

آماده شدن برای جراحی زودتر، بهتر، مناسب تر



مشاوره از کالج سلطنتی بیهوشی
تایید شده توسط:

نقش شما در آمادگی برای جراحی

عمل جراحی یک لحظه بزرگ در زندگی شما است و طبیعی است که در مورد آن مضطرب باشید.

بیماران مناسب تر که می توانند سطح سلامتی و فعالیت خود را بهبود ببخشند پس از جراحی با سرعت بیشتری بهبود می یابند. فعالیت های کنونی شما می توانند تأثیر بسیار زیاد در بهبودی شما داشته باشند.

ایفای نقش فعال در برنامه ریزی و آماده سازی برای عمل به شما کمک می کند تا احساس کنترل داشته باشید، زودتر بیمارستان را ترک کنید و سریعتر به حالت عادی بازگردید. زمان انتظار به جراحی میتواند در برخی مناطق طولانی تر باشد، اما می توانید از این زمان برای آماده شدن به جراحی خود استفاده کنید.

این جزوه به شما توصیه های کلی در مورد اینکه چه کاری می توانید انجام دهید تا بهترین نتیجه را از جراحی خود بگیرید، ارائه می دهد.

داستان یک بیمار، بنام راجر (نام واقعی او نیست)

من اضافه وزن داشتم و یک سیگاری در تمام عمر بودم. جراح و متخصص بیهوشی قبلاً به من گفته بودند که عمل جراحی من دشوارتر خواهد بود و باید بعد از آن در بخش وابستگی بالا (HDU) بمانم و اینکه اگر تخت در دسترس نباشد ممکن است تاریخ جراحی من به تعویق بیفتد.

متخصص بیهوشی من در مورد تغییراتی که می توانم برای کمک به بهبودی خود ایجاد کنم با من صحبت کرد و مرا تشویق کرد که اطلاعات را در «زودتر بهتر مناسب تر» بخوانم و انیمیشن را تماشا کنم (www.youtube.com/watch?v=2CUMpUwX0x4). آن شب با خانواده ام انیمیشن را تماشا کردم. دخترم می دانست که من چقدر نگران هستم. آنها من را تشویق کردند تا برای ایجاد برخی تغییرات در سبک زندگی ام تلاش کنم.

مدت ها بود که می خواستم سیگار را ترک کنم، اما هرگز نمی خواستم متحمل این کار شوم. سخت بود، اما در نهایت موفق شدم. همچنین تصمیم گرفتم پیاده روی را شروع کنم و سعی کردم هر روز کمی بیشتر راه بروم. قبلاً اگر واقعاً مجبور بودم جایی پیاده روی می کردم، اما واقعاً شروع به لذت بردن از آن کردم. احساس کردم که بهتر شده ام و همچنین با مردمی که در محله ام زندگی می کنند آشنا شدم.

من دیابت دارم اما آن را خیلی جدی نگرفته بودم. من برای جراحی عمومی قرار ملاقات گذاشتم. پرستار به من کمک کرد تا بیشتر بفهمم که برای کنترل بهتر دیابت چه غذایی باید بخورم و مرا تشویق کرد که به تدریج وزن کم کنم. او به من دستگاهی داد تا به من کمک کند سطح قند خونم را کنترل کنم. من در شش هفته قبل از عمل 4 کیلوگرم وزن کم کردم. احساس سلامتی و تناسب اندام به من اعتماد به نفس بیشتری برای جراحی ام داد. قبلاً کاملاً افسرده و از بابت جراحی نگران بودم.

بعد از عمل من یک روز در بخش وابستگی بالا (HDU) بودم و سپس به بخش مربوطه برگشتم. بیشتر از آنچه باید در بیمارستان بستری بودم، چون زخم ابتدا خوب نشد، اما عوارض جدی نداشتم. متخصص فیزیوتراپی بیمارستان به من تمرینات تنفسی داد و مرا تشویق کرد تا برای فعال ماندن و تسریع بهبودی در بخش قدم بزنم.

سه ماه پس از عملیات من هنوز مزایای تغییراتی را که ایجاد کرده ام احساس می کنم. من مثل قبل نیازی به اسپری آسم خود ندارم و بالا رفتن از پله ها برایم آسان تر شده است. من هنوز عاشق پیاده روی هستم، وزنم مدام کاهش می یابد و نسبت به آینده بسیار خوشبین تر هستم.

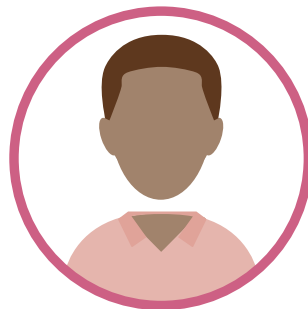
تیم بهداشت و درمان

بسیاری از کارکنان از حرفه های مختلف مراقبت های بهداشتی با یکدیگر همکاری خواهند کرد تا عمل جراحی و بهبودی شما به راحتی انجام شود. آنها قبل، در جریان و بعد از جراحی از شما مراقبت خواهند کرد. این تیم اغلب به عنوان تیم عمل نامیده می شود. اما همه چیز از خود شما شروع می شود.

