

تعليمات بعد استئصال اللوزتين واستئصال اللحميات Instructions after Tonsillectomy and Adenoidectomy (Arabic)

ماذا يمكن أن أتوقع بعد العملية الجراحية لطفلي؟

What can I expect after my child's surgery?

سيعاني طفلك من الألم لمدة تصل إلى 10-14 يومًا بعد إزالة اللوزتين واللحميات. قد تلاحظ ألمًا في الحلق، وألمًا في الأذن، وألمًا أو تصلبًا في الرقبة، وصداعًا، وألمًا في الفك، اللسان، أو الأسنان. بسبب الألم قد تظهر على الأطفال هذه الأعراض:

Your child will have pain for up to 10-14 days after the removal of their tonsils and adenoids. You may notice throat pain, ear pain, neck pain or stiffness, headache, and jaw, tongue, or teeth pain. Because of the pain, children may show these symptoms:

- البكاء Crying
- القيام بشد الأذنين Pulling at their ears
- رفض المضغ Refusing to chew
- رفض الشرب، أو شرب كميات قليلة جدًا Refusing to drink, or drinking very small amounts
- سيلان اللعاب Drooling
- عدم الرغبة في فتح أفواههم بشكل كامل Not being willing to open their mouth fully

بعد العملية الجراحية ستتشكل بقع بيضاء أو "قشور مبللة" في مكان وجود اللوزتين. وهذا أمر طبيعي وليس علامة على الالتهاب. عادة ما تسقط هذه القشور بعد حوالي 5-7 أيام من العملية الجراحية، وقد يزداد ألم طفلك سوءًا في هذا الوقت تقريبًا.

After surgery, white patches or "wet scabs" will form where the tonsils were. This is normal and not a sign of infection. These scabs usually fall off around 5-7 days after surgery, and your child's pain may get worse around this time.

ما الأدوية التي يمكنني أن أعطيها لطفلي؟

What medications can I give my child?

أفضل الأدوية التي يمكنك البدء بها هي مسكنات الألم المتاحة دون وصفة طبية مثل الأسيتامينوفين (Tylenol®) والإيبوبروفين (Motrin® أو الأدفيل Advil®).

The best medications to start with are over-the-counter pain medications like acetaminophen (Tylenol®) and ibuprofen (Motrin® or Advil®).

- إذا تم وصف دواء كلاً من الموترين Motrin® Tylenol® والتايلنول لطفلك، فإن أفضل طريقة للسيطرة على الألم هي إعطاؤه كلا الدواءين معاً كل 6 ساعات.
- If your child is prescribed both Tylenol® and Motrin®, the best way to control their pain is to give them **both medications together every 6 hours.**
- خلال الـ 48 ساعة الأولى بعد الجراحة، أعط طفلك الأدوية المتاحة دون وصفة طبية على مدار الساعة (وفقاً لجدول زمني محدد خلال النهار والليل، وليس "حسب الحاجة فقط").
- For the first 48 hours after surgery, give your child over-the-counter medication around-the-clock (on a set schedule through the day and night, and not "only as needed").

أوكسيكودون Oxycodone هو دواء أفيوني يمكن وصفه كدواء احتياطي للألم الاختراقي. الألم الاختراقي هو ألم شديد لا تخففه الأدوية التي لا تستلزم وصفة طبية والتقنيات غير الدوائية. يمكن للمواد الأفيونية علاج الألم، ولكنها تنطوي أيضاً على مخاطر. إذا كان طفلك يستخدم المواد الأفيونية، فلا يزال يتعين عليك استخدام الأسيتامينوفين والإيبوبروفين. سيسمح لك ذلك باستخدام أقل قدر ممكن من المواد الأفيونية. يمكنك العثور على مزيد من المعلومات حول التحكم في الألم بعد الجراحة عبر

الإنترنت على: www.michigan-open.org/pediatrics

Oxycodone is an opioid medication that may be prescribed as a backup medication for **breakthrough pain**. Breakthrough pain is severe pain that is not helped by over-the-counter medications and non-medication techniques.

