

آپ کی سرجری کی گائیڈ

سرجری سے پہلے، اس کے دوران اور بعد میں کیا توقع کی جائے

براہ کرم اس گائیڈ کو غور سے پڑھیں۔ یہ بتاتی ہے کہ آپ کو کیا کرنے کی ضرورت ہے:

- جب آپ اپنی سرجری کا انتظار کر رہی ہوں
- آپ کی سرجری سے پہلے والے ہفتے میں
- آپ کی سرجری کے بعد، آپ کو محفوظ طریقے سے صحت یاب ہونے میں مدد کرنے کے لیے۔

ان اقدامات پر عمل کرنے سے آپ کو اپنی سرجری کے لیے تیار ہونے میں مدد ملے گی اور آپ کی صحت یابی تیزی اور آسانی سے ممکن ہوگی۔

یہ گائیڈ صرف عمومی معلومات فراہم کرتی ہے۔ اس کا مقصد آپ کی دیکھ بھال (کیئر) کی ٹیم کی طرف سے آپ کو دی گئی معلومات کی جگہ لینا نہیں ہے۔ آپ کا سرجن یا بے ہوش کرنے والا ڈاکٹر (اینسٹھیٹسٹ) آپ کی انفرادی ضروریات کی بنیاد پر آپ کو مخصوص ہدایات دے سکتا ہے۔

ہمیشہ اپنی دیکھ بھال (کیئر) کی ٹیم کی طرف سے دیے گئے مشورے پر عمل کریں۔

مرحلہ 1: سرجری کے لیے تیار ہوں (بری ہیپیلیٹیٹیشن)

بری ہیپیلیٹیٹیشن کا مطلب ہے اپنے جسم اور ذہن کو سرجری کے لیے تیار کرنا۔

سرجری جسم پر دباؤ (اسٹریس) ڈال سکتی ہے، اس لیے پہلے سے اپنی فٹنس اور طاقت کو بڑھانا اہم ہے۔

جلدی تیاری کرنے سے آپ کو درج ذیل میں مدد مل سکتی ہے:

- تیزی سے صحت یاب ہونے میں
- پٹھوں کے کمزور ہونے کی رفتار کو کم کرنے میں
- مسائل کے بغیر صحت یابی بحال کرنے میں۔

تیاری کیسے کی جائے

1- اپنی سرجری کے بارے میں جانیں

اس بات کو جاننا کہ کیا ہونے والا ہے، آپ کی سرجری سے پہلے آپ کو زیادہ پر اعتماد محسوس کرنے اور پریشانی کم کرنے میں مدد دے سکتا ہے۔

آپ کو درج ذیل اقدامات کرنے چاہئیں:

- آپریشن کے بارے میں اپنے سرجن سے بات کریں
- اگر کچھ واضح نہیں ہے تو سوالات پوچھیں
- دیے گئے دی ویمنز (The Women's) کی سرجری کی تیاری کے مواد کا جائزہ لیں۔

2- ورزش کریں اور متحرک رہیں

سرجری سے پہلے متحرک رہنا آپ کے پٹھوں اور جسم کو مضبوط رہنے میں مدد دیتا ہے۔ کوشش کریں کہ:

- اگر ہو سکے تو ہر روز حرکت کریں
- اپنی سرگرمی کو آہستہ آہستہ بڑھائیں
- آپ جو کچھ کرتی ہیں اس کا ریکارڈ رکھیں۔

ورزش کی اقسام

آپ کے دل اور پھیپھڑوں کی صحت کے لیے ایروبک ورزشیں (ایروبک ایکسرسائزز)۔ آپ درج ذیل چیزیں آزما سکتی ہیں:

- پیدل چلنا
- دوڑنا
- تیراکی کرنا۔

پٹھوں کو مضبوط بنانے کے لیے طاقت کی ورزشیں (اسٹریٹھ ایکسرسائزز)۔ آپ درج ذیل چیزوں کا استعمال کر سکتی ہیں:

- ہلکے وزن
- مزاحمتی بینڈز (ریزسٹنس بینڈز)۔

لچک اور توازن کی ورزشیں (فلیکسیبلٹی اینڈ بیلنس ایکسرسائزز)، حرکت کو بہتر بناتی ہیں اور گرنے سے بچنے میں مدد کرتی ہیں۔ یہ آزما کر دیکھیں:

- پائلٹس (Pilates)
- یوگا
- اسٹریچنگ۔

3- اچھا کھائیں اور پییں

اپنی سرجری سے پہلے صحت بخش خوراک کھانا اور کافی مقدار میں پانی پینا آپ کی صحت کو بحال کرنے میں مدد دے سکتا ہے۔

ان کھانوں کو بدل بدل کر کھانے کی کوشش کریں:

پروٹین آپ کے جسم کو خود اپنی مرمت کرنے میں مدد کرتی ہے۔ پروٹین کے اچھے ذرائع میں یہ شامل ہیں:

- مرغی
- مچھلی
- انڈے
- پھلیاں یا لوبیا وغیرہ (beans)
- ڈیری
- ٹوفو (tofu)۔

وٹامنز اور معدنیات زخم بھرنے اور مجموعی صحت میں مدد کرتے ہیں۔ درج ذیل چیزیں کھانے کی کوشش کریں:

- سبزیاں اور پھل
- میوہ جات۔

صحت بخش چکنائیاں (ہیلڈی فیٹس) سوچن کو کم کرنے میں مدد کر سکتی ہیں۔ درج ذیل کو شامل کریں:

- زیتون کا تیل
- میوہ جات اور بیج
- چکنائی والی مچھلی، جیسے سالمن (salmon)، ٹونا (tuna) یا پیرنگ (herring)۔

پانی صحت یابی اور تندرستی کو سپورٹ کرتا ہے۔ ہر روز وافر مقدار میں پانی پییں۔

درج ذیل چیزوں سے پرہیز کریں:

- شراب
- تمباکو نوشی
- ہربل سپلیمنٹس (اپنے ڈاکٹر سے چیک کریں)۔

طبی مشورے پر عمل کریں

آپ کا سرجن یا بے ہوش کرنے والا ڈاکٹر (اینسٹھیٹسٹ) آپ کی سرجری سے پہلے آپ کو مخصوص ہدایات دے سکتا ہے۔

ہمیشہ اس کے مشورے پر عمل کریں۔

مرحلہ 2: اپنی سرجری کی تیاری کرنا

سرجری سے ایک ہفتہ پہلے

- سرجری کی تیاری کے مواد کا جائزہ لیں۔
- اپنی سرجری سے پہلے قبض سے بچنے میں مدد کے لیے پاخانہ نرم کرنے والی دوا (اسٹول سافٹنر)، جیسے موویکول (Movicol)، لینا شروع کریں۔

سرجری سے ایک دن پہلے

- ہلکا کھانا کھائیں۔
- چکنائی والے یا بھاری کھانوں سے گریز کریں۔
- براہ کرم خالی پیٹ رہنے (فاسٹنگ) کی ان ہدایات پر عمل کریں جو آپ کو دی گئی ہیں۔

اپنی سرجری سے 6 گھنٹے پہلے ٹھوس غذائیں کھانا بند کر دیں۔

خالی پیٹ رہنے (فاسٹنگ) کے دوران آپ کیا پی سکتے ہیں

جب آپ ٹھوس کھانا چھوڑ دیں، تو آپ ہر گھنٹے میں 200 ملی لیٹر تک شفاف مائع پی سکتے ہیں۔

شفاف مائعات (کلیئر لیکوئیڈز) میں شامل ہیں:

- پانی
- سیب کا شفاف جوس
- بلیک ٹی یا بلیک کافی (بغیر دودھ کے)۔

درج ذیل چیزوں سے پرہیز کریں:

- دودھ والے مشروبات سے
- گوہے یا ریشے والے جوس سے
- جیلائن (gelatine) پر مبنی مشروبات سے
- فائبر والا کوئی بھی مائع۔