در طول مسیر جراحی خود با افراد زیادی ملاقات خواهید کرد. در زیر تعدادی از اعضای تیم عمل آورده شده است:



پرستارها



فیزیوتراپیست ها



متخصصان بیهوشی



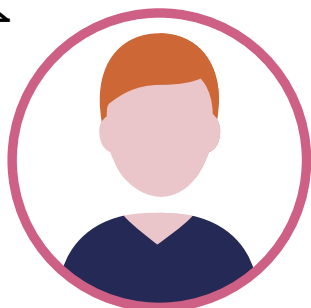
پزشکان متخصص



جراحان و پزشکان بخش



دارو سازان



پرستار پزشک



پزشک (داکتر)
عمومی

آماده سازی بدن شما

تغییر سبک زندگی

تغییرات زیادی وجود دارد که می توانید برای کاهش خطرات جراحی ایجاد کنید. تغییرات کوچک، حتی در مدت زمان کوتاه، می تواند تفاوت ایجاد کنند.

ورزش

قلب و ریه های شما پس از عمل باید سخت تر کار کنند تا به بهبودی بدن کمک کنند. اگر در حال حاضر هم فعال هستید، قلب و ریه ی شما به این کار عادت دارند. در حالی که منتظر عمل جراحی خود هستید، سعی کنید سطح فعالیت خود را افزایش دهید. پیاده روی سریع، شنا، دوچرخه سواری، باغبانی یا بازی با فرزندان یا نوه هایتان همگی مفید می باشد. شنا می تواند برای کسانی که دچار چاقی یا درد مفاصل هستند مفید باشد. سعی کنید حداقل سه بار در هفته هرگونه فعالیتی که میتواند باعث تنگی نفس شود را انجام دهید. به آرامی شروع کنید و با توجه به محدودیت های بدنتان ادامه دهید. اگر ورزش برای شما سخت است، از مشاوره استفاده کنید. در صورت بروز مشکلات جدید از جمله درد قفسه سینه، سرگیجه یا نامنظم شدن ضربان قلب، توقف کنید و از مشاوره پزشکی بخواهید. فعالیت هایی که قدرت و تعادل شما را بهبود می بخشد نیز برای بهبودی شما مفید خواهد بود، به عنوان مثال تمرینات روزانه ی "بنشین- پاشو".

می توانید چند نمونه از این فعالیت ها را در اینجا ببینید: <https://bit.ly/39gX5jF>

چه کسی می تواند به من کمک کند؟

- تعدادی برنامه تلفن همراه برای کمک به شما در تعیین اهداف و پیگیری پیشرفت خود وجود دارد، مانند «Active 10» و «Couch to 5K». برای اطلاعات بیشتر اینجا را ببینید: <https://bit.ly/3u8WZIN>
- پیوستن به گروه های رایگان پیاده روی یا کار داوطلبانه ی زیست محیطی را در محل زندگی خود بیازمایید. چنین فعالیت هایی لذت بخش هستند و روحیه ی شما را تقویت می کنند، شما را به کار بدنی تشویق می کنند و در پیاده روی همراهتان هستند. درباره ی گزینه های موجود در نزدیکی محل سکونتتان با کلینیک پزشکی خانواده خود مشورت کنید.
- اگر کمردرد یا درد مفاصل دارید، از داکتر فیزیوتراپی بخواهید به شما تمرین هایی بدهد تا در منزل خودتان انجام دهید. اطلاعات بیشتر درباره ی ورزش کردن برای بیماران آرتروز یا دردهای مفاصل را از اینجا ببینید: <https://bit.ly/3bBUi65>
- برای کسانی که ضعیف هستند، پیاده روی ملایم، نشستن و برخاستن، بالارفتن از پله، و کاستن از زمان نشستن می تواند آغاز خوبی باشد.
- بسته به محل زندگیتان، شاید به مربیان بهداشت سرویس ملی سلامت بریتانیا دسترسی داشته باشید. این مربیان می توانند به شما انگیزه بدهند و شما را راهنمایی کنند.

این تنها چند نمونه بود. برنامه های سلامت و تناسب اندام زیادی در نزدیکی محل زندگی شماست که می توانید از آن ها بهره ببرید.



تغذیه سالم

پس از عمل جراحی، بدن شما باید ترمیم شود. تغذیه مناسب پیش و پس از عمل می تواند کمک زیادی به این ترمیم کند. تغذیه سالم شامل دریافت پروتئین کافی و 5 نوبت میوه و سبزی روزانه است. پروتئین و سبزیجات به التیام سریع تر زخم و کارکرد سیستم ایمنی بدن کمک می کند.

چه کسی می تواند به من کمک کند؟

این وبسایت اطلاعات و منابع مفیدی دارد:

■ سرویس ملی سلامت بریتانیا – تغذیه سالم: <http://bit.ly/2N1xoDi>

در صورت حضور متخصص تغذیه، کلینیک پزشک خانواده می تواند شما را در تغذیه راهنمایی کند.

وزن

اگر اضافه وزن دارید، کاهش وزن می تواند به کاهش فشار روی قلب و ریه شما کمک کند. برای آگاهی از تناسب وزن خود می توانید از محاسبه گر شاخص توده بدنی سرویس ملی سلامت بریتانیا استفاده کنید:

<https://bit.ly/3bBTZlt>

کم کردن وزن همچنان می تواند شما را در موارد ذیل کمک کند:

- شما را در کاهش فشار خون کمک میکند،
- شما را در کاهش قند خون کمک میکند،
- شما را در کاهش درد مفاصل کمک میکند،
- شما را در کاهش خطر لخته خون پس از عمل جراحی کمک میکند؛
- شما را در کاهش خطر عفونت زخم پس از عمل جراحی کمک میکند؛
- ورزش کردن را برای شما ساده تر میکند
- خطر استفاده از مواد بیهوشی را کاهش میدهد.

