



بعد استئصال اللوزتين

واللحمية: تعليمات ما بعد العملية

ماذا أتوقع بعد العملية؟

يعود معظم المرضى إلى المنزل في اليوم نفسه أو اليوم التالي. تستمر فترة التعافي عادةً 10 إلى 14 يومًا بعد استئصال اللوزتين، وأيامًا قليلة فقط بعد استئصال اللحمية وحدها. أهم أمرين بعد العملية: شرب السوائل بكمية كافية، والانتباه لأي نزيف.

اتصل بالإسعاف 997 أو توجه للطوارئ فورًا إذا:

- خرج دم أحمر من الفم أو الأنف، حتى لو كان قليلًا
- بصق المريض أو تقيأ دمًا أو مادة بلون القهوة
- ظهرت صعوبة في التنفس
- أكثر وقت للنزيف بين اليوم الخامس والعاشر. اجلس المريض وامل رأسه للأمام، ولا تنتظر توقف النزيف.

تواصل مع الطبيب إذا:

- ظهرت علامات جفاف: قلة التبول، أو جفاف الفم، أو حمول شديد
- رفض الطفل الشرب
- استمرت الحرارة فوق 38.5 درجة
- لم يُسيطر على الألم رغم المسكنات

هذه المعلومات للتوعية والتثقيف الصحي، ولا تغني عن استشارة الطبيب أو التقييم الطبي المباشر.

إعداد: الجمعية السعودية للأنف والأذن والحنجرة
وجراحة الرأس والعنق
saudiorl.com



النسخة 1.0 • إصدار 2026 • آخر مراجعة: مايو 2026

© 2026 الجمعية السعودية للأنف والأذن والحنجرة وجراحة الرأس والعنق. جميع الحقوق محفوظة.

أمور طبيعية بعد العملية

- **ألم الحلق:** قد يزداد بين اليوم الثالث والسابع، ثم يتحسن.
- **ألم الأذن:** ألم منتقل من الحلق، ولا يعني التهاب الأذن.
- **بقع بيضاء أو صفراء** مكان اللوزتين: هي طبقة الالتئام، وليست التهابًا، وتختفي خلال أسبوعين تقريبًا.
- رائحة الفم الكريهة.
- حرارة خفيفة في الأيام الأولى.
- استمرار بعض الشخير في الأيام الأولى بسبب التورم.
- تغير مؤقت في الصوت، أو خروج قليل من السوائل من الأنف عند الشرب بعد إزالة اللحمية.

الأكل والشرب

- **السوائل هي الأهم:** الماء والعصائر غير الحمضية والمثلجات والحليب.
- يمكن تناول الطعام المعتاد بحسب القدرة، ويفضل في البداية الطعام الطري والبارد أو الفاتر.
- الأكل والمضغ يساعدان على الالتئام ويخففان الألم مع الوقت.
- تجنب الأطعمة الحارة جدًا أو الحمضية أو القاسية والحادة، مثل رقائق البطاطس، في الأيام الأولى.

نصيحة: أعط المسكن قبل الوجبات بنصف ساعة تقريبًا، ليسهل الأكل والشرب.

تخفيف الألم

- أعط المسكنات الموصوفة بانتظام وفي مواعيدها خلال الأيام الأولى، ولا تنتظر اشتداد الألم.
- يصف الطبيب عادةً الباراسيتامول، وقد يضيف الإيبوبروفين. التزم بالجرعة المحددة بحسب العمر والوزن.
- لا تعط الأسبرين.
- لا تُعطى الأدوية التي تحتوي على الكودايين للأطفال.
- الكمادات الباردة على الرقبة والمثلجات قد تخفف الألم.

النشاط والنوم

- الراحة في المنزل، مع نشاط خفيف داخله.
- تجنب اللعب العنيف والرياضة الشاقة لمدة أسبوعين.
- النوم مع رفع الرأس قليلًا قد يريح المريض.
- يمكن الاستحمام بشكل طبيعي.

العودة إلى المدرسة أو العمل

- بعد استئصال اللوزتين: عادةً بعد 10 إلى 14 يومًا.
- بعد استئصال اللحمية وحدها: عادةً بعد يومين إلى 3 أيام.

السفر

تجنب السفر البعيد أو إلى أماكن بعيدة عن المستشفيات لمدة أسبوعين بعد العملية، بسبب احتمال النزيف.

نظافة الفم

يمكن تنظيف الأسنان بلطف، والمضمضة بالماء بعد الأكل.

تذكر

- السوائل أولاً، ثم الطعام بحسب القدرة.
- المسكنات بانتظام في الأيام الأولى.
- البقع البيضاء في الحلق طبيعية.
- أي نزيف أحمر يعني التوجه للطوارئ فورًا.