

تعليمات الخروج من المستشفى بعد جراحة الفك



Discharge Instructions After Jaw Surgery (Arabic)

ماذا يمكنني أن أتوقع بعد الجراحة؟

What can I expect after surgery?

- من الطبيعي أن يكون هناك بعض النزيف من فمك أو أنفك خلال الأيام العشرة الأولى بعد جراحة الفك. ومع ذلك، لا ينبغي أن يكون هناك الكثير من الدم، وينبغي أن يكون بطيئاً، ويسيل الدم. إذا كنت تعاني من نزيف متدفق أو سريع، فحاول الضغط على المنطقة لإبطاء أو إيقاف النزيف، واتصل بمكتبنا. سيساعد استخدام بخاخات الأنف ومزيلات الاحتقان الموصوفة طبيًا على تقليل النزيف.

It's normal to have some bleeding from your mouth or nose for the first 10 days after your jaw surgery. However, there shouldn't be a lot of blood, and it should be slow, oozing blood. If you are having gushing or rapid bleeding, try to put pressure on the area to get it to slow down or stop, and contact our office. Using prescribed nasal sprays and decongestants will help decrease bleeding.

- من الطبيعي أن يظهر كدمات على وجهك ورقبتك وصدرك بعد جراحة الفك.

Bruising on your face, neck, and chest is normal after jaw surgery.

- إذا أجريت لك عملية رأب الذقن (جراحة الذقن)، فسيكون لديك شريط أبيض على ذقنك. يمكنك إزالة هذا الشريط بعد 5 أيام من إجراء الجراحة.

If you had a genioplasty (chin surgery), you will have white tape on your chin. You can remove this tape 5 days after your surgery.

- يمكن أن يؤدي التورم في الفك والوجه بعد الجراحة إلى ظهور بعض أعراض الأذن مثل الألم أو الضغط أو الشعور بأن أذنيك ممتلئة. دع مكتبنا يعرف إذا كنت تعاني من هذه الأعراض.

Swelling in your jaw and face after surgery can cause some ear symptoms such as pain, pressure, or a feeling that your ears are full. Let our office know if you are having these symptoms.

ماذا يجب أن أكل وأشرب بعد العملية الجراحية؟

What should I eat and drink after my surgery?

ستتبع نظامًا غذائيًا سائلًا (فقط للشرب أو تناول الأطعمة غير الصلبة) خلال أول أسبوعين بعد الجراحة.

You will be on a liquid diet (only drinking or eating non-solid food) for the first 2 weeks after surgery.

- سيساعدك البروتين على الشفاء بعد الجراحة. تعتبر مشروبات البروتين مثل **Boost®**، **Ensure®**، **Premier Protein®**، **Muscle Milk®**، و **Carnation Breakfast Essentials®** مصادر جيدة للبروتين والسعرات الحرارية. يمكنك أيضًا إضافة مسحوق البروتين إلى الأطعمة المخلوطة (العصائر أو المشروبات المخفوقة). Protein will help you heal after your surgery. Protein shakes like **Ensure®**، **Boost®**، **Premier Protein®**، **Muscle Milk®**، and **Carnation Breakfast Essentials®** are good sources of protein and calories. You can also add protein powder to your blended foods (smoothies or shakes).
- لا تشرب الكحول أو المشروبات الغازية (مثل الصودا أو المياه الغازية). Don't drink alcohol or carbonated drinks (like soda or sparkling water).

كيف سأتناول الطعام بعد إجراء الجراحة؟

How will I eat after my surgery?

سنزودك بالقسطرة البولية (الأنابيب المرنة) والمحاقن لمساعدتك على تناول الطعام. تعليمات:

We will give you urinary **catheters** (flexible tubes) and syringes to help you eat.

Instructions:

1. إملأ المحقنة بالطعام المخلوط.

Fill the syringe with your blended food.

2. قم بتوصيل الطرف المفتوح للقسطرة بطرف المحقنة، ثم قم بقطع القسطرة بطول مريح.

Attach the open end of the catheter to the tip of the syringe, and then cut the catheter to a comfortable length.

3. أدخل الطرف الآخر للقسطرة في فمك، ثم استخدم مكبس المحقنة لدفع الطعام عبر القسطرة إلى فمك.

Insert the other end of the catheter into your mouth, and then use the syringe plunger to push the food through the catheter and into your mouth.

نحن نعلم أن هذه ليست طريقة سهلة أو مريحة لتناول الطعام. نوصي أيضًا باستخدام زجاجات الضغط مثل زجاجات التوابل أو زجاجات الغسيل لتناول الطعام (يمكنك شراؤها عبر الإنترنت).