Opioids can treat pain, but they also have risks. If your child is using an opioid, you should still use acetaminophen and ibuprofen. This will allow you to use as little of the opioid as possible. You can find more information on pain control after surgery online at: www.michigan-open.org/pediatrics

- يجب دائماً حفظ الأوكسيكودون في مكان آمن وإدارته من قبل أحد الوالدين أو مقدمي الرعاية المسؤولين.
- **Oxycodone should always be locked in a safe place and managed by a responsible parent or caregiver.**
- يجب استخدام هذه الأنواع من الأدوية فقط من قبل الشخص المحدد والحالة التي تم وصفها لها. بمجرد أن لا يحتاج طفلك إلى الأوكسيكودون، تخلص من أي دواء إضافي بأمان. يتم تضمين المزيد من المعلومات حول هذا في نهاية هذه النشرة.
- These types of medications should only be used by the specific person and condition it was prescribed for. Once your child no longer needs oxycodone, dispose of (get rid of) any extra medication safely. More information on this is included at the end of this handout.

ما هي الطرق الأخرى للمساعدة في تخفيف آلام طفلي؟

What are other ways to help with my child's pain?

- مضغ الأطعمة اللينة أو الحلوى الناعمة أو العلكة يمكن أن يقلل من آلام الأذن وألم الفك أو التيبس.
- Chewing on soft food items or soft candies or gum can decrease ear pain and jaw pain or stiffness.
- شجعي طفلك على شرب السوائل كثيراً والبقاء رطباً جيداً.
- Encourage them to drink often and stay well-hydrated.
- استخدم رذاذاً ملحياً عادياً في أنف طفلك للمساعدة في التخلص من الانسداد والحفاظ على رطوبة القشور.
- Use normal saline spray in your child's nose to help with stuffiness and to keep the scabs moist.
- استخدم جهاز ترطيب الهواء ليلاً أثناء نوم طفلك.
- Use a humidifier at night while your child sleeps.
- ضع كمادة دافئة أو باردة على رقبته أو رأسه.
- Put a warm or cold compress on their neck or head.
- استخدم تقنيات تشتيت الانتباه بما في ذلك اليقظة الذهنية وقضاء وقت مع العائلة والأنشطة والأطعمة الخاصة أو المفضلة.
- Use distraction techniques including mindfulness, family time and activities, and special or favorite foods.

ماذا يمكن لطفلي أن يأكل أو يشرب بعد العملية الجراحية؟

What can my child eat or drink after surgery?

- من المهم جداً أن يشرب طفلك السوائل بعد العملية الجراحية. ابدأ بتقديم السوائل لهم، وخاصة السوائل ذات السعرات الحرارية (مثل Gatorade®، وPedialyte®، وvitaminwater®، وما إلى ذلك)، مباشرة بعد العملية الجراحية.
- It's very important for your child to drink fluids after surgery. Start offering them liquids, especially liquids with calories (like Gatorade®, Pedialyte®, vitaminwater®, etc.), immediately after surgery.
- يمكن لطفلك استخدام مصاصة للشرب. اللهايات والرضاعات مناسبة أيضاً.
- Your child can use a straw to drink. Pacifiers and bottles are also okay.
- يمكن لطفلك أن يبدأ بتناول الأطعمة اللينة عندما يشعر طفلك بالرغبة في ذلك. تشمل الأمثلة المعكرونة والجبن، وصلصة التفاح، واللبن، والبودنج، والبطاطس المهروسة.
- Your child can start eating soft food items whenever your child feels up to it. Examples include mac and cheese, applesauce, yogurt, pudding, and mashed potatoes.
- قد تؤدي الأطعمة الحمضية (مثل البرتقال أو الطماطم) حلق طفلك، لكنها لا بأس بها إذا كان طفلك يريدتها. الأطعمة المالحة أو الصلبة أو المقرمشة قد تسبب لهم عدم الارتياح. يمكن تناول الحليب ومنتجات الألبان.
- Acidic foods (like oranges or tomatoes) might make your child's throat hurt, but they are okay if your child wants them. Salty, hard, or crunchy foods may cause them discomfort. Milk and dairy products are okay.
- سيعود النظام الغذائي لطفلك ببطء إلى وضعه الطبيعي، ويمكنك إضافة الأطعمة كلما كان ذلك مريحاً لهم.
- Your child's diet will slowly go back to normal, and you can add foods whenever they are comfortable.

ما أنواع الأنشطة التي يمكن لطفلي القيام بها بعد العملية الجراحية؟

What kinds of activity can my child do after surgery?

- فترة التعافي الكاملة من هذه العملية الجراحية هي أسبوعين. خلال تلك الفترة، قد يشعر طفلك أو لا يشعر بالرغبة في النشاط. دع طفلك يختار مستوى النشاط الذي يناسبه.
- The full recovery period for this surgery is 2 weeks. During that time, your child may or may not feel like being active. Let your child to choose the level of activity they are comfortable with.

