديد الورك

- ارفع ساقك إلى الخلف قليلاً مع قبض عضلات رديك.
- أبق ركبتيك مستقيمة.
- اخفض ساقك ببطء إلى أسفل وكرر.

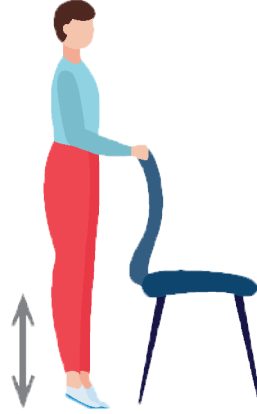


3 تمارين مياعدة الوركين

- ارفع ساقك إلى الجانب، وحافظ على استقامة جسمك.
- اخفض ساقك ببطء إلى أسفل وكرر.

نصائح لحثك على الحركة!

شاهد هذا الفيديو للحصول على نصائح للحركة بمعدل أكبر:



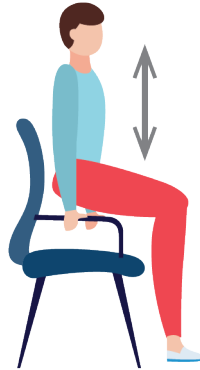
4 تمارين رفع الكعبين

- قف على مشط قدميك.
- غُد ببطء إلى أسفل وكرر.



5 تمارين ثني الكتف أثناء الجلوس

- أثناء الجلوس بوضعية مستقيمة، قم بمد ذراعيك وارفعهما فوق رأسك.
- ابق في هذا الوضع لمدة 3 ثوانٍ قبل خفضهما ببطء إلى جانبيك وكرر ذلك.
- تأكد من استخدام عضلات البطن للحفاظ على توازنك.



6 تمارين الضغط باستخدام كرسي

- أثناء جلوسك على كرسي له مسندين، ارفع رديفك عن الكرسي عن طريق الاستناد بذراعيك مع الضغط.
- ابق في هذا الوضع لمدة 3 ثوانٍ قبل أن تجلس ببطء على الكرسي. كرر.



7 تمارين عضلات البطن (الجسر)

- استلق على ظهرك مع ثني الركبتين ووضع القدمين على الأرض بعرض الوركين تقريبًا مع مد الذراعين بالقرب من جانبيك.
- اضغط على الجزء الخلفي من ذراعيك وقدميك، واسحب بطنك إلى الداخل وارفع رديفك لرفع الوركين عن الأرض.
- ابق في هذا الوضع لمدة 3 ثوانٍ ثم اخفض الوركين إلى الأرض. كرر.

قبل خضوعك للجراحة

التغذية

يحتاج جسمك إلى تغذية سليمة قبل الخضوع للجراحة وبعدها للتعافي بأفضل ما يمكن.

سيصل بك أحد أخصائيي التغذية المسجلين لمراجعة خطة تغذيتك الخاصة بالجراحة الموجودة في صفحة 18.

تناول مجموعة متنوعة من هذه الأطعمة في الفترة التي تسبق الجراحة وبعدها.

السوائل



حافظ على
ترطيب جسمك!

حلى الجيلي
المرق الصافي
العصائر الصافية
مشروب Gatorade
الماء

الأطعمة الغنية بالألياف



تقلل من الإمساك ما بعد
الخضوع للجراحة

الأفوكادو
حبوب القمح الكاملة
البروكلي
الثوفان
التوت الأزرق

البروتين



يساعد على التئام جروح
العمليات الجراحية

اللحوم الخالية من الدهون
الزبادي
المكسرات/البذور
البيض
البقوليات

فيتامين C



يساعد على
امتصاص الحديد

الفلفل الرومي
الطماطم
الخضراوات الورقية ذات اللون
الأخضر الداكن
الفاكهة الحمضية
الكيوي/المانجو

الأطعمة الغنية بالحديد



تقلل من فقر الدم ما بعد
الخضوع للجراحة

اللحوم الحمراء
الكبد
المحار الملزمي، المحار، الجمبري
الرقائق المصنوعة من النخالة
السيانخ

التدخين

الإقلاع عن التبغ ومنتجات النيكوتين قبل الخضوع للجراحة ومواصلة الامتناع عن التدخين بعدئذ من شأنه التقليل من خطر إصابتك بمضاعفات خطيرة مثل الجلطات الدموية وبطء عملية الشفاء والعدوى والتورم والآلام. فحاول التوقف عن استخدام التبغ ومنتجات النيكوتين قبل الخضوع للجراحة بـ 4 أسابيع على الأقل أو أقل منها على أقل تقدير.

قم بزيارة طبيبك إذا كنت بحاجة إلى الأدوية لمساعدتك في التخلص من هذه العادة. يقدم أيضًا مستشفى Swedish Hospital برنامجًا للإقلاع عن التدخين برسوم وتتاح مساعدات مالية لهذا الغرض. تواصل مع أخصائية علاج استخدام التبغ، Carol Southard, MSN, RN على الرقم 312-613-6286 لمزيد من المعلومات وللتسجيل.



شرب الكحوليات

سيساعدك شرب كحوليات أقل قبل الخضوع للجراحة على التعافي بسرعة أكبر. التقليل أو الإقلاع عن شرب الكحوليات قبل الخضوع للجراحة من شأنه التقليل من خطر حدوث مضاعفات عند التخدير والنزيف والتدخل الدوائي وبطء الالتئام والعدوى.

من المهم أن تكون صادقًا مع طبيبك حول عدد المشروبات التي تتناولها في اليوم أو في الأسبوع لأن هذا قد يؤثر على تعافيك والتئام جروحك. يرجى التحدث إلى طبيبك بخصوص الموارد المتاحة حول إدمان الكحوليات.