We know that this is not a very easy or comfortable way to eat. We also recommend using squeeze bottles like condiment bottles or wash bottles to eat (you can buy these online).

كيف سأتعامل مع الألم بعد الجراحة؟

How will I manage my pain after surgery?

- سنصف لك أسيتامينوفين (Tylenol®) وإيبوبروفين (Motrin®) للمساعدة في تخفيف الألم. يجب عليك تناول هذه الأدوية طوال اليوم (باستثناء وقت النوم) لمدة 3-5 أيام بعد الجراحة. تناول هذه الأدوية معًا كل 6 ساعات (على سبيل المثال، تناول كل من Tylenol® و Motrin® في الساعة 9:00 صباحًا، و3:00 مساءً، و9:00 مساءً).

We will prescribe acetaminophen (Tylenol®) and ibuprofen (Motrin®) to help with your pain. You should take these medications all day (except for when you're sleeping) for 3-5 days after your surgery. Take these medications together every 6 hours (for example, take both Tylenol® and Motrin® at 9:00 AM, 3:00 PM, and 9:00 PM).

- وسنوصيك أيضًا بدواء يسمى أوكسيكودون (oxycodone) للسيطرة على الألم، إذا كنت بحاجة إليه. لا تتناول الأوكسيكودون إلا إذا لم يتم تخفيف الألم باستخدام Tylenol® و Motrin®.

We will also prescribe a medication called oxycodone for pain control, if you need it. Only take oxycodone if your pain is not relieved by the Tylenol® and Motrin®.

- سنعطيك وصفة طبية لجابابنتين، وهو دواء يساعدك على التحكم في الألم. يرجى تناول هذا حسب الوصفة الطبية حتى ينتهي.

We will give you a prescription for gabapentin, a medication that will help you manage pain. Please take this as prescribed until it is gone.

- استخدم كيسًا من الثلج خلال الأيام الخمسة الأولى بعد الجراحة. سوف يساعد هذا في تخفيف الألم والتورم.

Use an ice pack for the first 5 days after your surgery. This will help with pain and swelling.

- ضع كيس الثلج على فكك لمدة 20 دقيقة، ثم قم بإزالته لمدة 20 دقيقة لإعطاء بشرتك استراحة من البرد. استخدم منشفة أو حامل كيس الثلج لمنع وضع كيس الثلج مباشرة على بشرتك.

Put the ice pack on your jaw for 20 minutes, and then take it off for 20 minutes to give your skin a break from the cold. Use a towel or ice pack holder to prevent

putting the ice pack directly on your skin.

كيف سأتناول الأدوية الخاصة بي عندما أعود إلى المنزل؟

How will I take my medications when I get home?

جميع الأدوية التي سنصفها لك ستكون في صورة سائلة. إذا كان لديك أدوية أخرى تحتاج إلى تناولها، فيجب عليك التواصل مع الطبيب الذي وصفها لك قبل إجراء الجراحة. يجب عليك أن تخبرهم بأنك ستخضع لجراحة في الفك وأنت ستحتاج إلى دواء سائل.

All the medications we will be prescribing you will be in liquid form. If you have other medications you need to take, you should reach out to the provider who prescribes these to you before your surgery. You should let them know you are having jaw surgery and you will need liquid medication.

هل سأصاب بالتورم بعد الجراحة؟

Will I have swelling after surgery?

سيكون لديك تورم بعد الجراحة. سيستمر التورم لمدة 3-5 أيام بعد الجراحة، ثم سينخفض ببطء على مدى الأسابيع أو الأشهر القليلة التالية.

You will have swelling after surgery. The swelling will continue for 3-5 days after your surgery, and then it will slowly decrease over the next several weeks to months.

- من الأفضل استخدام كيس ثلج لمدة 5 أيام الأولى بعد الجراحة للمساعدة في تقليل التورم. ضع كيس الثلج على فكك لمدة 20 دقيقة، ثم أزله لمدة 20 دقيقة لإعطاء بشرتك استراحة من البرد. استخدم منشفة أو حامل كيس الثلج لمنع وضع كيس الثلج مباشرة على بشرتك.

It's best to use an ice pack for the first 5 days after surgery to help reduce swelling. Put the ice pack on your jaw for 20 minutes, and then take it off for 20 minutes to give your skin a break from the cold. Use a towel or ice pack holder to prevent putting the ice pack directly on your skin.

- لا تضع أي شيء ساخن (مثل كيس ساخن) على فكك حتى يقول لك طبيبك أن الأمر مقبول. يمكن أن تزيد الحرارة من التورم.