● لا بأس أن يعود طفلك إلى المدرسة بمجرد أن يشعر بصحة جيدة ولا يحتاج إلى دواء للسيطرة على آلامه. يحدث هذا عادةً بعد حوالي 7 أيام من العملية الجراحية.

- It is okay for your child to go back to school as soon as they feel well enough and they don't need medication to control their pain. This is typically about 7 days after surgery.

● يجب أن يتجنب طفلك السباحة، والرياضات التي تتطلب الاحتكاك الجسدي (مثل كرة القدم، والهوكي، وما إلى ذلك)، والأنشطة المجهدة (الأنشطة التي تجعله يتنفس بصعوبة أو تزيد من معدل ضربات القلب)، والسفر لمدة أسبوعين بعد العملية الجراحية.

- Your child should avoid swimming, contact sports (like football, hockey, etc.), strenuous activity (activities that make them breathe hard or get their heart rate up), and travel for 2 weeks after surgery.

هل سيكون لطفلي مواعيد متابعة بعد العملية الجراحية؟

Will my child have follow-up appointments after surgery?

ليست هناك حاجة لتحديد موعد للمتابعة بعد العملية الجراحية إلا إذا طلبت أنت أو جراحك ذلك، أو إذا كان طفلك يعاني من أعراض مثيرة للقلق.

There is no need to schedule a follow-up appointment after their surgery unless you or your surgeon requests one, or if your child has concerning symptoms.

متى يجب علي الاتصال بالعيادة أو الطبيب المداوم؟

When should I contact the clinic or doctor on call?

اتصل بالعيادة أو طبيبك إذا كان طفلك يعاني من أي من هذه الأعراض بعد الجراحة:

Contact the clinic or your doctor if your child has any of these symptoms after their surgery:

- الجفاف Dehydration
 - يرفض شرب أو أكل المصاصات أو الجيلي
 - They refuse to drink or eat popsicles or Jell-O
 - لم يتبول 2-3 مرات خلال 24 ساعة
 - They have not urinated (peed) 2-3 times in 24 hours
 - ليس لديه دموع عندما يبكي

Department of Pediatric Otolaryngology
Instructions After Tonsillectomy and Adenoidectomy (Arabic)

- They have no tears when they cry
- كونه ضعيفا جدًا أو متعبا
- They're very weak or tired
- تصلب الرقبة مع إمالة الرأس إلى أحد الجانبين
- Neck stiffness with their head tilted to one side
- التقيؤ أكثر من مرتين في اليوم
- Vomiting more than 2 times a day
- حمى تزيد عن 102 درجة فهرنهايت لمدة 24 ساعة ولا تتخفف بعد تناول Tylenol® و Motrin®
- Fever over 102 °F for 24 hours that doesn't come down after taking Tylenol® and Motrin®
- ألم لا يمكن السيطرة عليه
- Uncontrolled pain

إذا كان طفلك يعاني من نزيف، اذهب إلى أقرب غرفة طوارئ على الفور.

If your child has bleeding, go to the nearest Emergency Room immediately.

قد يبدو النزيف كما يلي: Bleeding may look like:

- نزيف أحمر ساطع أو خثرات دموية من أفواههم
- Bright red bleeding or clots from their mouth
- تقيؤ دم أحمر ساطع (أكثر من ملعقة صغيرة أو حجم العملة المعدنية)
- Throwing up bright red blood (more than 1 teaspoon or the size of a quarter)

يمكن أن يحدث النزيف في موقع الجراحة بعد العملية الجراحية. يحدث ذلك غالبًا خلال الـ 24 ساعة الأولى أو ما بين 7 إلى 10 أيام بعد العملية الجراحية عندما تسقط القشور. لا بأس بوجود كمية صغيرة من الدم في بصاقه، ويجب ألا تقلق من ذلك. إذا لاحظت وجود أكثر من ملعقة صغيرة من الدم الأحمر الساطع، فيجب عليك إحضار طفلك إلى قسم الطوارئ حتى تتمكن من الاطمئنان عليه.

Bleeding at the surgical site can occur after surgery. Most commonly it happens within the first 24 hours or between 7-10 days after surgery when the scabs fall off. A small amount of blood in their spit is okay, and you should not be

worried by this. If you notice over a teaspoon of bright red blood, you should bring your child to the Emergency Department so we can check on them.