احصل على المساعدة في وضع خطة لتغيير عاداتك في شرب الكحوليات عن طريق مشاهدة هذا الفيديو:



”الاستراتيجية العامة لتغيير أي عادة هي اتباع خطوات صغيرة،“ يذكر Dr. Kamran Aslam ، أخصائي الفسيولوجية الكهربائية في Swedish Hospital. ”إذا كان لديك هدف طويل المدى، فقسّمه إلى أهداف صغيرة. إن الأمر أشبه بالتدرب من أجل ماراثون؛ فأنت لا تركز على النهاية، بل تصب تركيزك على أول ميل.“ ولذلك، في حين أنه من المقبول البدء ببطء، فإنه من المهم أن تبدأ.

قبل خضوعك للجراحة

مواعيد واختبارات ما قبل الجراحة

بعد أن تلتقي مع جراحك، سيتعين عليك رؤية طبيب رعايتك الأولية في غضون 30 يومًا قبل تاريخ الجراحة لإجراء "فحص بدني قبل الجراحة". يُرجى إجراء هذا الموعد في أقرب وقت ممكن!

موعد ما قبل الجراحة مع طبيب الرعاية الأولية

اسم الطبيب: _____

الموقع: _____

الهاتف: _____

يوم/وقت الموعد: _____

ملاحظات الموعد: _____

- حدد موعدًا مع الأخصائيين المسؤولين عنك (طبيب القلب أو أخصائي أمراض الرئة أو أخصائي الغدد الصماء أو أخصائي آخر) للحصول على موافقتهم لإجراء الجراحة. سيعلمك طبيب رعايتك الأولية إذا كان هذا ضروريًا.
- إذا كان موضوعًا لك جهاز لتنظيم ضربات القلب أو مزيل رجفان، فستحتاج إلى فحص الجهاز في غضون 3 أشهر قبل الجراحة.
- ستحصل عيادة الجراح على تصريح من شركة التأمين لإجراء الجراحة والإقامة في المستشفى. لطرح أسئلة عن المخصصات، اتصل بشركة التأمين الخاصة بك مباشرة.

المكالمة الهاتفية قبل الجراحة

سيواصل معك عضو من طاقم التمريض لمناقشة وقت خضوعك للجراحة والتاريخ الطبي والأدوية. يُرجى تحضير اسم الصيدلية التي تفضل التعامل معها ورقم هاتفها. إذا احتجت إلى التواصل مع قسم اختبارات ما قبل الجراحة (Pre-Surgical Testing Department) لطرح الأسئلة، يُرجى الاتصال على الرقم 773-989-3822.

التحضير للجراحة

توجد بضعة أشياء يمكنك القيام بها قبل القدوم إلى المستشفى وستسهل العودة إلى المنزل بعد الجراحة:

- اختر شخصًا داعمًا (يبلغ من العمر 18 عامًا أو أكبر) ليأتي معك إلى المستشفى.
- احصل على الوصفات الطبية الاعتيادية مقدمًا وخرن الاحتياجات المنزلية الأساسية.
- قم بإعداد وجبات الطعام التي يمكن تجميدها مسبقًا.
- أزل أي شيء في منزلك قد يتسبب في تعثرك (السجاد صغير الحجم، أغطية الأسرة الطويلة، ألعاب الحيوانات الأليفة، وما إلى ذلك)
- ضع الأشياء التي تستخدمها كثيرًا على ارتفاع الخصر لتجنب التمدد للوصول إليها بعد الجراحة.
- تأكد من أن لديك زوجًا من الأحذية أو خفين بحجم مناسب ونعال مطاطية مانعة للانزلاق.
- إذا كنت القائم على رعاية شخص عزيز عليك، فقم بإجراء الترتيبات الخاصة برعايته قبل القدوم إلى المستشفى.
- اتخذ الترتيبات اللازمة لتمشية الحيوانات الأليفة، والمساعدة في الغسيل، وإحضار البريد.
- اجعل الهاتف الأرضي أو اللاسلكي في متناول اليد للاتصال بأرقام الطوارئ.
- خطط للجلوس على كرسي ذات أذرع بعد الجراحة، نظرًا لأن هذا الأمر سيسهل عليك النهوض.
- اتخذ الترتيبات اللازمة للانتقال إلى/من المستشفى ومواعيد المتابعة والمشاورير.
- طلبك للمساعدة من أسرته أو أصدقائك في المنزل سيجعل عملية تعافيك أسهل. من المهم أن يكون لديك شخص متاح لمساعدتك للحفاظ على سلامتك وتشجيعك ودعمك أثناء تلقي العلاج وتذكيرك بالأدوية ومرافقتك.



التعليمات الخاصة بالأدوية

يتعين إيقاف استخدام بعض الأدوية قبل الجراحة لمنع حدوث مشكلات أثناء العملية. تحدث إلى طبيب رعايتك الأولية في موعد الفحص البدني قبل الجراحة لمعرفة الأدوية التي يتعين إيقاف استخدامها ومتى يجب عليك هذا. تأكد من السؤال عن جميع الأدوية التي تتناولها، وخاصة:

- أدوية القلب وضغط الدم
- الأسبرين
- بلافيكس أو كومادين أو غيرهما من الأدوية المسيلة للدم
- إيبوبروفين (Motrin®) أو Advil®، أو نابروكسين (Aleve®)، أو ميلوكسيكام (Mobic®)، أو ديكلوفيناك (Voltaren®) أو غيرها من الأدوية المضادة للالتهابات
- أدوية التهاب المفاصل الروماتويدي
- أدوية السكري
- مسكنات الألم
- الأدوية المسكنة للألم التي يشرف طبيب متخصص في علاج الألم على استخدامها، مثل Suboxone®
- المكملات العشبية
- المكملات الغذائية مثل فيتامين E وزيت السمك

الملاحظات الخاصة بالأدوية

العقار: _____

الملاحظات: _____

العقار: _____

الملاحظات: _____

العقار: _____

الملاحظات: _____

العقار: _____

الملاحظات: _____

العقار: _____

الملاحظات: _____

اليوم والليلة السابقان للخضوع للجراحة

امسح رمز QR ضوئياً بهاتفك الذكي
لعرض الفيديو الخاص باستخدام
مناديل CHG المبللة.