برای اطلاعات بیشتر درباره ی فواید کاستن وزن پیش از جراحی و خطرهای عمل جراحی با وجود اضافه وزن اینجا را ببینید:

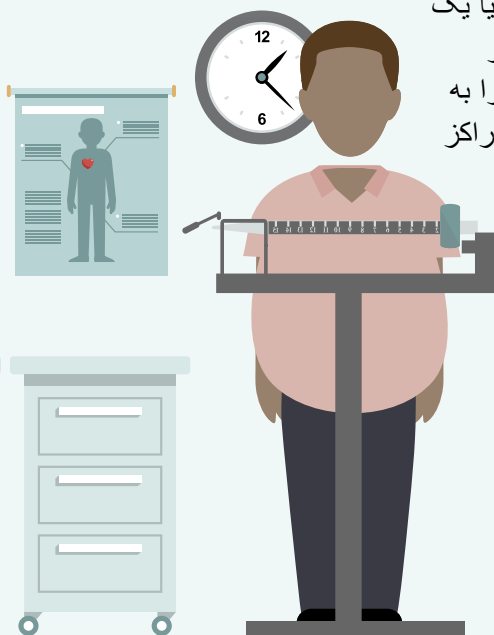
coa.ac.uk/patient-information/translations/farsi

چه کسی می تواند به من کمک کند؟

برنامه های کاهش وزن و ورزش در محل زندگی شما وجود دارند. سرویس ملی سلامت بریتانیا یک اپلیکیشن کاهش وزن دارد. کلینیک پزشک خانواده یا داروخانه می توانند شما را وزن کند و در مورد تغذیه سالم راهنمایی کنند. در صورت داشتن اضافه وزن، پزشک خانواده می تواند شما را به کلینیک درمان اضافه وزنی جهت کاهش خطر و بهبود نتایج عمل جراحی راجع نماید. برخی مراکز هم برنامه هایی در این باره دارند. پس بهتر است به وبسایت مرکز محلی خود نگاه کنید یا با آن تماس بگیرید.

شرکت در یک برنامه کاهش وزن می تواند به شما کمک کند. در برخی مناطق، مربیان سرویس ملی سلامت بریتانیا هم به شما خدمات می دهند.

اطلاعت و منابع بیشتر در اینجا در دسترس هستند: <https://bit.ly/3xSsO3i>



مشروبات الکلی

الکل اثرات زیادی بر بدن دارد، اما مهم ترین آن این است که بر توانایی کبد در تولید واحد های سازنده ای که برای ترمیم و بهبودی لازم هستند تأثیر می گذارد. اگر الکل می نوشید، حتماً باید به میزان توصیه شده یا کمتر از آن باشد. اگر بیش از این مقدار می نوشید، باید مصرف خود را پیش از عمل کاهش دهید. این کار توانایی بدن شما را در بهبود پس از عمل جراحی افزایش می دهد و از اثر ترک دارو طی دوره ی بستری می کاهد.



چه کسی می تواند به من کمک کند؟

اطلاعات درباره ی میزان مصرف و چگونگی کاهش مصرف الکل در این وبسایت ها موجودند:

■ سرویس

ملی سلامت بریتانیا درباره ی کاهش مصرف: <https://bit.ly/3A9NJBK>

■ تندرستی سرویس ملی سلامت بریتانیا درباره ی کاهش مصرف: <https://bit.ly/3yk7T9V>

سیگار کشیدن

ترک سیگار دشوار است، اما خبر خوب این است که ترک یا کاهش مصرف سیگار بلافاصله پیش از عمل جراحی می تواند میزان بستری را کاهش دهد، و التیام زخم و عملکرد ریه را بهبود بخشد. آماده شدن برای عمل جراحی یک موقعیت عالی برای ترک سیگار است.

چه کسی می تواند به من کمک کند؟

جویای خدمات ترک سیگار در محل زندگیتان شوید.

می توانید از این وبسایت استفاده کنید: <https://bit.ly/3QVBnDt>

این سازمان ها اطلاعات مفید درباره ی ترک سیگار پیش از عمل جراحی دارند:



■ طرح درمان - یاری

ترک سیگار: اطلاعات مفید درباره ی فواید ترک سیگار پیش از عمل جراحی می دهد: <https://bit.ly/3L9Tph3>

■ اقدامات در مورد سلامت و سیگار:

● راهنمای ترک سیگار: <https://bit.ly/2N7FLgG>

● معلومات مختصر درباره ی سیگار و عمل جراحی: <https://bit.ly/3FEmQGN>

بیماری

بسیاری بیماری ها بر بهبود پس از عمل جراحی تأثیر می گذارند. بنابراین، کنترل بهینه ی بیماری ها و عوامل پیش زمینه ای پیش از عمل جراحی خیلی مهم است.

اگر 40 تا 74 سال سن دارید، می توانید از ارزیاب سلامت سرویس ملی سلامت بریتانیا وقت بگیرید.



