

# كيف تعتني بنفسك بعد الخضوع لقسطرة القلب عن طريق المنطقة الأربية

## How to Care for Yourself After Groin Access Heart Catheterization (Arabic)

ما هي تعليمات الرعاية الخاصة بي مباشرة بعد قسطرة القلب؟

What are my care instructions right after my heart catheterization?

- إذا تم إعطاؤك دواء للألم أو التخدير أثناء فترة رعايتنا، فتجنب هذه الأنشطة لمدة 24 ساعة:
- If you were given medication for pain or sedation while in our care, avoid these activities for 24 hours:
  - لا تقود السيارة لمدة 24 ساعة بعد العملية ولا تقود السيارة إلى المنزل من المستشفى.
  - Do not drive for 24 hours after the procedure and do not drive home from the hospital.
  - لا تشرب الكحول.
  - Do not drink alcohol.
  - لا توقع على المستندات القانونية.
  - Do not sign legal documents.
  - لا تقم بتشغيل الآلات أو استخدام الأدوات الكهربائية.
  - Do not operate machinery or use power tools.
- من أجل سلامتك، أطلب من أحد أفراد العائلة أو صديق أو شخص بالغ آخر البقاء معك خلال الـ 24 ساعة القادمة.
- For your safety, have a family member, friend, or another adult stay with you for the next 24 hours.
- ابدأ بتناول نظامك الغذائي العادي.
- Start eating your normal diet.
- اشرب ما لا يقل عن 8 أكواب من الماء أو السوائل خلال الـ 24 ساعة القادمة (ما لم يخبرك طبيبك بالحد من تناول السوائل).

- Drink at least 8 glasses of water or fluid in the next 24 hours (unless your doctor told you to restrict your fluid intake).

## ما هي تعليمات الأنشطة بعد الإجراء؟

### What are my activity instructions after my procedure?

#### القيود

#### Restrictions

- لا تدفع أو تسحب أو ترفع أكثر من 10 أرطال لمدة ال 7 أيام القادمة.
- Do not push, pull, or lift more than 10 pounds for the next 7 days.
- لا تشارك في الأنشطة التي تتطلب الكثير من القوة والجهد لمدة 7 أيام. وهذا يشمل معظم الألعاب الرياضية، مثل الهرولة والجولف ولعب التنس والبولينج.
- Do not participate in activities involving a lot of strength and effort for 7 days. This includes most sports, such as jogging, golfing, playing tennis, and bowling.
- لا تضغط على نفسك بقوة أثناء التبرز. بدلا من ذلك، استخدم الألياف القابلة للذوبان (ميتاموسيل® Metamucil®، بينيفايبر® Benefiber®، فايبركون® FiberCon®) واشرب المزيد من الماء لتسهيل تمرير البراز.
- Do not strain while having a bowel movement. Instead, use soluble fiber (Metamucil®, Benefiber®, FiberCon®) and drink extra water to make it easier to pass your stool.

#### الأنشطة

#### Activities

- يمكنك صعود السلالم، لكن اصعد ببطء.
- You may climb stairs, but go slowly.
- في أول 7 أيام بعد الإجراء، قم بالأنشطة الخفيفة فقط (لا بأس من المشي وصعود السلالم والأنشطة المنتظمة للحياة اليومية). بعد أسبوع، يمكنك العودة إلى مستوى نشاطك الطبيعي.
- For the first 7 days after your procedure, do only light activities (walking, climbing stairs, and regular activities of daily life are fine). After 1 week, you can return to your normal activity level.

• عند السعال أو العطس أو الشد، قم بدعم مكان الإجراء الطبي عن طريق الضغط عليه برفق بيدك. هذا يساعد على منع النزيف من موقع الإجراء.

- When coughing, sneezing, or straining, support your procedure site by putting gentle pressure on it with your hand. This helps prevent bleeding from the procedure site.

ما الذي يمكن أن أتوقعه بعد قسطرة القلب؟

## What can I expect after my heart catheterization?

من الطبيعي ظهور العلامات التالية في موقع الإجراء الخاص بك:

It is normal to experience the following at your procedure site:

- كدمات (قد يستغرق هذا 2-3 أسابيع حتى يختفي)
- Bruising (this may take 2-3 weeks to go away)
- كتلة صغيرة أو عقدة (بحجم القطعة النقدية المعدنية تقريبا) يُفترض بها أن تختفي بعد 7-10 أيام
- A small lump or knot (about the size of a quarter) that should go away after 7-10 days
- ألم عند اللمس أو انزعاج أو ألم في موقع الإجراء والذي يجب أن يتحسن خلال بضعة أيام
- Tenderness, discomfort, or pain at the procedure site which should get better over a few days

كيف أعتني بموقع الإجراء الخاص بي؟

## How do I care for my procedure site?

- سوف تغادر مع ضمادة على موقع الإجراء الخاص بك.
- You will leave with a bandage on your procedure site.
- يمكنك الاستحمام بعد 24 ساعة من الإجراء. اتبع هذه الخطوات عند الاستحمام لأول مرة:
- You may shower 24 hours after your procedure. Follow these steps as you take your first shower:

1. انزع الضمادة. Remove the bandage.

