



Hướng dẫn về phẫu thuật của bạn

Điều gì sẽ xảy ra trước, trong và sau khi phẫu thuật

Vui lòng đọc kỹ hướng dẫn này. Hướng dẫn này giải thích những việc bạn cần làm:

- khi bạn đang chờ để được phẫu thuật
- trong tuần trước khi phẫu thuật
- sau khi phẫu thuật, để giúp bạn phục hồi một cách an toàn.

Thực hiện theo các bước này sẽ giúp bạn chuẩn sẵn sàng cho ca phẫu thuật và hỗ trợ quá trình phục hồi nhanh hơn, suôn sẻ hơn.

Hướng dẫn này chỉ cung cấp thông tin chung. Nó không nhằm mục đích thay thế thông tin mà nhóm chăm sóc cung cấp cho bạn. Bác sĩ phẫu thuật hoặc bác sĩ gây mê có thể cung cấp cho bạn những hướng dẫn cụ thể dựa trên các nhu cầu cá nhân của bạn.

Hãy luôn làm theo lời khuyên của nhóm chăm sóc của bạn.

Bước 1: Chuẩn bị sẵn sàng cho ca phẫu thuật (tiền phục hồi chức năng)

Giai đoạn tiền phục hồi chức năng có nghĩa là chuẩn bị cho cơ thể và tâm trí của bạn sẵn sàng cho ca phẫu thuật.

Phẫu thuật có thể khiến cơ thể căng thẳng, vì vậy điều quan trọng là bạn phải rèn luyện thể lực và sức mạnh trước đó.

Việc chuẩn bị có thể giúp bạn:

- phục hồi nhanh hơn
- giảm thiểu tình trạng mất cơ
- phục hồi sưng nề hơn.

Cách thức chuẩn bị

1. Tìm hiểu về ca phẫu thuật của bạn

Biết được điều gì sẽ xảy ra có thể giúp bạn cảm thấy tự tin hơn và bớt lo lắng trước khi phẫu thuật.

Bạn nên:

- nói chuyện với bác sĩ phẫu thuật của bạn về ca phẫu thuật
- đặt câu hỏi nếu có điều gì chưa rõ
- xem lại các tài liệu chuẩn bị phẫu thuật dành cho phụ nữ mà bạn đã được cung cấp.

2. Tập thể dục và luôn năng động

Luôn năng động trước khi phẫu thuật giúp các cơ bắp và toàn thân bạn luôn khỏe mạnh. Cố gắng:

- vận động mỗi ngày nếu bạn có thể làm được
- tăng dần mức độ hoạt động của bạn
- theo dõi những hoạt động của bạn.

Các loại hình thể dục

Các bài tập aerobic tốt cho sức khỏe tim và phổi. Bạn có thể thử:

- đi bộ
- chạy bộ
- bơi lội.

Các bài tập tăng cường sức mạnh để xây dựng cơ bắp.

Bạn có thể sử dụng:

- các quả tạ có trọng lượng nhẹ
- dây kháng lực.

Các bài tập tăng cường sự dẻo dai và giữ thăng bằng giúp cải thiện khả năng vận động và ngăn ngừa té ngã.

Hãy thử tập:

- pilates
- yoga
- giãn cơ.

3. Ăn và uống đủ chất

Ăn thực phẩm lành mạnh và uống đủ nước trước khi phẫu thuật có thể giúp bạn hồi phục.

Cố gắng ăn kết hợp những loại thực phẩm sau:

Chất đạm giúp cơ thể tự phục hồi. Các nguồn thực phẩm có chất đạm bao gồm:

- thịt gà
- cá
- trứng
- các loại đậu
- thức ăn làm từ sữa
- đậu hũ.

Vitamin và các khoáng chất giúp làm lành vết thương và tăng cường sức khỏe tổng thể. Cố gắng ăn:

- rau và trái cây
- các loại hạt.

