

# સર્જરીની તૈયારી ફટિર બેટર સુનર



રોયલ કોલેજ ઓફ એનેસ્થેટિસ્ટની સલાહ  
દ્વારા સમર્થન:

### સર્જરીની તૈયારીમાં તમારી ભૂમિકા

સર્જરી કરાવવી એ તમારા જીવનની એક મોટી ક્ષણ છે અને તેના વશિ ચંતિ થવી સામાન્ય છે.

ફિટર દર્દીઓ જેઓ તેમના સ્વાસ્થ્ય અને પ્રવૃત્તિના સ્તરને સુધારવામાં સક્ષમ છે તેઓ શસ્ત્રકર્યાથી વધુ ઝડપથી સ્વસ્થ થાય છે. તમે હવે જે કરો છો તે તમારી પુનઃપ્રાપ્તિ પર ખરેખર મોટી અસર કરી શકે છે.

તમારા ઓપરેશન માટે આયોજન અને તૈયારીમાં સક્રિય ભૂમિકા નભાવવાથી તમને નચિત્રણમાં અનુભવવામાં, જલ્દી હોસ્પિટલ છોડવામાં અને વધુ ઝડપથી સામાન્ય થવામાં મદદ મળશે. શસ્ત્રકર્યા માટે રાહ જોવાનો સમય કેટલાક વસિતારોમાં લાંબો હોઈ શકે છે, પરંતુ તમે આ સમયનો ઉપયોગ તમારી સર્જરીની તૈયારી માટે કરી શકો છો.

આ પત્રકિ તમને તમારી સર્જરીમાંથી શ્રેષ્ઠ પરિણામ મેળવવા માટે તમે શું કરી શકો તે અંગે સામાન્ય સલાહ આપશે.

### રોજર દ્વારા દર્દીની વાર્તા (તેનું સાચું નામ નથી)

હું વધારે વજન ધરાવતો હતો અને આજીવન ધૂમ્રપાન કરતો હતો. સર્જન અને એનેસ્થેટિસ્ટે મને પહેલેથી જ કહ્યું હતું કે મારી શસ્ત્રકર્યા વધુ મુશ્કેલ હશે અને મારે પછીથી હાઈ ડિપિન્ડન્સી યુનિટ (HDU)માં રહેવાની જરૂર પડશે, જો બેડ ઉપલબ્ધ ન હોય તો મારી સર્જરીની તારીખમાં વલિબ થઈ શકે છે.

મારા એનેસ્થેટિસ્ટે મારી સાથે કેટલાક ફેરફારો વશિ વાત કરી જે હું મારી પુનઃપ્રાપ્તિમાં મદદ કરવા માટે શરૂ કરી શકું અને મને Fitter Better Sooner માં માહિતી વાંચવા અને એનમિશન જોવા માટે પ્રોત્સાહિત કર્યા ([youtube.com/watch?v=2CUMpUwX0x4](https://www.youtube.com/watch?v=2CUMpUwX0x4)). તે સાંજે મે મારા પરવાર સાથે એનમિશન જોયું. મારી પુત્રી જાણતી હતી કે હું ખરેખર કેટલી ચંતિતિ હતી. તેઓએ મને જીવનશૈલીમાં કેટલાક ફેરફારો કરવા માટે પ્રોત્સાહિત કર્યા.

હું લાંબા સમયથી ધૂમ્રપાન બંધ કરવા માંગતો હતો પરંતુ તેમાંથી પસાર થવાની ઇચ્છા ક્યારેય નહોતી. તે મુશ્કેલ હતું, પરંતુ આખરે હું વ્યવસ્થાપિતિ. મે પણ ચાલવાનું શરૂ કરવાનું નક્કી કર્યું અને દરરોજ થોડું આગળ ચાલવાનો પ્રયાસ કર્યો. જો મારે ખરેખર કરવું હોય તો હું માત્ર ક્યાંક જતો તે પહેલાં, પરંતુ મે ખરેખર તેનો આનંદ માણવાનું શરૂ કર્યું. મને લાગ્યું કે હું પોતે ફિટ થઈ ગયો છું અને મારા વસિતારમાં રહેતા લોકોને પણ જાણું છું.