دیابت یا بیماری قند

کنترل خوب قند خون تان در کاهش خطر عفونت پس از عمل جراحی خیلی اهمیت دارد. اگر میزان قند خونتان (HbA1c)، آزمایش که کنترل درازمدت شکر را ارزیابی میکند، بالاست، شاید رژیم غذایی یا داروهایتان نیاز به بازنگری دارند.



به تغییر رژیم غذایی و کاهش وزن فکر کنید. کاهش وزن به کنترل قند خون کمک می کند. برای بیماران دیابت نوع 2، با چاقی مفرط یا بدون چاقی مفرط، یک رژیم متوسط یا کم کاربوهدراته موثر می باشد. اطلاعات بیشتر در مورد انواع دیابت و رژیم مناسب را می توان اینجا پیدا کرد: <https://bit.ly/3u8pDn3>

اگر تاکنون میزان HbA1 خود را در طی شش ماه گذشته آزمایش نکرده اید، می توانید در زمان جراحی به پزشک معالج تان تقاضای آزمایش بدهید. در صورت نیاز، تیم پزشکی می توانند هرگونه تغییر را پیش از زمان جراحی توصیه کنند. این امر جلو هرگونه تاخیر در اجرای جراحی را خواهد گرفت.

بالا بودن فشار خون (هایپرتنشن)

فشار خون باید تا حد اطمینان کنترل شود تا خطر بیماری قلبی و سکته را کاهش دهد. برخی اوقات جراحی ها میتواند به دلیل فشار خون بالا به تعویق بیافتد. اگر فشارخون خود را در یک سال گذشته اندازه نگرفته اید، یا خودتان می دانید که فشار خونتان به سختی کنترل می شود، قبل از جراحی تقاضای سنجش فشار خون بدهید. بعضی داروخانه ها سرویس آزمایش فشار خون را ارائه می دهند.



اگر خودتان دستگاه سنجش فشار خون دارید یا می توانید آن را قرض کنید به پزشک معالج جراحی خود نتیجه را اعلام کنید. بعضی از پزشکان معالج جراح از دستگاه های خودکار بهره مند هستند و شما احتیاج ندارید که وقت قبلی برای استفاده بگیرید.

اگر فشار خون شما بالاست، پزشک معالج می تواند داروهای شما را بررسی کند و پیش از جراحی تغییرات لازم را اعمال کند. تغییر در نحوه زندگی می تواند به کاهش فشار خون کمک کند. اطلاعات بیشتر را می توانید در این آدرس جستجو کنید:

<https://bit.ly/3ymfkhP>

کم خونی (کمبود آهن خون)

درمان کم خونی قبل از عمل جراحی احتمال نیاز به انتقال خون را کاهش می دهد. همچنین به بهبود دوباره شما کمک کرده و مانع از احساس خستگی بعد از عمل می شود.

یک سوم از بزرگسالانی که جراحی های سنگین دارند به کم خونی مبتلا هستند. اگر شما دچار خونریزی شده اید و یا بیماری مزمن داشته اید، از پزشک معالج خود تقاضای تست خون بکنید تا احتمال کم خونی شما بررسی شود.

کم خونی باید به سرعت شناسایی شود تا درمان آن موثر واقع گردد. اگر نگران هستید که کم خونی داشته باشید، لازم است با پزشک معالج تان، داروساز و یا گروه جراحی صحبت کنید تا شرایط لازم برای بهبود شمارش خون شما را خیلی قبل از جراحی فراهم کنند.



افراد زیادی دچار کمبود آهن خون یا همان کم خونی هستند و رژیم غذایی حاوی آهن، مانند سبزیجات، گوشت و دانه های گیاهی می تواند کمک کند. بعضی افراد هم به میزان بیشتر ویتامین ب 12 و فولات احتیاج دارند:

- آهن در گوشت، غلات و مغزیات یافت می شود.
- ویتامین ب 12 در گوشت، ماهی، پنیر و تخم مرغ هست.
- فولات در سبزیجات، بروکلی، کلم، مارچوبه، نخود فرنگی، نخود، برنج قهوه ای و جگر یافت میشود.

کم خونی اگر زود تشخیص داده شود معمولاً به وسیله قرص های آهن و رژیم سرشار از آهن قابل درمان است. در برخی موارد به شما تزریق وریدی دوز مناسب آهن پیشنهاد می شود. این روش سریعتر از قرص اثر می کند، اما ممکن است با خطراتی همراه باشد. تزریق زمانی توصیه می شود که امکان به تعویق انداختن عمل جراحی وجود ندارد.

شما می توانید اطلاعات بیشتر را در این آدرس پیدا کنید:

<https://bit.ly/3OMo0DD>

قلب، ریه و سایر مشکلات پزشکی

اگر هرگونه مشکلات پزشکی دراز مدت دارید، حتما از پزشک معالج خود جهت بررسی داروهایتان درخواست کنید، به ویژه اگر احساس می کنید سلامت شما آن طور که باید خوب نیست.

اضطراب و سلامت روانی

بیشتر مردم در زمان جراحی احساس اضطراب می کنند. اگر فکر رفتن به بیمارستان شما را دچار اضطراب و نگرانی می کند، بهتر است این مسئله را با پزشک معالج خود در میان بگذارید. در بعضی موارد پزشک شما ممکن است حمایت های خاصی برای شما توصیه کند.