الأطعمة / المشروبات

قد تتبع نظاماً غذائياً خاصاً قبل الجراحة. تأكد من اتباع التعليمات التي قدمها لك فريقك الجراحي أو عضو طاقم تمريض ما قبل الجراحة الذي يتصل بك. من المهم اتباع هذه الخطوات بدقة، وإلا فستخاطر بإلغاء الجراحة.



مشروب ما قبل الجراحة

في الليلة السابقة للجراحة، اشرب زجاجتين (2) من مشروب Ensure Pre-Surgery Clear Carbohydrate قبل الخلود إلى النوم. انته من شرب كل واحدة في غضون 15 دقيقة.

تحضير الأمعاء

إذا كانت هناك حاجة لتحضير الأمعاء، فاتب التعليمات الإضافية.

تحضير الجلد

من خلال غسل بشرتك بعناية قبل الجراحة، يمكنك تقليل فرص الإصابة بالعدوى. اعمل ذلك باستخدام مناديل كلورهيكسيدين (Chlorhexidine Gluconate, CHG) المبللة. سيتم إعطاؤك هذه المناديل إما في موعدك قبل الجراحة أو ستكون متاحة للشراء في صيدلية Galter Medical Pavilion أو عبر الإنترنت من موقع Amazon مقابل 20 دولاراً تقريباً. ستحتاج إلى إجمالي 12 منديلاً مبللاً. ستستخدم 6 مناديل في الليلة السابقة للجراحة و6 آخرين في صباح يوم الجراحة.



اتب هذه التعليمات في الليلة السابقة للجراحة

1. استحم بالمش أو اغتسل في حوض استحمام جيداً كما تفعل عادة. يمكنك غسل شعرك إذا رغبت في هذا. لا تحلق بالقرب من المنطقة التي ستخضع للجراحة فيها. يمكنك إزالة شعر وجهك. ارتد ملابس نظيفة ومغسولة.
2. انتظر لمدة ساعة إلى ساعتين بعد أن تستحم بالمش أو تغتسل في حوض الاستحمام ثم استخدم منديلاً نظيفاً لمسح كل منطقة من جسمك بالترتيب التالي:

أسفل عظم الفك CHG استخدم مناديل



1. العنق والكتفان والصدر.
2. كلتا الذراعين واليدين.
3. البطن ثم الأربية والعجان.
4. الساق اليمنى والقدم اليمنى.
5. الساق اليسرى والقدم اليسرى.
6. الجزء الخلفي من العنق والظهر ثم الوركين.

قد تشعر أن جلدك لزج ليضع دقاتي.
لا تمسحه. اتركه يجف في الهواء.

الجزء الخلفي

الجزء الأمامي

- **المنديل 1:** نظف عنقك وكتفك ومنطقة الصدر.
 - **المنديل 2:** نظف ذراعيك ويديك باستخدام منديل واحد. ابدأ بكتفك حتى تصل إلى أطراف أصابعك. تأكد من تنظيفك لإبطيك.
 - **المنديل 3:** نظف بطنك ثم الأربية والعجان. تأكد من تنظيف ثنيات منطقة الأربية والبطن. لا تنظف الجزء الداخلي للأعضاء التناسلية.
 - **المنديل 4:** نظف ساقك اليمنى بداية من الفخذ حتى أصابع قدمك.
 - **المنديل 5:** نظف ساقك اليسرى بداية من الفخذ حتى أصابع قدمك.
 - **المنديل 6:** اجعل شخصاً يساعدك في تنظيف الجزء الخلفي من عنقك وظهرك وأخيراً مؤخرتك.
3. لا تغسل جسمك بعد استخدام المناديل المبللة. اترك جلدك حتى يجف في الهواء. قد تشعر بأن جلدك لزج، لكن هذا أمر طبيعي وسيقل.
 4. لا تضع المرطبات أو الكريمات أو العطور أو المكياج أو غيرها من المنتجات على بشرتك بعد استخدام المناديل المبللة.
 5. اخذ إلى النوم على ملاءات نظيفة ومغسولة وأنت ترتدي ملابس نظيفة.
 6. لا تسمح للحيوانات الأليفة بالنوم في السرير في الليلة السابقة للجراحة.

صباح يوم خضوعك للجراحة



قبل وصولك إلى المستشفى

1. لا تتناول أي أطعمة.

2. يمكن احتساء سوائل صافية* حتى الساعة: _____:

3. اتبع تعليمات عضو طاقم تمريض ما قبل الجراحة

مشروب ما قبل الجراحة

تناول زجاجة واحدة من مشروب Ensure Pre-Surgery في الساعة: _____:

انته من شربها في غضون 15 دقيقة.



• ينبغي الانتهاء من الشرب قبل ساعة واحدة من الوصول إلى المستشفى.

• لا تتناول أي سوائل أخرى بعد الانتهاء من تناول مشروب ما قبل الجراحة وإلا فستخاطر بإلغاء الجراحة

تحضير الجلد مرة أخرى

1. لا تغتسل في حوض استحمام أو تستحم بالبدش.

2. افتح العبوات الثلاث الأخرى (6 مناديل) من المناديل المبللة ونظف الجسم بها كما هو موضح أعلاه—باستخدام منديل واحد لكل منطقة من الجسم.

3. ارتد ملابس نظيفة ومغسولة عند الذهاب إلى المستشفى.

4. تذكر ألا تضع أي مرطبات أو كريمات أو عطور أو مستحضرات أخرى على جلدك.

5. يُرجى عدم وضع المكياج أو ارتداء المجوهرات أو الأقراط الثاقبة للجسم أو العدسات اللاصقة في يوم الجراحة.