મને ડાયાબિટીસ છે પણ હું તેને બહુ ગંભીરતાથી લેતો નથી. મે GP સર્જરીમાં એપોઇન્ટમેન્ટ લીધી. મારા ડાયાબિટીસને વધુ સારી રીતે નચિત્રતિ કરવા માટે મારે ક્યો ખોરાક ખાવો જોઈએ તે વશિ વધુ સમજવામાં નર્સે મને મદદ કરી અને મને ધીમે ધીમે વજન ઘટાડવા માટે પ્રોત્સાહિત કર્યું. તેણે મને મારા લોહીમાં સુગર લેવલ પર નજર રાખવામાં મદદ કરવા માટે એક મશીન આપ્યું. મારી સર્જરી પહેલા છ અઠવાડિયામાં મે 4 કલો વજન ઘટાડ્યું હતું. સ્વસ્થ અને ફિટર અનુભવવાથી મને મારી સર્જરી માટે જવાનો ઘણો વધુ આત્મવશિવાસ મળ્યો. હું તેના વશિ પહેલા ખૂબ જ હતાશ અને ચંતિતિ હતો.

મારા ઓપ પછી હું એક દવિસ HDU પર હતો અને પછી વોર્ડમાં પાછો ગયો. હું હોસ્પિટલમાં હોવો જોઈતો હતો તેના કરતાં વધુ સમય હતો, કારણ કે મારો ઘા શરૂઆતમાં સારો ન હતો, પણ મને કોઈ ગંભીર ગૂંચવણો નહોતી. હોસ્પિટલના ફિઝિયોએ મને શ્વાસ લેવાની કસરતો આપી અને મને સક્રિય રહેવા અને મારી રકિવરી ઝડપી બનાવવા માટે વોર્ડમાં ફરવા માટે પ્રોત્સાહિત કર્યા.

મારા ઓપના ત્રણ મહિના પછી હું હજુ પણ મે કરેલા ફેરફારોનો લાભ અનુભવી રહ્યો છું. મને પહેલા જેટલી વાર મારા ઇન્હેલરની જરૂર પડતી નથી અને મને સીડી ઉપર જવાનું સરળ લાગે છે. મને હજુ પણ મારું ચાલવું ગમે છે, મારું વજન સતત ઘટી રહ્યું છે અને હું ભવષિય વશિ વધુ આશાવાદી અનુભવું છું.

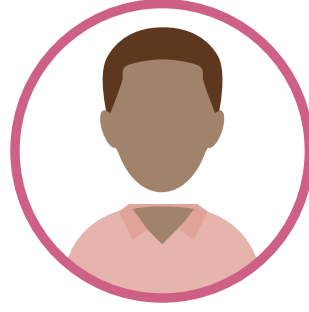
## હેલ્થકેર ટીમ

તમારી શસ્ત્રક્રિયા અને પુનઃપ્રાપ્તિસરળતાથી થાય તે માટે વવિધિ આરોગ્યસંભાળ વ્યવસાયોમાંથી ઘણા સ્ટાફ સાથે મળીને કામ કરશે. તેઓ તમારી સર્જરી પહેલા, દરમિયાન અને પછી તમારી સંભાળ રાખશે. આને ઘણીવાર પેરીઓપરેટિવ ટીમ તરીકે ઓળખવામાં આવે છે. પરંતુ તે બધું તમારી સાથે શરૂ થાય છે.

તમારી સર્જકલિલ યાત્રા દરમિયાન તમે ઘણા લોકોને મળશો. નીચે પેરીઓપરેટિવ ટીમના કેટલાક સભ્યો છે:



નર્સો



ફિઝિયોથેરાપિસ્ટ



અનેસ્થેટીસ્ટ



નર્મિશાત ડોક્ટરો



તમે



સર્જનો અને વોર્ડ ડોક્ટરો



ફાર્માસિસ્ટ



પ્રેક્ટિસિ નર્સ



GP

## તમારા શરીરને તૈયાર કરી રહ્યાં છીએ

### જીવનશૈલીમાં ફેરફાર

સર્જરીના જોખમોને ઘટાડવા માટે તમે ઘણા ફેરફારો કરી શકો છો. નાના ફેરફારો, થોડા સમય માટે પણ, મોટો તફાવત લાવી શકે છે.