Các chất béo lành mạnh có thể giúp giảm sưng tấy. Bao gồm:

- dầu ôliu
- các loại hạt có vỏ cứng và hạt nhỏ
- các loại cá béo, như cá hồi, cá ngừ hoặc cá trích.

Nước hỗ trợ quá trình chữa lành và sức khỏe toàn diện. Uống nhiều nước mỗi ngày.

Tránh:

- bia rượu
- hút thuốc
- thực phẩm chức năng từ thảo dược (hãy hỏi ý kiến bác sĩ của bạn).

Làm theo lời khuyên của y tế

Bác sĩ phẫu thuật hoặc bác sĩ gây mê có thể cho bạn những hướng dẫn cụ thể trước khi phẫu thuật.

Luôn làm theo lời khuyên của họ.

Bước 2: Chuẩn bị cho ca phẫu thuật của bạn

Một tuần trước khi phẫu thuật

- Xem lại các tài liệu chuẩn bị cho ca phẫu thuật.
- Bắt đầu dùng thuốc làm mềm phân, chẳng hạn như Movicol, để giúp ngăn ngừa táo bón trước khi phẫu thuật.

Ngày trước khi phẫu thuật

- Ăn các bữa ăn nhẹ.
- Tránh các loại thức ăn nhiều dầu mỡ hoặc nặng bụng.
- Vui lòng làm theo các hướng dẫn về việc nhịn ăn được cung cấp cho bạn.

Ngừng ăn thức ăn đặc 6 giờ trước khi phẫu thuật.

Bạn có thể uống gì trong thời gian nhịn ăn?

Trong thời gian nhịn ăn thức ăn đặc, bạn có thể nhấp từng ngụm chất lỏng trong suốt, tối đa là 200 ml mỗi giờ.

Các chất lỏng trong suốt bao gồm:

- nước
- nước táo trong suốt
- trà đen hoặc cà phê đen (không sữa).

Tránh:

- đồ uống có sữa
- nước ép trái cây có bã hoặc củi trắng
- đồ uống làm từ gelatin
- bất kỳ loại chất lỏng nào có chứa chất xơ.

Làm theo lời khuyên y tế

Bác sĩ phẫu thuật hoặc bác sĩ gây mê có thể cho bạn những hướng dẫn cụ thể trước khi phẫu thuật.

Luôn làm theo lời khuyên của họ.

Nhịn ăn và thuốc GLP-1

Nếu bạn đang dùng thuốc GLP-1 để điều trị tiểu đường hoặc để kiểm soát cân nặng, bạn phải tuân thủ chế độ nhịn ăn nghiêm ngặt hơn.

24 giờ trước khi phẫu thuật

Chỉ uống các loại chất lỏng trong suốt trong suốt 24 giờ.

Bạn có thể uống:

- nước
- nước táo trong suốt
- trà đen hoặc cà phê đen
- nước dùng trong suốt (không có thịt, mì hoặc rau).

6 giờ trước khi phẫu thuật

- ngừng uống tất cả các loại đồ uống, kể cả nước.

Bước 3: Sau khi phẫu thuật

Thời gian nằm viện của bạn

Sau khi phẫu thuật, bạn sẽ bắt đầu quá trình hồi phục tại khu phẫu thuật của chúng tôi. Chúng tôi sẽ xem xét tiến trình hồi phục của bạn và chuẩn bị cho bạn xuất viện.

Bác sĩ phẫu thuật sẽ nói chuyện với bạn về việc bạn có thể cần ở lại qua đêm tại bệnh viện bao nhiêu ngày.

Về nhà

Tiêu chí xuất viện

Trước khi về nhà, bạn phải có thể làm những điều sau đây:

- ăn thức ăn
- uống chất lỏng
- tự đi lại được
- đi tiểu được
- tự mặc áo quần.

Bạn sẽ chỉ được xuất viện về nhà khi điều này an toàn và bạn đáp ứng các tiêu chí xuất viện.