الأدوية

تناول الأدوية مثلما هو مشار إليه من قبل قسم اختبارات ما قبل الجراحة صباح يوم الجراحة مع رشفة صغيرة من المياه.

أمثلة على السوائل الصافية:

• الماء ورقائق الثلج والحلوى المتلجة المنكهة (باستثناء الملونة باللون الأحمر أو البنفسجي أو الأزرق)

• القهوة السوداء أو الشاي العادي (من دون إضافة حليب/كريمة)

• عصائر الفواكه المصفاة مثل التفاح أو العنب الأبيض (من دون لب)

• الحساء والمرق الصافي والخالي من الدهون

• الجيلاتين بنكهة الفاكهة، مثل حلوى Jell-O (باستثناء الملونة باللون الأحمر أو البنفسجي أو الأزرق)

• المشروبات الغازية مثل صودا الليمون والزنجبيل



يوم الخضوع للجراحة

معلومات التخدير

ما هو التخدير؟ — "التخدير" هو مصطلح طبي يستخدم لوصف أنواع مختلفة من الأدوية التي يتناولها الأشخاص قبل الجراحة وفي أثنائها. تُعطى هذه الأدوية للتأكد من عدم شعورك بالألم أثناء الإجراء. في بعض الحالات، مثلما هو الحال عند "تنويمك" للخضوع للجراحة، تمنعك أدوية التخدير أيضًا من تذكر ذلك فيما بعد. تُعطى أدوية التخدير بواسطة طبيب يسمى "أخصائي تخدير". وفي بعض الأحيان تنضم إليه أيضًا "ممرضة تخدير". وهن ممرضات حاصلات على تدريب خاص في مجال التخدير.

سنلتقي بأخصائي التخدير في صباح يوم الجراحة لمناقشة خطة التخدير الخاصة بك.

- **التخدير الكلي** يجعلك تنام أثناء العملية ولا تشعر بالألم. يقوم الطبيب أو ممرضة التخدير بتخديرك كليًا عن طريق حقنة في الوريد. في بعض الأحيان، قد تستنشق غازًا عبر وضع قناع على وجهك.

الرعاية التخديرية المراقبة

- **الرعاية التخديرية المراقبة (Monitored Anesthesia Care, MAC)** تسمى في بعض الأحيان التهدئة. قد يستخدم الأطباء هذا النوع من التخدير عندما لا يتعين تنويمك بشكل كلي. عند تلقي MAC، قد تشعر بشعور هادئ وخفة شديدة. وفي أحيان أخرى، قد تشعر بنعاس عميق جدًا.

- **التخدير الموضعي** هو استخدام الأدوية لمنع الشعور بالألم في منطقة محددة من الجسم مثل الذراع أو الساق أو البطن. ويعد طريقة آمنة لتخفيف الألم أثناء العملية. غالبًا ما يتم استخدامه مع أدوية لمساعدتك على الاسترخاء أو لجعلك تنام. ويمكن أن يساعد أيضًا في تخفيف الألم بعد الجراحة. وقد يقلل من حاجتك إلى تناول أدوية أخرى لتخفيف الألم بعد الجراحة.

طوال فترة إقامتك لدينا، سنطلب منك في كثير من الأحيان ذكر اسمك وتاريخ ميلادك. نفضل هذا للمساعدة في الحفاظ على سلامتك!



عند وصولك إلى المستشفى

- يمكنك صف سيارتك في مرآب السيارات الموجود في جادة California و Winona Ave. بسعر 4.00 دولار في اليوم. يمكن شراء التذاكر من درج المرآب في جادة California Ave في وقت المغادرة.

- ادخل المستشفى من المدخل الرئيسي Galter Medical Pavilion، الواقع في 5140 N. California Ave، وتوجه إلى مكتب غرفة انتظار الجراحة في الطابق الثاني في الوقت المحدد أثناء مكالمتك الهاتفية قبل الجراحة.

- سيطلب منك ارتداء ثوب جراحي في منطقة ما قبل الجراحة. سيتم قياس وزنك وضغط دمك ومعدل ضربات قلبك ودرجة حرارتك.

- قد تتناول بعض الأدوية للمساعدة في منع الشعور بالألم والغثيان بعد الجراحة.

- ستتم إزالة أطقم الأسنان ووسائل المساعدة السمعية والنظارات وتركها مع الشخص الداعم لك.

- سيفحصك كل من الجراح وأخصائي التخدير.

- عندما يحين وقت الذهاب إلى غرفة العمليات، سيتم توجيه الشخص الداعم لك إلى غرفة الانتظار. ويمكنه ترك رقم للتواصل مع المشرف إذا غادر منطقة الانتظار.

- يُرجى ملاحظة أن إرشادات الزائرين الخاصة بنا قد تتغير وفقًا لإرشادات مراكز مكافحة الأمراض

(Centers for Disease Control, CDC) ومرونتك في

التعامل مع ذلك محل تقديرنا. يمكنك الاطلاع على

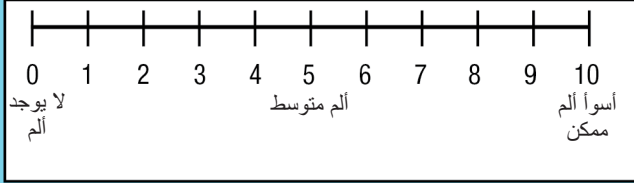
سياسات الزائرين الحالية من خلال زيارة الرابط

.SwedishCovenant.org/visitors

بعد الخضوع للجراحة



امسح رمز QR ضوئياً لمشاهدة مقطع الفيديو القصير هذا، إدارة الألم أثناء بقائك في المستشفى



من المهم التحكم في مستوى الألم نظراً لأن هذا سيساعدك على:

- النوم
- التعافي بشكل أسرع بعد الجراحة
- التنفس بعمق
- الحركة
- تناول الطعام باستمتاع
- الاستمتاع بصحبة الأسرة والأصدقاء

بعد الجراحة، في حالة استخدام المواد الأفيونية، سوف يعطيك طبيبك أقل جرعة لأقصر فترة ممكنة. يمكن أن تجعل المواد الأفيونية عملية تعافيك أكثر صعوبة. ويمكن أن تكون أقل أماناً من الأدوية الأخرى.