Do not put anything hot (like a heat pack) on your jaw until your doctor says it's okay. Heat can increase swelling.

- نم مع رفع رأسك إلى الأعلى بزاوية 30-45 درجة خلال الأسبوع الأول بعد الجراحة. سوف يساعد هذا على تقليل التورم. وللقيام بذلك، يمكنك استخدام وسادة إسفينية أو النوم على كرسي يمكن ثنيه.

Sleep with your head elevated (raised up) at a 30-45 degree angle for the first week after surgery. This will help decrease swelling. To do this, you can use a wedge

pillow or sleep in a recliner.

- إذا كانت شفثك متورمة، فقد نوصف لك كريم تريامسينولون. استخدم هذا المنتج لمدة 7 أيام فقط بعد الجراحة. بعد 7 أيام، يمكنك التبديل إلى Vaseline®.

If your lips are swollen, we may prescribe you triamcinolone cream. Only use this for 7 days after your surgery. After 7 days, you may switch to Vaseline®.

كيف يمكنني الحفاظ على ترطيب شفثي؟

How can I keep my lips hydrated?

استخدمي كميات كبيرة من Vaseline®، أو Chapstick®، أو Blistex®، أو Carmex®، أو فيتامين إي على شفثك والجلد المحيط بشفثك. لا تقشر الجلد الميت عن شفثك، لأنه قد يلتصق بأنسجة أعمق وقد يتسبب في نزيف شفثك.

Use lots of Vaseline®, Chapstick®, Blistex®, Carmex®, or vitamin E on your lips and the skin around your lips. Don't peel dead skin off your lips, as it may be attached to deeper tissues and you might make your lips bleed.

هل سأشعر بالخدر في وجهي بعد الجراحة؟

Will my face feel numb after surgery?

قد تشعر ببعض الخدر في وجهك وشفثك. قد يستمر هذا لعدة أسابيع أو أشهر، وسيتحسن الأمر مع مرور الوقت.

You may have some feelings of numbness in your face and lips. This may last for several weeks or months, and it will get better with time.

- هناك بعض الأبحاث تشير إلى أن تناول 3-5 ملغ من الميلاتونين في الليل يمكن أن يساعد في تقليل الخدر واستعادة الشعور. إذا كنت ترغب في ذلك، يمكنك شراء الميلاتونين من الصيدلية أو المتجر (إنه متاح بدون وصفة طبية) وتجربة ذلك.

There is some research that taking 3-5 mg of melatonin at night can help with reducing numbness and getting feeling back. If you'd like, you can buy melatonin from a pharmacy or store (it's available without a prescription) and try this.

هل سأصاب باحتقان في الأنف بعد العملية الجراحية؟

Will I have nasal congestion (a stuffy nose) after surgery?

إذا أجريت لك عملية جراحية في الفك العلوي، فسوف تعاني من احتقان الأنف. إذا أجريت لك جراحة في الفك السفلي، فمن المحتمل أنك لن تعاني من احتقان الأنف. سيكون التورم والاحتقان الأنفي أسوأ في اليومين الأولين بعد الجراحة، وسوف يقل خلال الأسبوعين التاليين.

If you had upper jaw surgery, you will have nasal congestion. If you had lower jaw surgery, you probably won't have nasal congestion. Nasal swelling and congestion will be worse in the first 2 days after surgery, and it will decrease over the next 2 weeks.

- إذا أجريت لك جراحة في الفك العلوي، فلا تنظف أنفك لمدة أسبوعين بعد الجراحة.

If you had upper jaw surgery, don't blow your nose for 2 weeks after your surgery.

- إن استخدام بخاخات الأنف الموصوفة طبيًا، واستخدام السودوإيفيدرين، والنوم في وضع مستقيم أثناء الليل لمدة الأسبوع الأول بعد الجراحة سيساعدك على تخفيف احتقان الأنف.

Using prescription nasal sprays, using pseudoephedrine, and sleeping in an upright position at night for the first week after your surgery will help your nasal congestion.

كيف يمكنني تجنب الإصابة بالعدوى بعد الجراحة؟

How can I avoid getting an infection after surgery?

- إذا وصف لك طبيبك دواء مضادًا حيويًا لاستخدامه بعد الجراحة، فتناوله حسب الوصفة حتى ينتهي.

If your doctor gives you an antibiotic medication to use after your surgery, take it as prescribed until it is gone.

- حافظ على فمك نظيفًا قدر الإمكان.

Keep your mouth as clean as possible.