ما هي معلومات الاتصال؟

What is the contact information?

- من الاثنين إلى الجمعة من الساعة 8:00 صباحًا حتى 5:00 مساءً، اتصل بمكتب الأنف والأذن والحنجرة على الرقم (734) 936-5730.
- On Monday through Friday from 8:00 AM - 5:00 PM, call the ENT (ear, nose, and throat) office at (734) 936-5730.
- بعد الساعة 5:00 مساءً أو في عطلات نهاية الأسبوع والعطلات، اتصل بالرقم (734) 936-6267 واطلب من عامل الهاتف الاتصال بالطبيب المقيم المختص في طب الأنف والأذن والحنجرة المداوم.
- After 5:00 PM or on weekends and holidays, call (734) 936-6267 and ask the operator to page the Otolaryngology resident on call.

الأسئلة الشائعة الأخرى بعد العملية الجراحية:

Other common questions after surgery:

هل يجب أن أقلق إذا كان طفلي يعاني من تصلب الرقبة؟

Should I be concerned if my child has a stiff neck?

من الشائع أن يشكو الأطفال من تصلب الرقبة بعد استئصال اللوزتين واستئصال اللحميات. استخدم كمادة تدفئة دافئة أو كمادة باردة (أيهما أكثر راحة له) للمساعدة. يمكنك إعطائه الإيبوبروفين والأسيتامينوفين وفقًا لجدول زمني أثناء وجود ألم في الرقبة.

It is common for children to complain of a stiff neck after tonsillectomy and adenoidectomy. Use a warm heating pad or cold pack (whichever is most comfortable to them) to help. You can give them ibuprofen and acetaminophen on a schedule while they have neck pain.

- يجب أن يكون طفلك قادرًا على تحريك رأسه لأعلى ولأسفل ومن جانب إلى آخر. إذا كانت ذقنه مائلة ولا يستطيع تحريك رأسه إلى وضع مستقيم، فاتصل بالمكتب على الفور.
- Your child should be able to move their head up and down and side to side. If their chin is tilted and they can't move their head into a straight position, call the office immediately.

لماذا يسعل طفلي بعد العملية الجراحية؟

Why does my child cough after surgery?

سينتج جسمه كميات كبيرة من المخاط (سائل سميك) في الجزء الخلفي من الحلق لمدة أسبوعين بعد العملية الجراحية، مما يسبب له السعال. وقد يسعل أكثر عندما يستلقي في الليل. نوصي بأن ينام طفلك ورأسه مرفوعًا بوسادتين. استخدم رذاذ الأنف بالماء المملح كل 2-3 ساعات خلال اليوم لتخفيف المخاط. شرب الكثير من السوائل يمكن أن يساعد أيضًا في تخفيف المخاط.

Their body will produce large amounts of mucus (thick fluid) in the back of their throat for 2 weeks after surgery, causing them to cough. They may cough more when they lie down at night. We recommend that your child sleep with their head raised up with 2 pillows. Use salt water nasal spray every 2-3 hours during the day to thin the mucus. Drinking lots of liquids can also help thin mucus.

لماذا يبدو صوت طفلي غريبًا؟

Why does my child's voice sound funny?

قد يبدو صوت طفلك "أنفيًا" (كما لو أنه يأتي من أنفه) أو عالي النبرة ولاهثًا. يمكن أن يحدث هذا عند إزالة اللحميات، مما يؤدي إلى زيادة تدفق الهواء عبر الأنف. قد يستغرق الأمر بعض الوقت حتى يتعلم الحنك الرخو (النسيج الموجود في سقف الفم والذي يساعده على إصدار الأصوات وتكوين الكلمات) كيفية العمل بشكل مختلف بعد إزالة اللحمية. عادة ما يعود صوته إلى طبيعته بعد حوالي 3 أشهر من الجراحة.

Your child's voice may sound "nasal" (like it's coming from their nose) or high pitched and breathy. This can happen when the adenoids are removed, which leads to increased airflow through the nose. It can take some time for the soft palate (the tissue on the roof of their mouth that helps them make sounds and form words) to learn to work differently with adenoid removal. Their voice will usually return to normal around 3 months after surgery.

• يمكن أن تخرج السوائل من أنفه بعد الجراحة لنفس السبب. اتصل بنا إذا استمرت هذه الأعراض لأكثر من 3 أشهر بعد الجراحة.

- Liquids can come out of their nose after surgery for the same reason. Call us if these symptoms last more than 3 months after surgery.