قد تتلقى وصفة طبية لدواء مسكن للألم قبل عودتك إلى المنزل. وخلال تعافيك، ستلاحظ أنك تشعر بالألم بدرجة أقل وتحتاج بشكل أقل للأدوية المسكنة للألم. إذا كنت بحاجة إلى أدوية إضافية مسكنة للألم، فتواصل مع عيادة الجراح الخاص بك.

يمكن للأدوية المسكنة للألم أن تزيد من خطر إصابتك بالإمساك. في المستشفى، سيقوم طاقم التمريض بتزويدك بأدوية ملينة للبراز ومسهلات حسب الحاجة. عندما تكون في المنزل، أكثر من تناول السوائل وممارسة الرياضة للمساعدة في تجنب الإصابة بالإمساك. إذا لزم الأمر وطلب منك ذلك، فتناول الأدوية الملينة للبراز و/أو المسهلات.

كيف تدير الألم عقب خروجك من المستشفى؟

بعد مغادرتك للمستشفى، أفضل طريقة للاستفادة من علاجك هي الاعتناء بنفسك جيداً. فيما يلي بعض الطرق للقيام بذلك.

- جرّب طرقاً غير طبية لتخفيف الألم مثل القيام بتمارين التنفس واسترخاء العضلات التدريجي واليوجا والتأمل والتدليك.
- تناول أدويةك أو العلاجات الأخرى على النحو الموصوف لك بالضبط. وأخبر طبيبك إذا كان ألمك لا يتحسن.
- خذ الأمور بروية واتبع تعليمات طبيبك فيما يخص الوقت الذي يمكنك فيه العودة إلى ممارسة أنشطتك.

بعد الجراحة، ستذهب إلى منطقة الإفاقة حيث ستعتني بك ممرضات مدربات تدريباً خاصاً. تُسمى هذه المنطقة بوحدة رعاية ما بعد التخدير (Post Anesthesia Care Unit, PACU). يمكنك البدء بممارسة تمارين الحركة المذكورة في الصفحة 14 أثناء وجودك في وحدة PACU. تساعد الحركة المبكرة على عودة الأداء الوظيفي للأعضاء في وقت أقرب، مما يؤدي إلى التعافي بشكل أسرع.

بمجرد الانتهاء من الجراحة، سيتواصل أحد أعضاء فريق الجراحة مع الشخص الداعم لك. ستقوم الممرضة أيضاً بإخطاره متى يمكنه زيارتك في غرفتك (حسب ما تسمح به ساعات الزيارة).

إذا كان من المقرر أن تخضع لتخدير MAC، فلن تذهب إلى وحدة PACU. إذا كان من المقرر أن تعود إلى المنزل في نفس اليوم، فستعود إلى وحدة جراحات اليوم الواحد (Ambulatory Surgery Unit) بعد الجراحة.

يمكنك البدء في شرب السوائل إذا تمت السيطرة على الغثيان. ستبدأ أيضاً بمضغ العلكة لمدة 30 دقيقة، ثلاث مرات يومياً.

التحكم في الألم

من الشائع الشعور ببعض الألم بعد الجراحة. لا يعني شعورك بالألم أنه يوجد خطأ ما أو أن الجراحة لم تسر على ما يرام. ولكن عندما يكون الألم شديداً، فمن المهم التعاون مع فريق رعايتك لإدارته. من المهم أيضاً أن تكون على دراية ببعض الحقائق حول الألم والأدوية المسكنة للألم.

- أنت الشخص الوحيد الذي يعلم طبيعة الألم الذي تشعر به. لذا احرص على إخبار فريق رعايتك عندما تشعر بالألم أو عندما تتغير حدة الألم. حينها، سيعرف فريق رعايتك كيف يمكنه إجراء تعديلات على أدويةك.
- غالباً ما يكون من الأسهل التحكم في الألم من بداية الشعور به مباشرة. لذلك، قد يكون من الأفضل تناول جرعات منتظمة من الأدوية المسكنة للألم وعدم الانتظار إلى أن تتفاقم حدته. ستتلقى أدوية مثل أسيتامينوفين (Tylenol®) أو إيبوبروفين (Motrin®) أو Advil® عن طريق الفم بانتظام.
- يمكن أن تساعد الأدوية في التحكم في الألم. ولكن لا يعني هذا أنك لن تشعر بأي ألم. تعمل الأدوية على إبقاء الألم عند مستوى يمكنك التعايش معه. مع الوقت ستشعر بالتحسن. دع فريق الرعاية يعلم مستوى الألم الذي تشعر به باستخدام المقياس أعلاه. هدفنا هو الحفاظ على مستوى ألم يتراوح بين 3 و4 أثناء الراحة.

بعد الخضوع للجراحة

ممارسة الأنشطة بعد الجراحة

سيُطلب منك النهوض من السرير والجلوس على الكرسي أو المشي لفترة قصيرة مع أحد أعضاء فريق الرعاية بعد الظهر بعد انتهاء الجراحة. قد يسبب الاستلقاء على السرير من دون تحرك حدوث مشكلات مثل الالتهاب الرئوي، والجلطات الدموية، وضعف العضلات، وتباطؤ وظائف الأمعاء، وانحلال الجلد.

كلما أسرعت في النهوض من السرير والبدء في المشي، ستشعر بالتحسن وستتعافى أسرع.

لا تنهض بنفسك. اطلب المساعدة عند الحاجة إلى النهوض أو المشي أو الذهاب إلى الحمام.