در مورد اضطراب های قبل از جراحی می توانید اطلاعات بیشتری در این آدرس پیدا کنید:

roca.ac.uk/managing-anxiety-operation

فنون زیادی شامل تمرکز ذهن، آرام سازی فکر، تمرین های تنفسی، یوگا می توانند به ایجاد آرامش قبل از جراحی کمک کنند.

اگر داروی خاصی برای سلامت روانی خود مصرف می کنید بسیار مهم است که در پرسشنامه اولیه آن را به تیم پزشکی خود در بیمارستان اطلاع دهید. آنها معمولا به شما توصیه می کنند که دارو را در دوره بستر شدن در بیمارستان ادامه دهید. مهم است که دارو را با خود به بیمارستان ببرید. گروه پزشکی حمایت لازم در دوره بستری شدن تا بازگشت به خانه را برای شما فراهم می نمایند.



اطلاعات بیشتر و حمایتی در سرویس سلامت ملی بریتانیا -صحت و سلامت بهتر- هر فکر ارزش دارد را اینجا پیدا کنید:

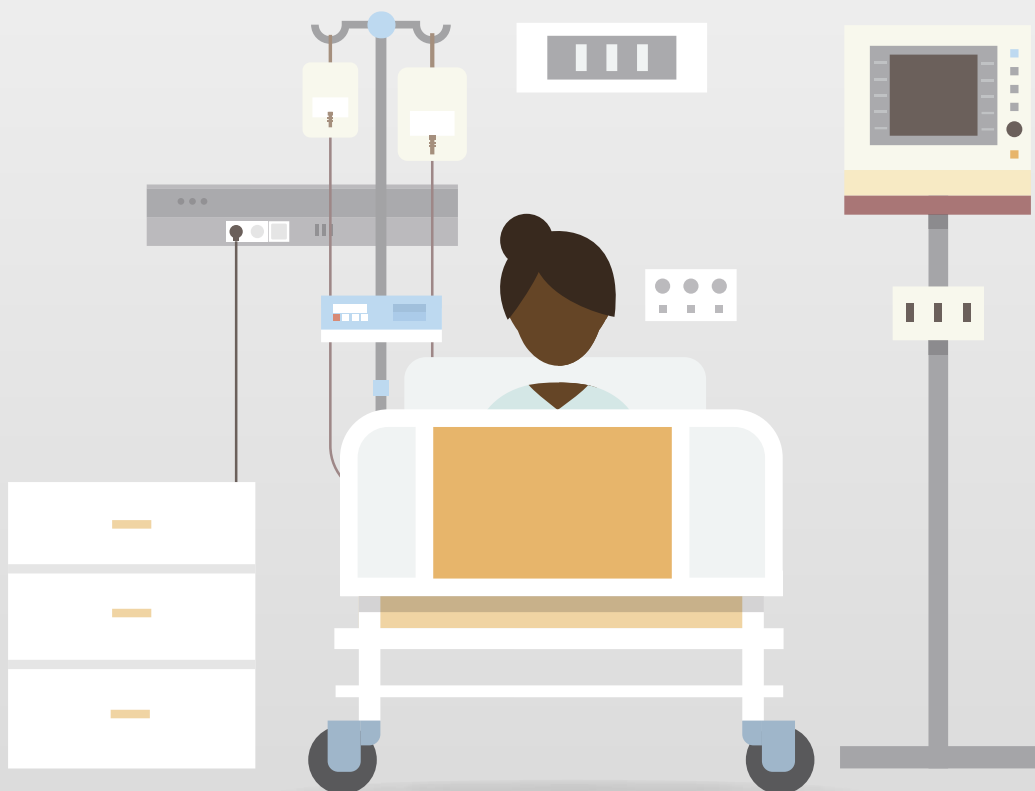
<https://bit.ly/3ymSS8n>

سلامت دهان و دندان

اگر دندان یا روکش لق دارید، توصیه می شود به دندانپزشک مراجعه کنید تا احتمال صدمه به دندان شما در هنگام جراحی کاهش بیابد.

هم چنین نظافت دندانها و اطمینان از سلامت دندان و لثه ها نیز مهم است تا خطر عفونت را کاهش بدهد.

اطلاعات بیشتر را اینجا پیدا کنید: <https://bit.ly/3QPMTjA>



آماده سازی عملی برای جراحی شما

ما می دانیم که آمدن به بیمارستان برای انجام جراحی می تواند توام با نگرانی باشد. با اقوام و دوستان تان در مورد آمدن به بیمارستان صحبت کنید و بپرسید آنها چه کمکی می توانند به شما بکنند. امکان خستگی شدید بعد از عمل را دست کم نگیرید. به چک لیست زیر از قبل جراحی خوب فکر کنید:

✔ چطور وقت بگذرانم؟ گوشه و موزیک، کتاب، تبلت، یا پازل. شارژرها را فراموش نکنید.



✔ برای آرامش خودم چکار کنم؟ چند تمرین تنفسی یاد بگیرم، یوگا کنم، یا به موسیقی های آرامش بخش گوش بدهم.