2. استحم واغسل موقع الإجراء الخاص بك بصابون خفيف.

Shower and wash your procedure site with mild soap.

- استخدم قطعة قماش ومنشفة مغسولة حديثًا في كل مرة تستحم فيها.
- Use a freshly laundered wash cloth and towel each time you shower.
- 3. جفف بشرتك بالتربيت عليها وضع ضمادة جديدة على موقع الإجراء.
- Pat your skin dry and put a new bandage on your procedure site.
- احتفظ بالمكان مغطى بضمادة Band-Aid® أو ضمادة عادية لمدة يومين بعد العملية. بعد ذلك، ليست هناك حاجة إلى ضمادة أو شاش ما لم يكن هناك إفرازات واضحة (تسرب السوائل من موقع الإجراء).
- For the first 2 days after your procedure, keep the site covered with a Band-Aid® or bandage. After that, no bandage or dressing is needed unless there is clear drainage (fluid leaking from the procedure site).
- لا تستخدم الكريمات أو المستحضرات أو المساحيق أو المرهم على الموقع حتى يلتئم.
- Do not use creams, lotions, powders, or ointment on the site until it heals.
- لا تغطس موقع الإجراء في حمام أو حوض استحمام ساخن، ولا تسبح في حمام السباحة أو البحيرة، لمدة أسبوع بعد الإجراء.
- Do not soak in a bath or hot tub, or swim in a pool or lake, for 1 week after your procedure.

متى أحتاج للحصول على رعاية الطوارئ؟

**When do I need to get emergency care?**

اتصل بالرقم 911 على الفور إذا كان لديك أي من العلامات أو الأعراض التالية:

**Call 911 immediately if you have any of the signs and symptoms listed below:**

- ألم مفاجئ في الصدر
- Sudden chest pain
- ضيق في التنفس أو صعوبة في التنفس
- Shortness of breath or trouble breathing
- الشعور بالدوار أو الدوخة أو التعرق البارد
- Feeling light-headed, dizzy, or breaking out in a cold sweat

Cardiovascular Center

How to Care for Yourself After Groin Access Heart Catheterization (Arabic)

- عدم انتظام ضربات القلب (خفقان القلب)
- Irregular heartbeats (heart palpitations)
- الغثيان
- Nausea
- حكة شديدة في أي مكان على جسمك
- Severe itching anywhere on your body

### علامات وأعراض السكتة الدماغية

#### Signs and symptoms of a stroke

اتصل بالرقم 911 إذا كان لديك أي من العلامات والأعراض التالية:

Call 911 if you have any of these signs and symptoms:

- الارتباك المفاجيء أو صعوبة الكلام أو فهم الآخرين.
- Sudden confusion, or trouble speaking or understanding others
- صعوبة مفاجئة في الرؤية في إحدى العينين أو كليهما
- Sudden trouble seeing in one or both eyes
- خدر أو ضعف مفاجئ في الوجه أو الذراع أو الساق، عادة على جانب واحد من الجسم
- Sudden numbness or weakness of the face, arm, or leg, usually on one side of the body
- صعوبة مفاجئة في المشي أو الدوخة أو فقدان التوازن أو التنسيق
- Sudden trouble walking, dizziness, or loss of balance or coordination
- صداع مفاجئ أو شديد بدون سبب معروف
- Sudden or severe headache with no known cause

علامات وأعراض التغييرات في موقع الإجراء الخاص بك:

#### Signs and symptoms of changes at your procedure site:

اتصل بالرقم 911 إذا كان لديك أي من العلامات والأعراض التالية:

Call 911 if you have any of these signs and symptoms:

- نزيف مفاجئ أو كمية كبيرة أو تورم
- Sudden or large amount of bleeding or swelling
  - إذا حدث هذا، فاضغط بشدة على الموقع، واستلق، واتصل برقم 911.

- If this happens, put firm pressure on the site, lie down, and call 911.

- خدر شديد أو تنميل في ساقك
- Severe numbness or tingling in your leg
- إذا أصبحت ساقك باردة، أو باردة الملمس، أو تبدو زرقاء مقارنة بساقك الأخرى
- Your leg becomes cold, is cool to the touch, or looks blue compared to your other leg
- شد أو تورم شديد أو كتلة في موقع الإجراء
- Tightness, severe swelling, or a lump at your procedure site
- ألم غير عادي في أعلى الفخذ (المنطقة الأربية) أو الساق
- Unusual pain in your groin or leg

لا تحاول أن تقود السيارة بنفسك للذهاب إلى المستشفى. ستصل سيارة إسعاف في أسرع وقت ممكن.