Thuốc uống

Bác sĩ phẫu thuật có thể kê đơn thuốc cho bạn uống tại nhà. Hãy bảo đảm rằng bạn hiểu rõ cách uống và thời điểm uống thuốc.

Giấy chứng nhận y tế

Hỏi xin giấy chứng nhận y tế và giấy chứng nhận cho người chăm sóc trước khi bạn về nhà.

Khám theo dõi

Bạn sẽ có cuộc hẹn với bác sĩ phẫu thuật của mình khoảng 6 đến 8 tuần sau khi phẫu thuật.

Hồi phục tại nhà

Ăn sau khi phẫu thuật

Ăn đủ chất giúp cơ thể chữa lành. Hãy cố gắng ăn kết hợp những loại thực phẩm này.

Chất đậm:

- thịt gà
- cá
- trứng
- các loại đậu
- thức ăn làm từ sữa
- đậu hũ.

Chất xơ:

- ngũ cốc nguyên hạt
- trái cây
- rau
- các loại đậu, như đậu que, đậu lăng, đậu gà (chickpea).

Thực phẩm chống viêm:

- cá béo, như cá hồi, cá ngừ hoặc cá trích
- rau lá xanh
- quả berries
- nghệ
- gừng.

Chất lỏng:

- nước
- trà thảo dược
- nước dùng.

Tránh các loại đồ uống có nhiều đường hoặc caffeine.

Nếu bạn không cảm thấy đói, thử ăn các bữa ăn nhỏ hơn.

Thông tin quan trọng khác

Trong 3 đêm đầu tiên sau khi phẫu thuật

- Hãy dùng thuốc giảm đau thông thường, đơn giản như paracetamol hoặc ibuprofen, nếu bạn có thể dùng được các loại thuốc này
- Nếu thuốc giảm đau thông thường không làm giảm cơn đau, hãy sử dụng thuốc giảm đau mạnh hơn

Trong 7 đêm đầu tiên sau khi phẫu thuật

- Nếu bạn bị táo bón, hãy uống 1 đến 2 gói Movicol mỗi ngày.
- Hãy mang vớ chống tắc mạch TED (vớ nén) của bạn.