لتفادي حدوث مضاعفات مثل الالتهاب الرئوي والجلطات الدموية وضعف العضلات بعد الجراحة، حرّك عضلاتك. جرّب ممارسة هذه التمارين بمجرد استيقاظك وطيلة فترة بقائك في المستشفى. امسح كل رمز QR ضوئياً للاطلاع على المزيد من المعلومات ومشاهدة مقطع فيديو قصير لكل تمرين.



تمارين تحريك الكاحلين لأعلى ولأسفل وفي دوائر
حرّك كاحلك لأعلى ولأسفل ببطء. حرّك كاحلك في اتجاه عقارب الساعة وعكس اتجاه عقارب الساعة ببطء.



مجموعات تمرين العضلة الرباعية
شد العضلة الموجودة في الجزء الأمامي من فخذك عن طريق ضغط الجزء الخلفي من ركبتيك باتجاه السرير. استمر على هذا الوضع لمدة 5 ثوانٍ.



مجموعات تمرين العضلة الألية
أقبض عضلات رديفك بشدة معاً مع تمديد ساقيك في وضع مستقيم. استمر على هذا الوضع لمدة 5 ثوانٍ.



تمارين سحب الكعب
قم بثني ركبتيك ببطء، واستمر على هذا الوضع لمدة 5 ثوانٍ، ثم اخفضها ببطء.





✔ سيلتقي بك مدير الحالات والأخصائي الاجتماعي، إذا لزم الأمر، للتحدث معك حول خيارات الخروج من المستشفى التي تمت مناقشتها قبل الجراحة. وسوف يساعدان أيضًا في تنظيم الاحتياجات الطبية المستمرة. سيتم إبلاغك بالمعلومات النهائية قبل الخروج من المستشفى.

✔ سيلتقي بك فريقك الطبي يوميًا لمناقشة الحالة وتقييم التقدم. وسيتواصل طبيبك والممرضة معك بانتظام لتقديم أفضل رعاية لك.

✔ سيراقب فريق رعايتك ضغط دمك ومعدل ضربات قلبك ودرجة حرارتك ومستوى الأكسجين لديك بصورة متكررة ويدير الألم الذي تشعر به. وقد تستمر في تلقي السوائل الوريدية والمضادات الحيوية خلال الليلة الأولى وحتى اليوم التالي، إذا لزم الأمر. سيتم سحب عينات مختبرية من الدم لفحص تعداد الدم. إذا كان لديك قثطرة بولية، أو أي أنابيب، أو أنابيب تصريف، فسيتم إزالتها في أقرب وقت مناسب لك.

✔ سوف يلتقي أخصائي العلاج الطبيعي أو الوظيفي بك أثناء إقامتك في المستشفى، إذا لزم الأمر، للمساعدة في استعادة وتعزيز لياقتك البدنية وحالتك الصحية بوجه عام.

✔ سيقدم لك أخصائي التغذية المسجل مكملات غذائية إضافية تؤخذ عن طريق الفم على صواني الوجبات الخاصة بك، لزيادة حصتك الغذائية وتعزيز شفائك. وسيراجع أيضًا خطة التغذية الخاصة بك وسيجيب عن أي أسئلة بخصوصها استعدادًا لعودتك إلى المنزل.



يرتفع خطر الإصابة بالجلطات الدموية أو DVT (الخثار الوريدي العميق) بعد الخضوع للجراحة. شاهد هذا الفيديو لمعرفة كيف يمكنك المساعدة على الوقاية من الإصابة بـ DVT:

- يمكن أن يوصف لك دواء مسيل للدم أو مضاد للتجلط لتستمر في تناوله لفترة مؤقتة بعد الخضوع للجراحة للحفاظ على سيولة الدم. تتضمن الأدوية المحتملة الأسبرين أو إيكويوس أو زارلتو أو لوفينوكس.
- عندما تكون مستلقيًا على السرير، ستوضع أجهزة ضغط على ساقيك. ينبغي لك أن تبقى هذه الأجهزة على ساقيك دائمًا إلا أثناء السير.
- تحرك وأنت على السرير وقم بتمرين عضلات الجزء السفلي من ساقيك وأنت في السرير باستخدام التمارين الموضحة أعلاه في هذا الكتيب. يساعد هذا على الحفاظ على جريان الدم في ساقيك. قم بهذا بقدر ظهور الإعلانات التجارية في التلفاز، مرة كل 5 إلى 10 دقائق تقريبًا.
- المشي إحدى أفضل الطرق لمنع تجلط الدم. حين تكون في المستشفى وفي المنزل، انهض باستخدام العصا والمعدات الطبية التي يوصى بها ومارس المشي 4 إلى 6 مرات يوميًا.
- تناول جميع وجباتك خارج الفراش وأنت جالس على كرسي.

العودة إلى المنزل

يمكنك الخروج من المستشفى بمجرد أن تصبح مستقرًا طبيًا وأن يتم تحقيق أهداف العلاج. تأكد من الترتيب لوسيلة لنقلك إلى المنزل.
قبل أن تغادر المستشفى، سيتم إعطاؤك:

- نسخة من ملخص ما بعد الزيارة الخاص بك. ينبغي أن يرافقك الشخص الداعم لك ليستمع إلى التعليمات المنزلية الخاصة بك. فستتعلمان معًا ما ينبغي فعله أثناء فترة تعافيك.
- تعليمات بشأن الوقت الذي ينبغي لك فيه المتابعة مع الجراح المسؤول عن حالتك.
- قائمة بالأدوية التي سيتعين عليك تناولها.
- الأدوية الموصوفة لك التي ستحتاج إليها بعد خروجك من المستشفى أو نسخة مطبوعة من الوصفات الطبية لتأخذها معك إلى الصيدلية التي يقع عليها اختيارك.

يمكن لطاقم عمل الخدمات الاجتماعية لدينا أن يساعد في تلبية احتياجاتك المنزلية، إن وجدت.