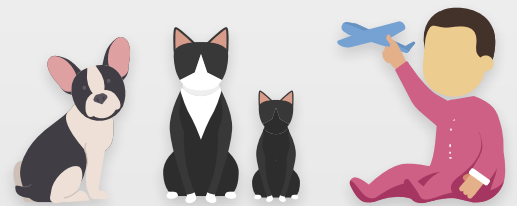
✔ چه چیزی را باید در خانه تهیه کنم؟ - ممکن است وقتی از بیمارستان برمی گردید حرکت کردن برایتان دشوار باشد - اگر فکر می کنید به وسایل کمک حرکتی نیاز دارید، ممکن است خوابیدن در طبقه همکف و دریافت وسایل کمک حرکتی را در نظر بگیرید، اما معمولاً اگر بعد عمل جراحی به حرکت ادامه دهید، سریع تر بهبود خواهید یافت.

✔ چه کسی می تواند از بستگان مسن من مراقبت کند؟ - اگر دوستان و خانواده نمی توانند کمک کنند، با شورای محلی و خدمات مراقبت محلی خود تماس بگیرید: carers.org.

✔ چگونه به بیمارستان بروم و برگردم؟ - کسی می تواند برای شما رانندگی کند؟ اگر واجد شرایط حمل و نقل بیمارستانی هستید، بیمارستان ممکن است بتواند حمل و نقل را برای شما سازماندهی کند.

✔ آیا برای زمانی که به خانه می روم به اندازه کافی وعده های غذایی آسان پز و میان وعده های سالم دارم؟ - فکر کنید چه کسی ممکن است بتواند بعد از آن برای تهیه غذا یا خرید به شما کمک کند. ممکن است بخواهید قبل از رفتن به بیمارستان در به یک سرویس تحویل درب خانه و یا یک سوپرمارکت ثبت نام کنید یا برخی از وعده های غذایی را در فریزر خود ذخیره کنید.

✔ چه کسی می تواند از کودکان یا حیوانات خانگی من مراقبت کند؟ - از دوستان و خانواده بخواهید کمک کنند یا در حالت آماده باش باشند. برای کمک به شما در مراقبت از کودک، ممکن است نیاز داشته باشند که مرخصی کار را نیز ترتیب دهند. اگر بعد از عمل با مشکلات قابل توجهی در مراقبت از فرزندان خود روبرو هستید، با شورای محلی خود یا بازدیدکننده سلامت خود صحبت کنید.



✔ آیا دارو کافی و باتری کافی برای آله شنوایی دارم در بیمارستان و وقتی به خانه برسم؟ - معمولاً از شما خواسته می شود که داروهای معمول خود را در بسته بندی اصلی با خود به بیمارستان ببرید. به یاد داشته باشید که این و تمام وسایل شخصی خود را هنگام مرخصی با خود به خانه ببرید.

✔ آیا مسکن های بدون نسخه در خانه دارم؟ - ممکن است لازم باشد طبق دستور بیمارستان در طول دوره بهبود مقداری مصرف کنید.

- ☑ چه چیزی برای بسته بندی نیاز دارم؟ - اگر شبانه روز در بیمارستان بستری هستید، باید به لوازم آرایشی بهداشتی، لباس شب، لباس های راحت و کفش هایی فکر کنید که محکم هستند اما پوشیدن آنها آسان است. مهم است که از رختخواب بلند شوید، لباس بپوشید و تا زمانی که عمل شما اجازه می دهد شروع به حرکت کنید - کسانی که این کار را انجام می دهند زودتر به خانه می رسند و سریعتر بهبود می یابند. درجه حرارت در بیمارستان می تواند متفاوت باشد، بنابراین چند لایه از لباس می تواند موثر باشد. برای اطلاعات بیشتر به NHS Choices مراجعه کنید: <http://bit.ly/2KV68Ks>
- ☑ چه کار دیگری می تواند مفید باشد؟ - خانه و باغ خود را مرتب کنید. در جریان امور عمومی و مالی خود باشید. این بدان معنی است که شما در حین بهبودی نیازی به نگرانی در مورد آنها ندارید.
- ☑ به چه کسی باید بگویم که به بیمارستان می روم؟ - دوستان و خانواده معمولاً می توانند از شما حمایت عملی کنند. همچنین داشتن افرادی برای صحبت در زمانی که در خانه هستید خوب است. بسیاری از مردم می خواهند به بهبودی شما کمک کنند، بنابراین به آنها بگویید چگونه می توانند در اکثر زمان ها کمک کنند.
- ☑ آیا قبل از رفتن به بیمارستان باید دوش/حمام بگیرم؟ - این برای به حداقل رساندن خطر عفونت مهم است. همچنین ممکن است برای کمک به کاهش بیشتر این خطر، شستشوی ضد عفونی کننده نیز به شما داده شود.



- ☑ اگر جراحی من به تاخیر بیفتد چه اتفاقی می افتد؟ - در صورت نیاز به تعویق عمل، تیم ارزیابی قبل از عمل با شما تماس خواهد گرفت و در مورد شروع مجدد هرگونه دارویی که ممکن است قطع شده باشد به شما توصیه خواهند کرد.

سوالات عملی برای پرسیدن از تیم عمل در مورد جراحی خود

- اعضای تیم عمل در بیمارستان درباره بیهوشی، جراحی و دوره بهبودی شما صحبت خواهند کرد. آنها در مورد خطرات خاصی که ممکن است از بیهوشی و جراحی و هر انتخابی که دارید صحبت کنند. آنها اطلاعاتی را به شما می دهند تا در خانه بخوانید. در صورت نیاز به پرسیدن سوالات بیشتر، یک شماره تماس وجود خواهد داشت تا زنگ بزنید.
- هرچه آمادگی بهتری داشته باشید، احتمالاً این روند آسان تر خواهد بود.