**Do not try to drive yourself to the hospital. An ambulance will arrive as quickly as possible.**

**متى يجب علي الاتصال بالطبيب؟**

### **When should I call my doctor?**

يجب علاج العلامات والأعراض التالية قبل أن تصبح حالة طارئة. اتصل بطبيبك إذا كان لديك أي من العلامات أو الأعراض التالية:

The following signs and symptoms need to be treated before they become an emergency. Call your doctor if you have any of the signs or symptoms listed below:

- درجة حرارة أعلى من 100.5 درجة فهرنهايت لأكثر من 24 ساعة
- Temperature higher than 100.5°F for more than 24 hours
- نزيف، أو زيادة كدمات، أو احمرار، أو تورم، أو زيادة ألم، أو إفرازات صفراء أو خضراء، أو إفرازات كريهة الرائحة بالقرب من موقع الإجراء
- Bleeding, increased bruising, redness, swelling, increased pain, yellow or green drainage, or bad-smelling drainage near your procedure site
- كتلة مؤلمة مفاجئة في موقع الإجراء

- A sudden painful lump at the procedure site
- زيادة الألم في موقع الإجراء، أو الألم الذي لا يخف بواسطة مسكنات الألم التي لا تستلزم وصفة طبية مثل الأسيتامينوفين (تايلينول®)
- Increased discomfort at the procedure site, or discomfort that is not relieved by over the-counter pain medication such as acetaminophen (Tylenol®)

ما هو الرقم الذي يجب الاتصال به للتواصل مع طبيبي أو فريق الرعاية الخاص بي؟

### What is the number to call my doctor or care team?

- في يوم الإجراء الخاص بك، اتصل بالرقم 936-7375 (734) من الاثنين إلى الجمعة من الساعة 8:00 صباحا حتى 4:30 مساء.
- **On the day of your procedure, call (734) 936-7375 Monday through Friday from 8:00 am to 4:30 pm.**
  - اطلب التحدث إلى الممرضة المسؤولة عن وحدة إجراءات القلب.
  - Ask to speak to the cardiac procedure unit charge nurse.
- في اليوم التالي للإجراء الخاص بك، اتصل بالرقم 287-1082 (888) من الاثنين إلى الجمعة من الساعة 8:00 صباحا حتى 4:30 مساء.
- **On the day after your procedure, call (888) 287-1082 Monday through Friday from 8:00 am to 4:30pm.**
  - اطلب التحدث إلى الممرضة المسؤولة عن وحدة إجراءات القلب.
  - Ask to speak to the cardiac procedure unit charge nurse.
- **Call (734) 936-6267 after 4:30 pm or on weekends or holidays.**
  - اطلب من مشغل المستشفى أن يرسل رسالة عن طريق جهاز المناداة للطبيب الزميل المختص في أمراض القلب التداخلية المتداوم. سوف تتلقى مكالمة من الطبيب الزميل.
  - Ask the hospital operator to page the Interventional Cardiology Fellow on call. You will receive a call back from the fellow.

## ما نوع رعاية المتابعة التي سأتلقيها؟

### What type of follow up care will I receive?

ستتلقى مكالمة هاتفية بعد 24 ساعة من الإجراء من ممرضة وحدة إجراءات القلب. سيكون لديك زيارة متابعة في العيادة بعد حوالي 4 أسابيع من الإجراء. إذا لم تحدد موعداً لزيارة العودة قبل مغادرة المستشفى، فيرجى الاتصال بالرقم **287-1082** (888) لتحديد موعد هذه الزيارة.

You will get a phone call 24 hours after your procedure from a cardiac procedure unit nurse. You will have a post-operative visit in the clinic about 4 weeks after your procedure. If you did not set up an appointment for your return visit before you left the hospital, please call (888) 287-1082 to schedule this visit .

إخلاء المسؤولية: تحتوي هذه الوثيقة على معلومات و/ أو مواد تعليمية قامت بتطويرها صحة جامعة ميتشيجان للمريض المعياري المُصاب بمثل حالتك. وقد تحتوي على روابط لمحتوى موجود على الإنترنت لم تُقَم صحة جامعة ميتشيجان بإنشائه ولا تتحمل صحة جامعة ميتشيجان مسؤوليته. وهي لا تحل محل الاستشارة الطبية التي تحصل عليها من مقدم رعايتك الصحية لأن تجربتك قد تختلف عن تلك الخاصة بالمريض المعياري. تحدث مع مقدم رعايتك الصحية إذا كانت لديك أي أسئلة حول هذه الوثيقة أو حالتك أو خطتك العلاجية.

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.

المؤلف: كيسي يونكر، ممرضة مسجلة  
المراجعون: بيتاني لي لينر، ممرضة مسجلة، ماستر في التمريض  
تم تحريره من قبل: بريثاني باتيل، ماجستير في الاختصاص الاجتماعي وماجستير في الصحة العامة

Author: Casey Yunker, RN  
Reviewers: Bethany Lee-Lehner, RN, MSN  
Edited by: Brittany Batell, MPH MSW

CVC Control #705

الترجمة: خدمات الترجمة الشفوية بطب ميتشيجان  
Translation: Michigan Medicine Interpreter Services

تعليم المرضى بواسطة صحة جامعة ميتشيجان [University of Michigan Health](#) مُرخصة بموجب رخصة دولية عمومية [Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International Public License](#) 4.0. تمت آخر مراجعة في: 2023/04

Patient Education by [University of Michigan Health](#) is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International Public License](#). Last Revised 04/2023