مقياس التنفس التحفيزي

قد يطلب منك فريق رعايتك القيام بتمارين التنفس العميق للمساعدة في تحريك رئتيك ومنع الإصابة بالالتهاب الرئوي. مقياس التنفس التحفيزي (incentive spirometer, IS) هو أداة تساعدك على القيام بتمارين التنفس. وهو يقيس مدى عمق الشهيق أو أخذ النفس. تحتاج إلى تمرين رئتيك إذا كنت قد خضعت لجراحة للتو.

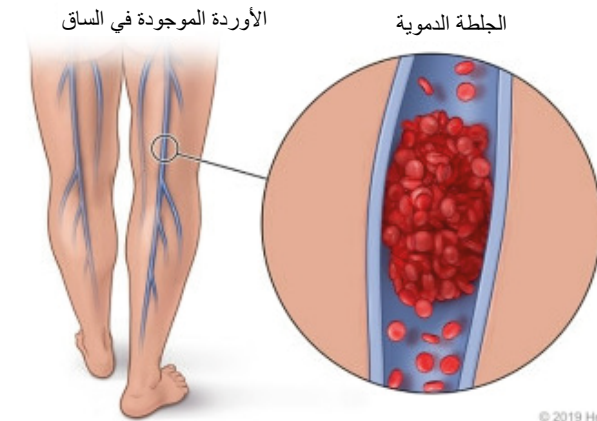


اعرف طريقة استخدامه من هنا:



منع تكون الجلطات الدموية

الجلطة الدموية هي كتلة متجمعة من الدم تتشكل في أحد الأوعية الدموية، مثل الوريد أو الشريان. إذا علقت الجلطة في أحد الأوعية الدموية، فقد تسبب مشكلات خطيرة مثل الخثار الوريدي العميق (deep vein thrombosis, DVT) أو الانصمام الرئوي.



© 2019 Healthwise

- ستناقش الموعد الذي ستعود فيه إلى قيادة المركبات والعمل وممارسة الهوايات والأنشطة الاعتيادية في زيارة المتابعة الخاصة بك.

شكرًا لك

نشكرك مرة أخرى لاختيارك مستشفى Swedish Hospital لإجراء جراحتك. ونحن نود أن نقدم لك أقصى قدر من الرعاية لمساعدتك على التعافي. إذا كانت هناك أي أسئلة أو مخاوف أو طرق تمكننا من التحسن، يرجى ألا تتردد في إخبارنا.



تقدير طاقم العمل بجائزة النجمة للعمل الاستثنائي (Star Award)

إذا أثارت الخدمة التي تلقيتها من أحد أفراد طاقم العمل إعجابك، يرجى التفكير في ترشيحه للحصول على جائزة STAR Award — ما عليك إلا مسح رمز QR ضوئيًا لتنتقل إلى صفحة جائزة STAR Award. أو يمكنك طلب نموذج ترشيح ورقي من طاقم التمريض.



الموارد وأرقام الهواتف المهمة

لأسئلة والمعلومات العامة، بما في ذلك تصريح التأمين، اتصل بعيادة الجراح المسؤول عن حالتك.

قسم اختبارات ما قبل الجراحة

773-989-3822

لأسئلة حول توقيت الجراحة أو أسئلة اختبارات ما قبل الجراحة.

العلاج الطبيعي

773-989-1681

تواصل مع مركز Galter LifeCenter للحصول على المساعدة في تحديد موعد العلاج الطبيعي للمرضى الخارجيين إذا لزم الأمر.

قسم الخدمات الاجتماعية

(Social Services Department)

773-878-8200 رقم الهاتف الداخلي 1607

للحصول على معلومات حول التخطيط للخروج من المستشفى ومعلومات الرعاية الصحية المنزلية.

خدمات الإتاحة

773-878-8200 رقم الهاتف الداخلي 6888

لتحديد أو تغيير موعد ما قبل الجراحة مع طبيب رعايتك الأولية في مجموعة Swedish Medical Group.

خدمات الصيدلية

يدير مستشفى Swedish Hospital صيدليتين للمرضى الخارجيين في حرمانا. يمكن لكليهما توفير الأدوية التي تُصرف بوصفة طبية والمنتجات التي تصرف من دون وصفة طبية للمرضى. يتم قبول معظم بطاقات التأمين والبطاقات الخاصة بالوصفات الطبية.

Galter Medical Pavilion (GMP) Pharmacy

773-989-3980

5140 N. California Ave.

من الإثنين حتى الجمعة: من 9 صباحًا إلى 6 مساءً.

السبت: من 9 صباحًا إلى 3 مساءً. (مغلقة يوم الأحد)

Foster Medical Pavilion (FMP) Pharmacy

773-989-6280

5215 N. California Ave., Suite F-103

من الإثنين حتى الجمعة: من 10 صباحًا إلى 6 مساءً.

السبت: من 9 صباحًا إلى 3 مساءً. (مغلقة يوم الأحد)

خدمة المساعدين لتوصيل الأدوية الموصوفة عند الخروج من المستشفى: "توصيل الأدوية إلى السرير (Meds-to-Bed)"

عادة ما يعني انتقالك من المستشفى إلى المنزل وجود تغييرات في أدويةك. للمساعدة على تخفيف التوتر الناتج عن هذا الانتقال، يقدم مستشفى Swedish Hospital خدمة لتوصيل الأدوية الموصوفة عند الخروج من المستشفى تدعى "Meds to Bed" ستوصل الأدوية الموصوفة عند الخروج من المستشفى إلى سريرك قبل مغادرة المستشفى. عند استخدام هذا البرنامج سيوضح طاقم عمل الصيدلية المدرب بخبرة الاستخدام الآمن للدواء والتوجيهات وسيجيب عن أي أسئلة تتعلق بالأدوية قد تكون لديك. إذا لزم الدفع، يمكن أن تقبل الصيدلية الدفع بالبطاقات الائتمانية عبر الهاتف.