#### કસરત

તમારા હૃદય અને ફેફસાને ઓપરેશન પછી શરીરને સાજા થવામાં મદદ કરવા માટે વધુ મહેનત કરવી પડે છે. જો તમે પહેલાથી જ સક્રિય છો, તો તેઓ આ માટે ઉપયોગમાં લેવાશે. જ્યારે તમે તમારા ઓપરેશનની રાહ જોઈ રહ્યા હોવ, ત્યારે તમારી પ્રવૃત્તિની સ્તરને વધારવાનો પ્રયાસ કરો.

ઝડપી ચાલવું, તરવું, સાયકલ ચલાવવું, બાગકામ કરવું અથવા તમારા બાળકો અથવા પૌત્રો સાથે રમવું એ બધું જ મદદરૂપ છે. સ્થૂળતા અથવા સાંધાનો દુખાવો ધરાવતા લોકો માટે સ્વમિંગિ મદદરૂપ થઈ શકે છે. અઠવાડિયા ઓછામાં ઓછા ત્રણ વખત તમને શ્વાસ લેવાનો અનુભવ કરાવતી કોઈપણ પ્રવૃત્તિ કરવાનો પ્રયાસ કરો. ધીમે ધીમે શરૂ કરો અને તમારી મર્યાદામાં રહો. જો કસરત તમારા માટે મુશ્કેલ હોય તો સલાહ લો. જો તમને છાતીમાં દુખાવો, ચક્કર આવવા અથવા તમારા હૃદયના ધબકારા અનયમિત થવા સહિતની નવી સમસ્યાઓ થાય તો રોકો અને તબીબી સલાહ માટે પૂછો. તમારી શક્તિ અને સંતુલનને બહેતર બનાવતી પ્રવૃત્તિઓ તમારી પુનઃપ્રાપ્તિ માટે પણ ઉપયોગી થશે, ઉદાહરણ તરીકે ટૈનિસ 'બેસવા-ઉભા' કસરતો.

તમે અહીં કેટલાક ઉદાહરણો જોઈ શકો છો: <https://bit.ly/39gX5jF>

#### મને કોણ મદદ કરી શકે?

- તમને ધ્યેયો સેટ કરવામાં અને તમારી પ્રગતિ ટ્રેક કરવામાં મદદ કરવા માટે ઘણી બધી મોબાઇલ એપ્લિકેશનો છે, જેમ કે 'એક્ટિવિ 0' અને 'કોચ થી 5K'. અહીં વધુ માહિતી: <https://bit.ly/3u8WZIN>
- તમારા સ્થાનકિ વસિતારમાં મફત કાઉન્સલિ અથવા સમુદાય વૉકિંગ જૂથ અથવા પર્યાવરણીય સ્વયંસેવી યોજનામાં જોડાવા પ્રયાસ કરો. ચાલવા અને વ્યાયામ શરૂ કરવા માટે તમને પ્રોત્સાહન અને ટેકો આપવાની સાથે સાથે, તેઓ આનંદદાયક છે અને તમારા મૂડને વેગ આપશે. તમારી GP સર્જરીને પૂછો કે તમારા વસિતારમાં શું ઉપલબ્ધ છે.
- જો તમને કમર અથવા સાંધાનો દુખાવો હોય અને તમે ફિઝિયોથેરાપિસ્ટને જુઓ, તો તેમને તમે કરી શકો તેવી કસરતો માટે કહો. સંધિયા સાથે કસરત કરવા વશિની માહિતી પણ અહીં છે: <https://bit.ly/3bBUi65>
- નબળા લોકો માટે, દરરોજ હળવું ચાલવું, બેસી-ટુ-સ્ટેન્ડ કસરત, દાદર ચડવું અને બેસવાનો સમય ઓછો કરવો એ સારી શરૂઆત છે.
- તમે ક્યાં રહો છો તેના આધારે તમારી પાસે NHS 'હેલ્થ ટ્રેનર્સ'ની એક્સેસ હોઈ શકે છે જે તમને પ્રોત્સાહિત કરવામાં અને સલાહ પ્રદાન કરવામાં મદદ કરી શકે છે.