در زیر چند سوال وجود دارد که ممکن است بخواهید از تیم پرسید.

- چه زمانی باید قبل از جراحی از خوردن و آشامیدن خودداری کنم؟
- آیا قبل و در روز جراحی نیاز به تغییری در داروی من وجود دارد؟
- برای بیمارستان به چه وسایلی نیاز دارم؟
- آیا باید لاک ناخن، ژل یا پیرسینگ را دور کنم؟
- آیا می توانم بازدید کننده داشته باشم؟ زمان بازدید چه زمانی است؟
- آیا در صورت نیاز قبل از جراحی در بیمارستان کسی من را اصلاح می کند؟
- چه زمانی می توانم بعد از عمل (DrEaMing) بنوشم، بخورم و حرکت کنم (بلند شوم و راه بروم)؟ شنیده ام که این می تواند به من کمک کند زودتر به خانه برسم؟
- چه زمانی می توانم انتظار داشته باشم که به خانه بروم؟
- بعد از آن در خانه به چه کمکی نیاز دارم؟
- چقدر طول می کشد تا بتوانم دوباره دوش/حمام کنم؟
- آیا نکات مهم «باید ها» و «نباید ها» برای بهبودی من وجود دارد؟
- آیا بخیه ها یا منگنه هایی خواهم داشت که باید کشیده شوند؟
- چقدر زمان برای آماده شدن به کار نیاز دارم؟
- چه کسی برایم یک یادداشت مناسب/یادداشت بیماری بخاطر کارفرمایم می دهد؟
- آیا بعد از آن معاینه خواهم شد؟
- چه مدت ممکن است طول بکشد تا دوباره بتوانم راه بروم/شنا کنم/گلف بازی کنم/بدم؟
- چه زمانی می توانم بعد از آن رانندگی کنم؟
- چقدر طول می کشد تا زندگی من تقریباً به حالت عادی بازگردد؟

همچنین می توانید سوالات متداول ما درباره بیهوشی را بخوانید: coa.ac.uk/patientinfo/faqs



در دوران بهبودی چه انتظاری (توقع) می توانم داشته باشم؟

بهبودی شما بلافاصله پس از عمل، زمانی که هنوز در بیمارستان هستید شروع می شود. برای بسیاری از روش های جراحی در حال حاضر نیازی به استراحت طولانی در رختخواب پس از جراحی نیست یا نیازی به "نخوردن از راه دهان" بعد از عمل نیست. هدف بسیاری از بیمارستان ها این است که ظرف 24 ساعت پس از جراحی، نوشیدن، غذا خوردن و تحرک را به شما بدهند که به DrEaMing معروف است. بیمارانی که این کار را انجام می دهند بستری شدن کوتاه تری دارند و اختلالات کمتری دارند. از تیم مراقبت های بهداشتی بپرسید که چه زمانی می توانید بعد از عمل بنوشید، غذا بخورید یا متحرک شوید.

قبل از اینکه بیمارستان را ترک کنید، پرستار به شما اطلاعات کتبی در مورد آنچه در طول دوران بهبودی در خانه انتظار دارید و نحوه مدیریت هر گونه دردی که ممکن است تجربه کنید به شما می دهد. این همچنین شامل هر چیزی است که باید مراقب آن باشید و شماره ای که در صورت نگرانی با آن تماس بگیرید.

برگه های اطلاعاتی ما در مورد برخی از رایج ترین عمل های جراحی اطلاعات دقیق تری در مورد نحوه آماده شدن برای انواع مختلف جراحی و انتظارات پس از آن ارائه می دهد.

کمک عملی برای حفظ انگیزه شما در طول بهبودی ما

بستگی دارد به اینکه چه جراحی انجام می دهید، بهبودی ممکن است چندین هفته طول بکشد. اگر بعضی روزها بهتر از روزهای دیگر می گذرند نگران نباشید، زیرا این طبیعی است. نگه داشتن یک دفترچه خاطرات بهبودی می تواند مفید باشد که می توانید پس از رفتن به خانه آن را ادامه دهید. سعی کنید به یک برنامه روتین بروید و صبح در زمان مشخصی از خواب بیدار شوید. فهرستی از اهداف روزانه می تواند به روز شما ساختار بدهد و به نظارت بر پیشرفت شما کمک کند.

ملاقات ها و تماس های تلفنی از طرف خانواده و دوستان می تواند شما را شاد کند و شما را برای رسیدن به اهدافتان تشویق کند. اگر این فناوری را دارید، از واتس اپ، فیس تایم و پلتفرم های آنلاین مانند زوم برای حفظ ارتباط با مردم استفاده کنید. مراقب باشید که خودتان را خسته نکنید.





منابع اضافی آنلاین موجود است

کالج سلطنتی بیهوشی

rcoa.ac.uk/patient-information/translations/farsi

- آمادگی برای جراحی: بروشورهای مخصوص و انیمیشن مناسب تر، بهتر و زودتر.
- مراقبت از فردی که بیهوشی عمومی یا مسکن (آرامبخش) داشته است.
- خطرات مرتبط با بیهوشی شما
- سری اطلاعات بیمار
- اطلاعات برای کودکان، مراقبت کنندگان و والدین.