طبی مشورے پر عمل کریں

آپ کا سرجن یا بے ہوش کرنے والا ڈاکٹر (اینسٹھیٹسٹ) آپ کی سرجری سے پہلے آپ کو مخصوص ہدایات دے سکتا ہے۔

ہمیشہ اس کے مشورے پر عمل کریں۔

خالی پیٹ رہنا (فاسٹنگ) اور GLP-1 دوائیں

اگر آپ ذیابیطس (ڈائبیٹیز) یا وزن کو کنٹرول کرنے کے لیے GLP-1 دوا لیتی ہیں، تو آپ کو خالی پیٹ رہنے (فاسٹنگ) کے ایک سخت منصوبے پر عمل کرنا چاہیے۔

سرجری سے 24 گھنٹے پہلے

پورے 24 گھنٹوں کے لیے صرف شفاف مائعات (کلیئر لیکوئیڈز) پیئیں۔

آپ درج ذیل چیزیں پی سکتے ہیں:

- پانی
- سیب کا شفاف جوس
- بلیک ٹی یا بلیک کافی
- شفاف یخنی یا شوربہ (بغیر گوشت، نوڈلز یا سبزیوں کے)۔

سرجری سے 6 گھنٹے پہلے

- پانی سمیت تمام مشروبات پینا بند کر دیں۔

مرحلہ 3: آپ کی سرجری کے بعد

پروٹین:

- مرغی
- مچھلی
- انڈے
- پھلیاں یا لوبیا وغیرہ (beans)
- ڈیری
- ٹوفو (tofu)

فائبر:

- بول گرینز
- پھل
- سبزیاں
- پھلیاں، جیسے پھلیاں، دالیں، چنے -

سوجن کم کرنے والی غذائیں:

- چکنائی والی مچھلی، جیسے سالمن (salmon)، ٹونا (tuna) یا پیرنگ (herring)
- پتے دار سبزیاں
- بیریز
- ہلدی
- ادراک

مائع (لیکوئیڈز):

- پانی
- جڑی بوٹیوں کی چائے
- شورپے

ایسے مشروبات سے گریز کریں جن میں بہت زیادہ چینی یا کیفین ہو۔

اگر آپ کو بھوک محسوس نہ ہو تو تھوڑی تھوڑی مقدار میں زیادہ بار کھانا کھانے کی کوشش کریں۔

دیگر اہم معلومات

سرجری کے بعد پہلی 3 راتوں کے لیے

- اگر آپ لے سکیں تو باقاعدگی سے، درد سے نجات کی سادہ دوائیں لیں جیسے پیراسیٹامول (paracetamol) یا آئیپروفین (ibuprofen)۔
- اگر درد کی سادہ دوا آپ کے درد کو دور نہیں کرتی ہے تو درد سے نجات کی زیادہ طاقتور دوا استعمال کریں

سرجری کے بعد پہلی 7 راتوں کے لیے

- اگر آپ کو قبض ہو تو ہر روز موویکول (Movicol) کے 1 سے 2 ساٹھے لیں۔
- اپنی TED (کمپریشن) جرابیں (اسٹاکنگز) پہنیں۔

کیا آپ کے کوئی سوالات ہیں؟

- اگر ڈسچارج ہونے کے بعد آپ کے ذہن میں کوئی سوال ہو، تو براہ کرم 5 نارٹھ (North 5) کو 8345 3533 (03) پر کال کریں۔

آپ کا ہسپتال میں قیام

آپ کی سرجری کے بعد، آپ ہمارے سرجیکل وارڈ میں اپنی صحت یابی شروع کریں گی۔ ہم آپ کی پیشرفت کا جائزہ لیں گے اور آپ کو ہسپتال سے چھٹی (ڈسچارج) کے لیے تیار کریں گے۔

آپ کا سرجن آپ سے اس بارے میں بات کرے گا کہ آپ کو کتنی راتیں ہسپتال میں گزارنے کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔

گھر جانا

ہسپتال سے چھٹی (ڈسچارج) کا معیار

گھر جانے سے پہلے، آپ کو اس قابل ہونا چاہیے کہ آپ:

- کھانا کھا سکیں
- مائعات پی سکیں
- خود چل پھر سکیں
- اپنا مٹانہ خالی کر سکیں
- اپنے کپڑے خود پہن سکیں۔

آپ کو صرف اسی وقت گھر کے لیے ڈسچارج کیا جائے گا جب ایسا کرنا محفوظ ہو، اور آپ ہسپتال سے چھٹی (ڈسچارج) کے تمام معیار پر پورا اتریں۔

دوائیں

آپ کا سرجن آپ کو گھر پر لینے کے لیے دوائیوں کے نسخے (پریسکرپشنز) دے سکتا ہے۔ اس بات کو یقینی بنائیں کہ آپ نے اچھی طرح سمجھ لیا ہے کہ انہیں کب اور کیسے لینا ہے۔

میڈیکل سرٹیفکیٹس

گھر جانے سے پہلے اپنے طبی اور نگہداشت کنندگان کے سرٹیفکیٹ طلب کریں۔

فالو اپ

آپ کی سرجری کے تقریباً 6 سے 8 ہفتوں بعد آپ کی اپنے سرجن کے ساتھ ایک اپائنٹمنٹ ہوگی۔

گھر پر صحت یاب ہونا

سرجری کے بعد کھانا

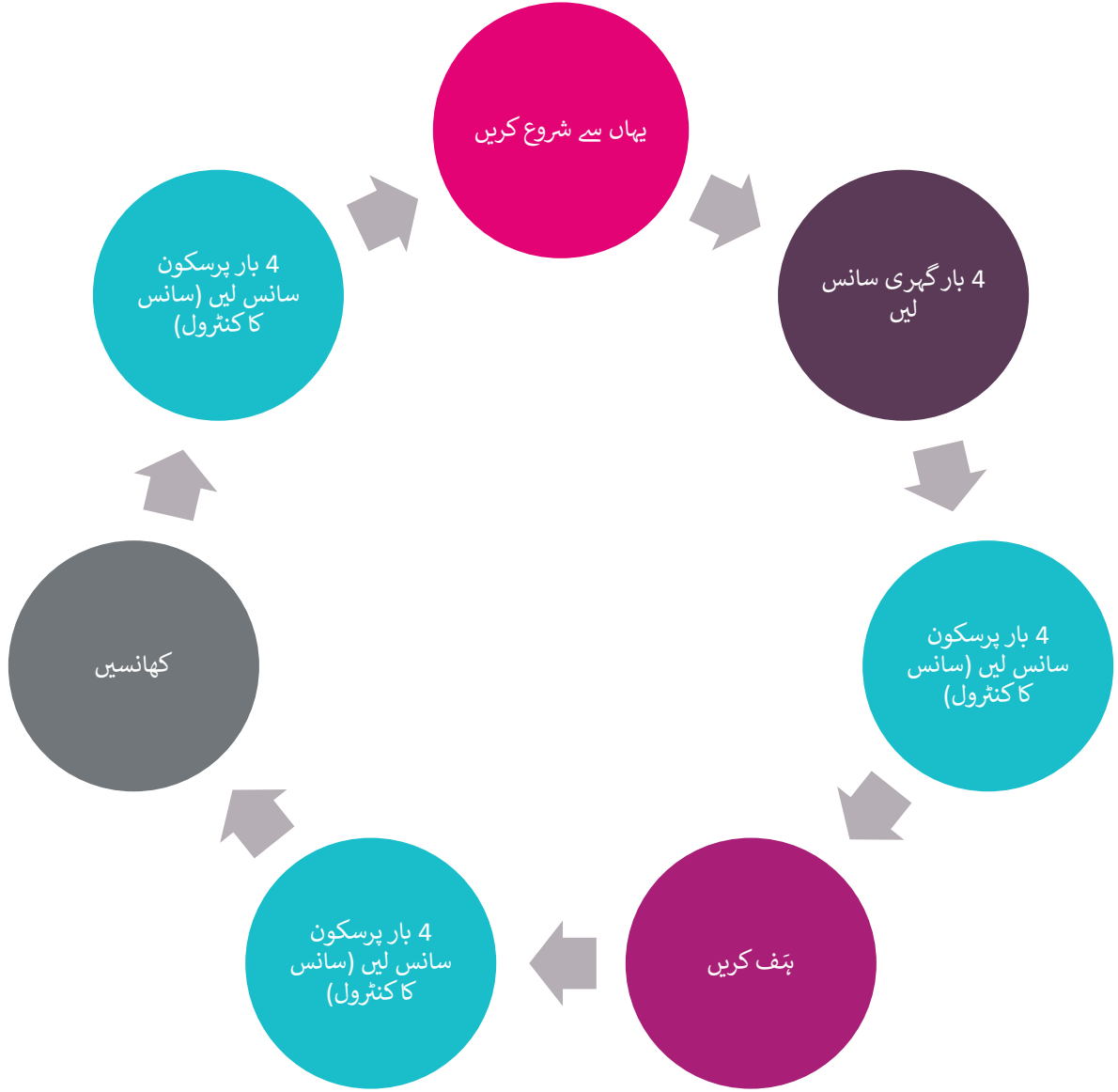
اچھا کھانا آپ کے جسم کو بحال ہونے میں مدد دیتا ہے۔ ان کھانوں کو بدل بدل کر کھانے کی کوشش کریں