આ માત્ર કેટલાક વચિરો છે અને ઘણા સ્વાસ્થ્ય અને ફિટનેસ પ્રોગ્રામ્સ હશે જે તમે તમારા સ્થાનકિ વસિતારમાં શોધી શકો છો.



# સર્જરીની તૈયારી | ફટિર બેટર સુનર

## પૌષ્ટિક આહાર

શસ્ત્રક્રિયા પછી તમારા શરીરને પોતાને સુધારવાની જરૂર છે - તમારી સર્જરી પહેલાં અને પછી તંદુરસ્ત આહાર ખાવાથી ખરેખર મદદ મળી શકે છે. આનો અર્થ છે કે પૂરતું પ્રોટીન અને 'દવિસમાં 5' અથવા વધુ ફળો અને શાકભાજી મેળવો. આ ઘા મટાડવામાં અને તમારી રોગપ્રતિકારક શક્તિ મદદ કરે છે.

## મને કોણ મદદ કરી શકે?

નીચેની વેબસાઇટમાં ઉપયોગી સંસાધનો અને માહિતી છે:

- NHS - સારું ખાઓ: <http://bit.ly/2N1xoDi>

જો તમારી પાસે ડાયેટિશિયનની સેવા હોય તો તમારી GP સર્જરી તમને તંદુરસ્ત આહાર વધી કેટલીક સલાહ અને માહિતી આપી શકશે.

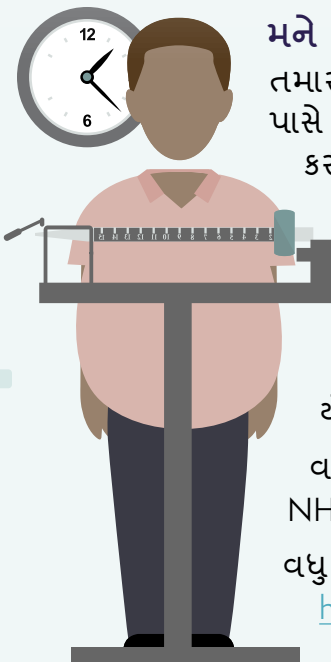
## વજન

જો તમારું વજન વધારે છે, તો વજન ઓછું કરવાથી તમારા હૃદય અને ફેફસાં પરનો તણાવ ઓછો થઈ શકે છે. તમે આનો ઉપયોગ કરીને જાણી શકો છો કે તમારું વજન સ્વસ્થ છે કે નહીં NHS BMI સ્વસ્થ વજન કેલ્ક્યુલેટર: <https://bit.ly/3bBTZlt>

વજન ઘટાડવું તમને આમાં પણ મદદ કરી શકે છે:

- તમારું બ્લડ પ્રેશર ઓછું કરો
- તમારા રક્ત ખાંડ સ્તરમાં સુધારો
- તમારા સાંધામાં દુખાવો ઓછો કરો
- શસ્ત્રક્રિયા પછી લોહીના ગંઠાવાનું જોખમ ઘટાડે છે
- શસ્ત્રક્રિયા પછી ઘાના ચેપનું જોખમ ઘટાડે છે
- તમને વધુ સરળતાથી કસરત કરવાની મંજૂરી આપે છે
- એનેસ્થેટિક સાથે સંકળાયેલા જોખમો ઘટાડે છે.

