

Post-Op Instructions Gallbladder Surgery



Dietary Guidelines (For 2 Weeks Post-Surgery):

- **Avoid fatty foods** entirely, especially: olive oil, egg yolks, and all types of fried foods.
- **Eat meat**, chicken, and fish (grilled or boiled only).
- **Consume cheese** (fat-free or low-fat only).

General Guidelines:

- **Move and walk** starting from day one to prevent blood clots and complications.
- **Avoid lifting** anything over 3 kg for 1 month.
- Shower daily.
- **Apply scar cream** 2 weeks post-surgery (after consulting your doctor). The wound will no longer need covering at this stage.
- Perfumes and incense are allowed.

Go to the Hospital Immediately If You Have:

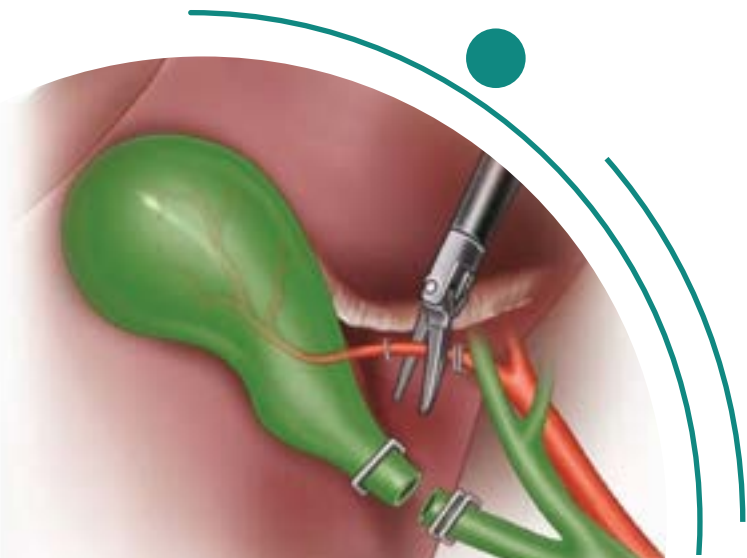
- **Persistent fever.**
- **Abdominal pain** (similar to the pain you experienced before surgery).
- **Noticeably dark or yellow urine.**
- **Persistent vomiting.**

Medications:

- **Stomach Protector:** 1 hour before breakfast.
- **Painkiller:** Take only as needed.

تعليمات ما بعد عملية المرارة

تعليمات ما بعد عملية المرارة



- **النظام الغذائي (لمدة أسبوعين بعد العملية)**
- **تجنب الأكل الدسم تمامًا، وخاصة:** (زيت الزيتون، صفار البيض، والمقليات بجميع أنواعها).
- **تناول اللحوم، الدجاج، والسّمك** (بشرط أن تكون مشوية أو مسلوقة فقط).
- **تناول الألبان** (بشرط أن تكون خالية أو قليلة الدسم).

الإرشادات العامة:

- **تحرك وامش** ابتداءً من اليوم الأول للوقاية من الجلطات والمضاعفات.
- **تجنب حمل أي أوزان تزيد عن (3 كجم)** لمدة شهر. استحم يوميًا.
- **استخدم كريم الندبات** بعد أسبوعين من العملية (بعد استشارة الطبيب)، وعندها لا داعي لتغطية الجرح. يُسمح باستخدام العطور والبخور.

راجع المستشفى فوراً في حالة:

- **حرارة مستمرة.**
- **ألم في البطن** (مشابه للألم الذي شعرت به قبل العملية).
- **اصفرار ملحوظ في البول.**
- **قيء مستمر.**

الأدوية:

- **دواء حماية المعدة:** قبل الإفطار بساعة.
- **مسكن الألم:** عند الحاجة فقط.