- تجنب التدخين أو التدخين الإلكتروني تمامًا حتى موعد المتابعة بعد الجراحة بـ 6 أسابيع.

Avoid all smoking or vaping until after your 6-week follow-up appointment after surgery.

كيف يجب أن أنظف فمي بعد الجراحة؟

How should I clean my mouth after surgery?

- استخدم غسول الفم Peridex® أو المضمضة بالماء الدافئ المالح مرتين على الأقل يوميًا لمدة أسبوعين بعد الجراحة.

Use the Peridex® mouth rinse or rinse with warm salt water at least 2 times a day for 2 weeks after surgery.

- استخدم فرشاة أسنان ذات شعيرات ناعمة وحجم مناسب للأطفال ومعجون أسنانك المعتاد لتنظيف أسنانك وتقويم أسنانك (تجنب الغرز والجروح).

Use a child-sized, soft-bristled toothbrush and your normal toothpaste to clean your teeth and braces (avoid the stitches and incisions).

- يمكنك أيضًا استخدام Waterpik® أو جهاز تنظيف الأسنان بالماء للمساعدة في الحفاظ على نظافة فمك.

You may also use a Waterpik® or water flosser to help keep your mouth clean.

ماذا لو كان لدي غثيان أو قيء؟

What if I have nausea or vomiting?

أخبر مكتبنا إذا كنت تشعر بالغثيان أو القيء. سنصف لك دواءً مضادًا للغثيان يمكنك الحصول عليه من الصيدلية الخاصة بك.

Let our office know if you are nauseous or vomiting. We will prescribe an anti-nausea medication for you that you can pick up from your pharmacy.

- إذا كنت مضطربًا إلى التقيؤ، انحن فوق الحوض أو وعاء المراض واترك السوائل تمر بين الفراغات الموجودة في أسنانك.

If you have to vomit, bend over a sink or toilet bowl and let the fluids pass between the spaces in your teeth.

- قم بإزالة الأشرطة المطاطية إذا كنت بحاجة إلى ذلك، واتصل بمكتبنا لاستبدال الأشرطة المطاطية عندما تشعر بالتحسن.

Remove your elastics if you need to, and call our office to replace the elastics when you are feeling better.

هل سيتم وضع جبيرة لي أثناء إجراء الجراحة؟

Will I have a splint placed during my surgery?

في بعض الأحيان قد يقوم الطبيب بوضع جبيرة في فمك أثناء الجراحة. سيساعدك هذا على تحقيق التوازن في عضتك وتدريب عضلاتك على العمل في وضع الفك الجديد. ستبقى الجبيرة في مكانها حتى موعد المتابعة الخاص بك بعد 6 أسابيع من الجراحة.

Sometimes the doctor will place a splint in your mouth during your surgery. This will help balance your bite and train your muscles to work in the new jaw position. The splint will stay in place until your follow-up appointment 6 weeks after your surgery.

متى أحتاج إلى رؤية طبيب تقويم الأسنان مرة أخرى بعد الجراحة؟

When do I need to see my orthodontist again after my surgery?

نود منك تحديد موعد لمقابلة طبيب تقويم الأسنان الخاص بك في غضون 2-3 أيام بعد موعد المتابعة الذي ستجريه معنا كل 6 أسابيع.

We would like you to make an appointment to see your orthodontist in the 2-3 days after you have your 6-week follow-up appointment with us.

ما هي الأنشطة التي يمكنني القيام بها بعد الجراحة؟

What kind of activities can I do after surgery?

- استأنف أنشطتك الطبيعية ببطء. يمكنك المشي والتحرك، ولكن لا يجب عليك ممارسة أي تمارين أو الجري أو رفع أي شيء أثقل من 15 رطلاً لمدة 6 أسابيع بعد الجراحة، حتى لو كنت تشعر بحالة جيدة.

Slowly restart your normal activities. You can walk and move around, but you should not do any exercises, running, or lifting anything heavier than 15 pounds for 6 weeks after surgery, even if you're feeling well.

- تجنب أي رياضة تتطلب الاحتكاك الجسدي أو أي رياضة بالكرة أو أي رياضة عدوانية لمدة 6 أسابيع بعد الجراحة.

Avoid any contact sports, any sport with a ball, or any aggressive sports for 6 weeks after surgery.

- يمكنك العودة إلى العمل أو المدرسة عندما تشعر بتحسن وعندما تتوقف عن تناول الأوكسيكودون.

You may return to work or school when you feel better and when you are no longer taking the oxycodone.

كيف يمكنني تغيير الأشرطة المطاطية؟

How do I change out my elastics?