مرکز مراقبت های عمل

- منابع تصمیم گیری مشترک: <https://bit.ly/3AaQFOL>
- راهنمایی برای بیماران بزرگسالی که در طول کووید-19 عمل می کنند: <https://bit.ly/3NrmcPe>

NHS زودتر بهتر شوید

- نقش و مسئولیت من در کمک در بهبودی من: <https://bit.ly/3a2kdDh>

انجمن رژیم غذایی بریتانیا

- اطلاعات در مورد رژیم غذایی و تغذیه: <https://bit.ly/3u8hTSa>

کالج سلطنتی جراحان انگلستان

- بهبودی پس از جراحی: <http://bit.ly/2NdA1SH>

اصطلاح "بازیابی پیشرفته" به چه معناست؟

ریکاوری پیشرفته نامی است که به برنامه ای داده می شود که هدف آن بازگرداندن سلامتی شما در سریع ترین زمان ممکن پس از یک عمل جراحی بزرگ است. کارکنان بیمارستان به تمام شواهد مربوط به کارهایی که شما و آنها می توانید قبل، در جریان و بعد از عمل انجام دهید نگاه می کنند تا بهترین شانس را برای بهبودی سریع و کامل به شما ارائه دهند. این باید زودتر شما را به خانه برساند.

این برنامه ها بستگی دارد به اینکه چه عمل جراحی انجام می دهید و در کدام بیمارستان تحت درمان هستید متفاوت است، اما ممکن است شامل موارد زیر باشد:

- اگر زمان کافی وجود دارد، سطح آمادگی جسمانی خود را قبل از عمل بهبود دهید
- درمان سایر شرایط پزشکی طولانی مدت
- با دادن آب و نوشیدنی های کربوهیدرات قبل از عمل، زمان گرسنه بودن را کاهش دهید
- برای جلوگیری از بیماری بعد از جراحی به شما دارو می دهند
- در نظر گرفتن بهترین راه های تسکین درد در حین عمل
- در صورت امکان از بلوک های بی حس کننده موضعی یا بی حس کننده های منطقه ای استفاده کنید

- پس از آن بهترین تسکین درد را به شما می دهد تا سریعتر حرکت کنید
 - شما را به نوشیدن، خوردن و تحرک ظرف 24 ساعت پس از جراحی تشویق می کند - DrEaMing
 - کاهش زمان استفاده از کاتتر و قطره ها
 - به شما تمریناتی را آموزش می دهند که به شما کمک کند پس از عمل بهبودی خود را پیدا کنید.
- با پیروی از یک برنامه بهبودی پیشرفته، معمولاً عوارض کمتری پس از جراحی وجود دارد. همچنین احتمال کمتری وجود دارد که نیاز به بازگشت مجدد به بیمارستان داشته باشید.

انصراف

ما همه تلاشمان را می‌کنیم تا اطلاعات ارائه‌شده در این جزوه درست و به‌روز باشند؛ اما نمی‌توانیم تضمینی در این باره بدهیم. البته، انتظار هم نداریم این اطلاعات کلی پاسخگوی همه سؤال‌های احتمالی یا دغدغه‌های مهمتان باشند. باید درباره تصمیم‌ها یا نگرانی‌هایتان با تیم پزشکی‌تان مشورت کنید و این جزوه را فقط نوعی راهنما در نظر بگیرید. جزوه حاضر نمی‌تواند جایگزین توصیه‌های پزشک باشد. استفاده از این جزوه برای مصارف تبلیغاتی یا تجاری ممنوع است. برای مطالعه متن کامل اعلامیه سلب مسئولیت، اینجا کلیک کنید.

(rcoa.ac.uk/patient-information/translations/farsi)

همه ترجمه‌ها توسط سازمان Translators Without Borders (مترجمان بدون مرز) انجام شده‌اند. با ارزیابی کیفی ترجمه‌ها، تا حد ممکن، از درستی آن‌ها اطمینان به عمل می‌آوریم. البته، همیشه احتمال ترجمه یا برداشت اشتباه از بعضی اطلاعات وجود دارد.

نظرتان را با ما در میان بگذارید.

ما از پیشنهادات‌تان برای بهبود این بروشور استقبال می‌کنیم. اگر نظر عمومی دارید به ایمیل‌های ذیل به تماس شوید،

patientinformation@rcoa.ac.uk

کالج سلطنتی متخصص‌های بی‌هوشی

Churchill House, 35 Red Lion Square, London WC1R 4SG

02070921500

rcoa.ac.uk



نسخه دوم، ماه می 2022

این بروشور ظرف پنج سال از تاریخ انتشار بازنگری خواهد شد.

© ۲۰۲۲ کالج سلطنتی متخصص‌های بی‌هوشی

تکثیر این بروشور برای تهیه مطالبی جهت اطلاع‌رسانی به بیمارها مجاز است. لطفاً این مقاله را به عنوان منبع اصلی ذکر کنید. اگر می‌خواهید از بخشی این بروشور در نشریه‌ای دیگر استفاده کنید، باید علاوه بر تشکر و قدردانی شایسته، لوگوها، نام تجاری و تصاویر حذف شود. برای کسب اطلاعات بیشتر، لطفاً با ما تماس بگیرید.