سانس کی ورزشیں (بریدنگ ایکسرسائزز)

اپنے بھیپھڑوں کو صحت مند رکھیں اور سینے میں انفیکشن کے خطرے کو کم کریں

اپنی گہری سانس لینے اور کھانسنے کی ورزشیں دن میں 4 بار کریں:

- 2 بار صبح کے وقت
- 2 بار رات کے وقت



مزید معلومات

طبی مشورے پر عمل کریں

یہ گائیڈ صرف عمومی معلومات فراہم کرتی ہے۔ اس کا مقصد آپ کی دیکھ بھال (کیئر) کی ٹیم کی طرف سے آپ کو دی گئی معلومات کی جگہ لینا نہیں ہے۔

آپ کا سرجن یا بے ہوش کرنے والا ڈاکٹر (اینسٹھیٹسٹ) آپ کی انفرادی ضروریات کی بنیاد پر آپ کو مخصوص ہدایات دے سکتا ہے۔ ہمیشہ اپنی دیکھ بھال (کیئر) کی ٹیم کی طرف سے دیے گئے مشورے پر عمل کریں۔

کیا آپ کے کوئی سوالات ہیں؟

ہم آپ کی سرجری سے پہلے، اس کے دوران اور اس کے بعد آپ کو سپورٹ فراہم کرنے کے لیے پُر عزم ہیں۔

اگر آپ کے کوئی سوالات ہیں، تو براہ کرم اپنی سرجیکل یا نرسنگ ٹیم سے رابطہ کریں۔

ہم سے رابطہ کریں

دی رائل ویمنز ہسپتال

ٹیلیفون: 8345 2000 (03) – مین ہسپتال

ٹیلیفون: 8345 3300 (03) – ڈے سرجری یونٹ

ٹیلیفون: 8345 3376 (03) – ای آر ایس ایس کلینک

ٹیلیفون: 8345 3533 (03) – نارتھ

کیا آپ کو ایک مترجم (انٹریٹر) کی ضرورت ہے؟

اگر آپ کو ایک مترجم (انٹریٹر) کی ضرورت ہے تو آپ اس کی درخواست کر سکتے ہیں۔



خاندانی تشدد کی سپورٹ

(فیملی وائلنس سپورٹ)

1800 ریسپیکٹ نیشنل ہیلپ لائن

اگر آپ نے جنسی حملے، گھریلو یا خاندانی تشدد اور زیادتی کا سامنا کیا ہے تو آپ مدد حاصل کر سکتے ہیں۔ آپ دن یا رات کسی بھی وقت کال کر سکتے ہیں۔

1800 737 732

1800respect.org.au