

# تعليمات العناية المنزلية التالية لجراحة اللوزات والناميات:

Post Adenotonsilectomy

**بشكل عام:** بعد استئصال اللوزات يصبح الطفل أحياناً أقل حيوية وفاتراً لمدة عدة أيام وربما غير مرتاح بالليل وربما ينام بانزعاج وهذه الأعراض تتحسن تدريجياً خلال فترة 3-4 أيام، وبسبب نقص الطعام أو استخدام أدوية مسكنات الألم الحاوية على الكودئين ربما يكون هنالك إمساك لعدة أيام، وهذه الأعراض كما ذكرت تكون أقل بروزاً بعد جراحة الناميات.

**الحمية:** إن العنصر الوحيد الأكثر أهمية في حمية المريض خلال الأيام الثلاثة الأولى هو وارد السوائل الكافي، إن الوجبات الصغيرة المتعددة من الطعام اللين والسوائل هي عادة أكثر تحملاً، ابذل جهداً بإعطاء المشروبات كل ساعة خلال ساعات الاستيقاظ في أول يومين بعد الجراحة، المشروبات الخفيفة، عصير الفواكه، الجيلي، الكاسترد، المصاصات، سوائل الكهارل كلها ممتازة، وعندما تتحسن شهية المريض فيجب تشجيعه بشدة على الأطعمة الصلبة والمضغ.

**النشاط:** ينصح براحة الطفل خلال أول 48 ساعة، يمكن أن يزداد النشاط تدريجياً كلما ازدادت حيوية الطفل ولكن بشكل عام من المرضي أن يعود لهذه النشاطات بعد 5-10 أيام تقريباً من استئصال اللوزات أو 2-3 أيام بعد استئصال الناميات لوحدها وعادةً خلال هذه الفترة يكون المريض على حمية طبيعية. ويجب تجنب النشاط الجسدي الشديد حتى 14 يوم بعد عملية استئصال اللوزات،

**الألم:** إن ألم الحلق و/أو الأذن هو عادةً شديد تماماً بعد عملية استئصال اللوزات، توقع الألم بالأذنين بين الأيام من 3-7، إن العصب نفسه الذي يذهب للوزة يذهب أيضاً للأذن ويدرك الطفل أحياناً الألم المرتبط بشفاء اللوزات بأنه قادم من الأذن، بعد استئصال اللوزات أعط جرعات نظامية من مسكنات الألم 4-5 مرات باليوم لمدة أسبوع، تجنب الأسبرين و advil و motrin لأنها تزيد من احتمال النزف،

استخدم الاسيتامينوفين (التيلينول، التمبرا، DATRIL) أو التيلينول مع الكودئين, إن التدابير الأخرى لتقليل انزعاج الحلق هي استخدام الكمادات الباردة على العنق ورقائق الجليد أو مضغ العلك.

**رائحة النفس الكريهة:** إن النفس الكريه هو شائع إلى حد ما وهذا ينجم عن الغشاء الأبيض المصفر الذي يتشكل في الحلق في مكان عملية اللوزة، ويمكن أن يتحسن النفس الكريه باستخدام سائل مائي مالح قليلاً كغرغرة وهذا يمكن صنعه بإضافة نصف ملعقة شاي من ملح المائدة في كوب ماء معتدل، يزول الغشاء خلال مرحلة الشفاء وغالباً بين اليوم الخامس للعاشر بعد العمل الجراحي وعندما يحدث ذلك يمكن أن يبصق المريض بعض المخاط المدمى.

**النزف:** لا يجب أن يكون هناك نزف من الأنف أو الفم بعد عودة الطفل للمنزل، يرجى النهوض لفحص المريض مرة أو مرتين خلال أول ليلة، يمكن أن يكون هنالك نزف من اليوم الأول وحتى أسبوعين إلى ثلاثة أسابيع بعد العمل الجراحي. إن تجنب الأعمال الشاقة يساعد على تقليل فرصة حدوث النزف ولكن لا يتخلص منها، إذا كان هناك لعاب أو مخاط مخطط بالدم اجعل الطفل يشرب سوائل ثلجية ذائبة و/أو الغرغرة برقائق الثلج الممزوجة بالماء، إذا لم يوقف هذا النزف بعد 30 دقيقة اتصل بالعيادة لتلقي تعليمات إضافية، إذا كان هناك نزف غزير في أي وقت (ملعقة أو ملعقتي شاي من الدم الطازج) اجعل الطفل يبدأ بشرب سوائل ثلجية مذابة أو يغرغر برقائق الثلج واتصل فوراً بالعيادة.

**المدرسة:** لا يجب أن يعود الطفل إلى المدرسة حتى بعد الموعد التالي للعمل الجراحي إلا إذا أشار الطبيب بذلك.

**الحمى:** إنه من الطبيعي للمرضى أن تكون حرارتهم بين 37,2 – 38,3 خلال الأيام الأولى التالية لاستئصال اللوزات، تسوء الحرارة بوارد السوائل القليل مؤدية للتجفاف، يمكن تقليل الحرارة أيضاً بتشجيع الطفل على أن يكون نشيطاً أكثر ويأخذ نفس عميق، إن المشي، والتنفس العميق.... إلخ, ربما يساعد, الاستحمام بالماء الفاتر (غير بارد - غير حار) ربما يساعد.

**الغثيان والإقياء:** إن تحاميل البروميثازين (فينرغان) عند الحاجة للغثيان والإقياء حسب الجدول التالي، يمكن أن تكرر الجرعة مرة كل أربع ساعات إذا استمر الإقياء اتصل بالعيادة

تحت 3 سنوات 12,5 ملغ

4 سنوات وفوق 25 ملغ