كيف أعرف أن طفلي مصاب بالإمساك؟

How will I know if my child is constipated?

من الطبيعي ألا يتبرز الأطفال لعدة أيام بعد الجراحة. ومع ذلك، يمكن أن تسبب الأدوية الأفيونية مثل الأوكسيكودون الإمساك (تبرزًا أقل أو صعب). تشمل أعراض الإمساك ألم البطن والغثيان والتورم وبطنًا يابسة الملمس.

It is normal for children not to have a bowel movement for several days after surgery. However, opioid medications like oxycodone can cause constipation (having fewer or difficult bowel movements). Symptoms of constipation include belly pain, nausea, swelling, and a belly that is hard to the touch.

- إذا شعر طفلك بالحاجة إلى التبرز ولكنه لا يستطيع ذلك، فإننا نوصي باستخدام تحميلة الجلسرين (يمكنك شراء هذا من الصيدلية دون وصفة طبية). إذا لم يحصل تبرز بعد إعطائه التحميلة (دواء تدخله في فتحة الشرج)، فاتصل بطبيب الأطفال الخاص بك للحصول على توصيات أو استخدم مليّنًا.
- If your child feels the need to have a bowel movement but they can't, we recommend a glycerin suppository (you can buy this over-the-counter from a pharmacy). If there is no bowel movement after giving them the suppository (a medication you insert into their anus), contact your pediatrician for recommendations or use a laxative.
- للمساعدة في علاج الإمساك، نوصي أيضًا بشرب المزيد وزيادة كمية الألياف في نظامه الغذائي. إن شرب حليب المغنيسيا أو عصير البرقوق أو عصير Sunsweet Plum Smart® كل مساء يمكن أن يساعد في منع وعلاج الإمساك.
- To help with constipation, we also recommend having them drink more and increasing the amount of fiber in their diet. Drinking milk of magnesia, prune juice, or Sunsweet Plum Smart® juice every evening can help prevent and treat constipation.

هل من الطبيعي أن يعاني طفلي من رائحة الفم الكريهة؟

Is it normal for my child to have bad breath?

نعم، من الشائع أن تكون رائحة الفم كريهة لدى الأطفال لمدة 2-4 أسابيع بعد الجراحة.

Yes, it is common for children to have breath that smells bad for 2-4 weeks after surgery.

كيف أتخلص من بقايا الدواء؟

الأدوية القديمة هي السبب الرئيسي للتسمم لدى الأطفال الذين تقل أعمارهم عن 5 سنوات. إذا تلقيت وصفة طبية من صيدلية جامعة ميتشيجان في يوم الجراحة، فيجب أن يعطوك أيضًا حقيبة للتخلص من الأدوية في المنزل. بمجرد توقف طفلك عن استخدام الدواء الموصوف له، استخدم الحقيبة للتخلص من الدواء الإضافي في المنزل. إذا لم تستلم حقيبة التخلص من الأدوية، يمكنك العثور على مزيد من المعلومات حول كيفية ومكان التخلص الآمن من الأدوية القديمة على:

bit.ly/MM-MedDisposal

Old medications are the main cause of poisonings in children younger than age 5. If you received a prescription from the University of Michigan pharmacy on the day of surgery, they should also have given you an at-home drug disposal bag. As soon as your child is no longer using their prescription medication, use the bag to dispose of the extra medication at home. If you did not receive a drug disposal bag, find more information on how and where to safely dispose of old medications at: bit.ly/MM-MedDisposal

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 تقم 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 خططك 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.

المؤلفين: ليندسي فرايز، ممرضة مسجلة، أورورا ستينسترا، ممرضة مسجلة، إيلين ترنر، ممرضة مسجلة، كايرن كوبر، دكتورة في الطب المراجعون: ألكسيس بنشز، ماستر في التمريض ممرضة مسجلة، مارك ثورن، دكتورة في الطب ماستر في الصحة العامة زميل كلية الجراحين الأمريكية

تم تحريره من قبل: بريثاني باتيل، ماجستير في الاختصاص الاجتماعي وماجستير في الصحة العامة

Authors: Lindsey Frazier, RN, Aurora Stienstra, RN, Elaine Turner, RN, Karen Cooper, MD

Reviewers: Alexis Panches, MSN RN, Marc Thorne, MD MPH FACS

Edited by: Brittany Batell, MPH MSW

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: 2023/10

Patient Education by University of Michigan Health is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International Public License. Last Revised 10/2023