يجب عليك الاحتفاظ بالأربطة المطاطية التي أعطيت لك في المستشفى في مكانها. سوف نقوم بتغيير الأربطة المطاطية الخاصة بك في موعدك معنا بعد أسبوعين من الجراحة. قم بزيارة bit.ly/MM-ElasticsVideo أو امسح رمز الاستجابة ضوئياً هذا للحصول على مزيد من المعلومات حول الأشرطة المطاطية.

You should keep the elastics that were given to you at the hospital in place. We will change out your elastics at your appointment with us 2 weeks after your surgery.

Visit bit.ly/MM-ElasticsVideo or scan this QR code for more information about elastics.

ما هي بعض العناصر المفيدة التي يمكنني شراؤها واستخدامها بعد الجراحة؟

What are some helpful items to buy and use after my surgery?

- ابحث عبر الإنترنت عن "زجاجات التوابل (condiment bottles)" أو "زجاجات الغسيل (wash bottles)". يمكن أن يساعد ذلك في الأكل والشرب خلال أول أسبوعين بعد الجراحة.

Search online for "condiment bottles" or "wash bottles." These can help with eating and drinking for the first 2 weeks after surgery.

- ابحث عبر الإنترنت عن "وسادة إسفينية (wedge pillow)". سيساعد هذا في علاج التورم واحتقان الأنف.

Search online for "wedge pillow." This will help with swelling and nasal congestion.

- ابحث عبر الإنترنت عن "كمادات الثلج للوجه (facial ice pack)". يمكن أن يساعد هذا في تخفيف التورم والألم بعد الجراحة.

Search online for "facial ice pack." This can help with swelling and pain after surgery.

ما هي معلومات الاتصال الخاصة بالعيادة؟

What is the contact information for the clinic?

عيادة جراحة الفم والوجه والفكين للأطفال (Pediatric Oral and Maxillofacial Surgery Clinic)

Pediatric Oral and Maxillofacial Surgery Clinic

- من الاثنين إلى الجمعة من الساعة 8:00 صباحاً حتى 4:30 مساءً، اتصل على (734) 936-5950.

On Monday through Friday from 8:00 AM - 4:30 PM, call (734) 936-5950.

- إذا كانت لديك مشكلة عاجلة بعد الساعة 4:30 مساءً أو في عطلات نهاية الأسبوع، اتصل بالمستشفى على الرقم 936-4000 (734). اطلب من عامل الهاتف الاتصال بـ ”جراح الفم للأطفال تحت الطلب (on-call pediatric oral surgeon)“.

If you have an urgent issue after 4:30 PM or on weekends, call the hospital at (734) 936-4000. Ask the operator to page the “on-call pediatric oral surgeon.”

إخلاء مسؤولية: تحتوي هذه الوثيقة على معلومات و/أو مواد إرشادية وضعها النظام الصحي بجامعة ميشيغان (University of Michigan (U-M) Health) لنماذج المرضى المصابين بنفس حالتك. وقد تحتوي على روابط لمحتوى على الإنترنت لم ينشئه النظام الصحي بجامعة U-M، ولا يتحمل النظام مسؤوليته. ولا تحل هذه الوثيقة محل المشورة الطبية التي يقدمها مقدم رعايتك الصحية لأن تجربتك قد تختلف عن تجربة المريض النموذجي. استشر مقدم رعايتك الصحية إذا كانت لديك أي أسئلة بخصوص هذه الوثيقة أو حالتك أو خطة علاجك.

Disclaimer: This document contains information and/or instructional materials developed by University of Michigan (U-M) Health for the typical patient with your condition. It may include links to online content that was not created by U-M Health and for which U-M Health does not assume responsibility. It does not replace medical advice from your health care provider because your experience may differ from that of the typical patient. Talk to your health care provider if you have any questions about this document, your condition, or your treatment plan.

المؤلفة: Sean P. Edwards, MD, Jennifer Ash, NP, Amber Stritt, NP, Faith Fischer, RN
تم تحريره بواسطة: Brittany Batell, MPH MSW CHES®
Authors: Sean P. Edwards, MD, Jennifer Ash, NP, Amber Stritt, NP, Faith Fischer, RN
Edited by: Brittany Batell, MPH MSW CHES®

المعلومات التثقيفية للمريض المقدمة من [النظام الصحي بجامعة U-M](#) مرخصة بموجب الترخيص العام [نَسْب المُنْصَف - غير تجاري - الترخيص بالمثل 4.0 دولي \(Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International\)](#). آخر مراجعة بتاريخ 10/2024

Patient Education by [U-M Health](#) is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International Public License](#). Last revised 10/2024