Câu hỏi

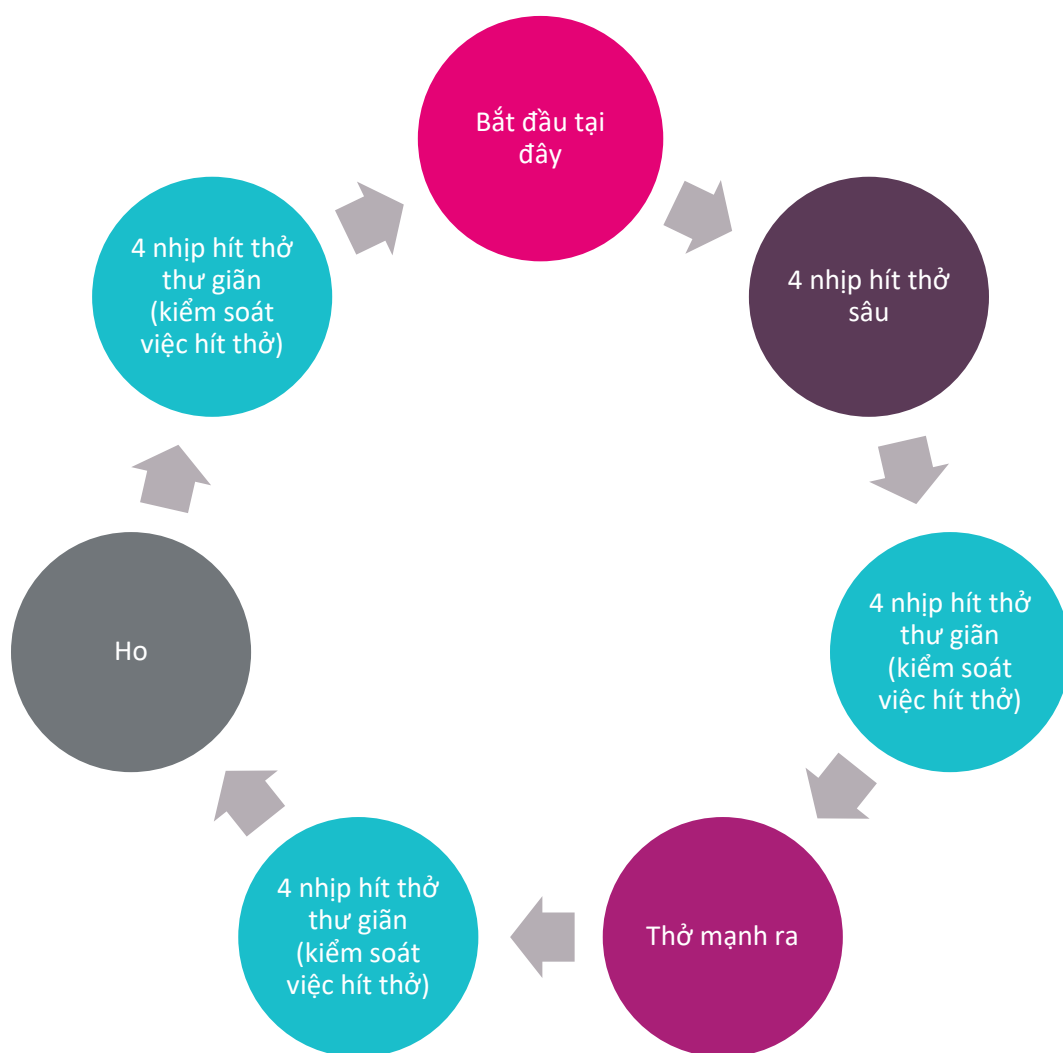
- Nếu bạn có bất kỳ câu hỏi nào sau khi xuất viện, vui lòng gọi đến 5 North theo số (03) 8345 3533.

Các bài tập thở

Giữ cho phổi của bạn khỏe mạnh và giảm nguy cơ nhiễm trùng đường hô hấp

Tập các bài tập hít thở sâu và ho 4 lần một ngày:

- **2 lần** vào buổi sáng
- **2 lần** vào buổi tối.



Thêm thông tin

Làm theo lời khuyên y tế

Hướng dẫn này chỉ cung cấp thông tin chung. Nó không nhằm mục đích thay thế thông tin mà nhóm chăm sóc cung cấp cho bạn.

Bác sĩ phẫu thuật hoặc bác sĩ gây mê có thể cung cấp cho bạn những hướng dẫn cụ thể dựa trên các nhu cầu cá nhân của bạn.

Hãy luôn làm theo lời khuyên của nhóm chăm sóc của bạn.

Có câu hỏi?

Chúng tôi cam kết hỗ trợ bạn trước, trong và sau khi phẫu thuật.

Nếu bạn có bất kỳ thắc mắc nào, vui lòng liên hệ với nhóm phẫu thuật hoặc y tá của bạn.

Liên hệ với chúng tôi

Bệnh viện Royal Women's

ĐT: (03) 8345 2000 – Bệnh viện Chính

ĐT: (03) 8345 3300 – Đơn vị Phẫu thuật Trong ngày

ĐT: (03) 8345 3376 – Phòng khám ERAS (ERAS Clinic)

ĐT: (03) 8345 3533 – 5 North

Quý vị cần thông dịch viên không?



Quý vị có thể yêu cầu thông dịch viên nếu cần.

Hỗ trợ về Bạo lực Gia đình

Đường dây nóng Quốc gia 1800 Respect

Bạn có thể nhận được sự trợ giúp nếu bạn đã từng bị tấn công tình dục, bạo lực gia đình hoặc trong nhà và lạm dụng.

Bạn có thể gọi vào bất cứ lúc nào ban ngày hoặc ban đêm.

1800 737 732

1800respect.org.au