إذا كانت لديك أي أسئلة بشأن هذه الخدمة، يُرجى الاتصال بالصيدلية على الرقم 773-989-3980.

رعاية المتابعة

- ستتبعين عليك زيارة الجراح المسؤول عن حالتك بعد الجراحة التي خضعت لها بأسبوعين إلى أربعة أسابيع من أجل المتابعة وفحص الشق الجراحي أو الجرح. إذا لم يُحدد موعد المتابعة قبل مغادرتك من المستشفى، يرجى الاتصال بالجراح الرئيسي المسؤول عن حالتك في أقرب وقت ممكن لتحديد هذا الموعد.

خطة التغذية الخاصة بالجراحة

تاريخ الجراحة: _____

الوقت: _____

يقترح مقدم رعايتك الصحية جدول التغذية التكميلية التالي:

(قد لا تحتاج إلى إكمال كل خطوة؛ سيتواصل منسق رعاية التغذية معك لمراجعة خطتك الفردية.)

الخطوة 1 قبل الجراحة

الخطوة 2 قبل الجراحة

نعم لا

اشرب زجاجتين من مخفوق **Ensure Enlive** كل يوم، لمدة _____ أيام قبل البدء في شرب مخفوقات **Ensure Surgery**.



نعم لا

اشرب زجاجتين من مخفوق **Ensure Surgery** كل يوم، لمدة 5 أيام قبل الجراحة.



التواريخ:

الحصة 1

الحصة 2

التواريخ:

الحصة 1

الحصة 2

اليوم السابق للجراحة

صباح يوم الخضوع للجراحة

نعم لا

اشرب زجاجة من **Ensure Pre-Surgery** في غضون 15 دقيقة. انته من الشرب قبل ساعة واحدة من وصولك إلى المستشفى.



نعم لا

اشرب زجاجتين من **Ensure Pre-Surgery** في الليلة السابقة لجراحتك. انته من شرب كل واحدة في غضون 15 دقيقة.



الخطوة 1 بعد الجراحة

الخطوة 2 بعد الجراحة

نعم لا

اشرب زجاجتين من مخفوق **Ensure Surgery** كل يوم، لمدة 5 أيام بعد الجراحة.



نعم لا

اشرب زجاجتين من مخفوق **Ensure Enlive** كل يوم، لمدة _____ أيام بعد استكمال شرب مخفوقات **Ensure Surgery** للخطوة 1.



التواريخ:

الحصة 1

الحصة 2

التواريخ:

الحصة 1

الحصة 2

لمزيد من المعلومات يرجى التواصل مع منسق رعاية التغذية على 773-878-8200، رقم الهاتف الداخلي 5008.

قائمة التحقق الخاصة بالتغذية ما قبل الجراحة

حالتك الغذائية قبل الجراحة مهمة للحصول على نتائج أفضل ما بعد الجراحة. يرجى اتباع المسار المحدد أدناه لرعاية التغذية المخصصة لك في الفترة المحيطة بالجراحة.

لقد حدد فحص التغذية في الفترة المحيطة بالجراحة ما إذا كنت معرضًا لخطر طبيعي أو مرتفع فيما يتعلق بالتغذية قبل الجراحة. يرجى اتباع قائمة التحقق الموجودة أسفل ما حدد لك:

خطر طبيعي فيما يتعلق بالتغذية قبل الجراحة

- سيتواصل منسق رعاية التغذية (Nutrition Care Coordinator, NCC) معك في غضون يومي عمل من موعد ما قبل الجراحة الأول لك ليصف مكملات غذائية تؤخذ عن طريق الفم وليتم توصيلها لك مجانًا.
- هل تسلمت مكملاتك؟ اتصل بـ (NCC 773.878.8200 رقم الهاتف الداخلي 5008) إذا لم تتسلمها بحلول _____.

خطر مرتفع فيما يتعلق بالتغذية قبل الجراحة

- الخضوع للجراحة يشبه كثيرًا الركض في ماراثون. يتعرض المرضى الذين يعانون من سوء التغذية لمضاعفات ما بعد الجراحة بمعدل أعلى من المرضى الذين يتمتعون بتغذية جيدة ويتطلبون فترات إقامة أطول بعد الجراحة.
- نريد أن نتأكد من أن جسمك مستعد للضغط الناتج عن الجراحة. ستتلقى مساعدة من أخصائيي التغذية المسجلين لدينا (Registered Dietitians, RD) لشرح العناصر الغذائية التي تحتاج إليها لإجراء الجراحة لك وتوجيهك ومساعدتك في الحصول عليها.
- سيتواصل منسق رعاية التغذية (NCC) معك في غضون يومي عمل بعد موعد ما قبل الجراحة الأول لك ليوضح العملية وليصف مكملات غذائية تؤخذ عن طريق الفم وليتم توصيلها لك مجانًا.
- الهدف: الحصول على تصريح لإجراء الجراحة
 - تاريخ موعد أخصائي التغذية المسجل: _____
- متابعة حالتك بعد أسبوعين: سيتواصل منسق رعاية التغذية معك بعد أسبوعين من موعدك الأول مع أخصائي RD.
- هل تتناول المكملات مرتين يوميًا؟
 - تاريخ موعد أخصائي التغذية التالي: _____
- تصريح إجراء الجراحة
- هل تسلمت مكملاتك؟ اتصل بـ (NCC 773-878-8200، رقم الهاتف الداخلي 5008) إذا لم تتسلمها بحلول _____.

لمزيد من المعلومات يرجى التواصل مع منسق رعاية التغذية على 773-878-8200، رقم الهاتف الداخلي 5008.



Swedish Hospital

 **NorthShore** التابع إلى

swedishcovenant.org

6280-989-773

5140 N. California Ave., Chicago, IL 60625

المستشفى | المجموعة الطبية | المؤسسة | الشركاء من الأطباء | Galter LifeCenter