ઓપરેશન પહેલાં વજન ઘટાડવાના ફાયદા અને સ્થૂળતા સાથે શસ્ત્રક્રિયા કરવાના વધતા જોખમો વધી વધુ માહિતી અહીં મળી શકે છે: [coa.ac.uk/patient-information/translations/gujarati](http://coa.ac.uk/patient-information/translations/gujarati)



## મને કોણ મદદ કરી શકે?

તમારા વસિતારમાં સ્થાનકિ વજન ઘટાડવાની યોજનાઓ અને કસરતની તકો હશે. NHS પાસે વેઈટ લોસ પ્લાન એપ છે. તમારી GP સર્જરી અથવા ફાર્મસી તમારું વજન કરી શકે છે અને તમને સ્વસ્થ આહાર વધી સલાહ આપવા માટે સાઇનપોસ્ટ કરી શકે છે. જો તમને સ્થૂળતા હોય, તો તમારા જીપી તમને અન્ય પ્રક્રિયાઓ માટે રફિર કરે તે પહેલાં જોખમ ઘટાડવા અને તમારા પરિણામો સુધારવા માટે તમને બેરિયાટ્રિક (વજન ઘટાડવા) સર્જરી માટે પણ મોકલી શકે છે. કેટલીક કાઉન્સેલિંગમાં એવી યોજનાઓ પણ હોય છે જે તમને મદદ કરી શકે છે તેથી તમારી સ્થાનકિ કાઉન્સેલિંગ વેબસાઇટ જોવી અથવા તેમનો સંપર્ક કરવો પણ યોગ્ય છે.

વજન ઘટાડવાના વર્ગમાં જોડાવું તમને મદદરૂપ થઈ શકે છે. કેટલાક વસિતારોમાં, NHS આરોગ્ય પ્રશિક્ષકો તમને મદદ કરવા માટે ઉપલબ્ધ હોઈ શકે છે.

વધુ માહિતી અને વધારાના સંસાધનો બેટર હેલ્થ - લોઝ વેઈટ પર મળી શકે છે:

<https://bit.ly/3xSsO3i>



## સર્જરીની તૈયારી | ફટિર બેટર સુનર



### દારૂ

આલ્કોહોલ શરીર પર ઘણી અસરો કરી શકે છે, પરંતુ મહત્વની વાત એ છે કે તે હીલ્ગિ માટે જરૂરી બલિડ્ગિ બ્લોક્સ ઉત્પન્ન કરવાની ચક્રતની ક્ષમતાને ઘટાડી શકે છે. જો તમે નયિમતિપણે પીતા હોવ તો તમારે ખાતરી કરવી જોઈએ કે તમે ભલામણ કરેલ મર્યાદામાં અથવા ઓછી માત્રામાં પી રહ્યા છો. જો તમે આનાથી વધુ પીઓ છો, તો તમારે શસ્ત્રકરયા પછી સાજા થવાની તમારા શરીરની ક્ષમતાને સુધારવા અને હોસ્પિટલમાં તમારા રોકાણ દરમિયાન ઉપાડના લક્ષણોને ટાળવા માટે તમારા ઓપરેશન પહેલાં ઘટાડવાનું લક્ષ્ય રાખવું જોઈએ.

### મને કોણ મદદ કરી શકે?

તમે નીચેની વેબસાઇટ્સ પર ભલામણ કરેલ મર્યાદાઓ અને તમે પીતા દારૂનું પ્રમાણ કેવી રીતે ઘટાડવું તેની માહિતી મેળવી શકો છો:

- ઘટાડવા માટે NHS ટપ્સ: <https://bit.ly/3A9NJBK>
- NHS સારું સ્વાસ્થ્ય - ઓછું પીવો: <https://bit.ly/3yk7T9V>

### ધૂમ્રપાન

ધૂમ્રપાન બંધ કરવું મુશ્કેલ છે, પરંતુ સારા સમાચાર એ છે કે શસ્ત્રકરયાના થોડા સમય પહેલાં છોડી દેવા અથવા ઘટાડવાથી હોસ્પિટલમાં તમારા રોકાણની અવધિઘટાડી શકાય છે અને ઘા રૂઝાય છે અને ફેફસાના કાર્યમાં સુધારો થાય છે. શસ્ત્રકરયા માટેની તૈયારી ધૂમ્રપાન બંધ કરવા માટે પ્રતિબદ્ધ થવાની વાસ્તવિક તક આપે છે.

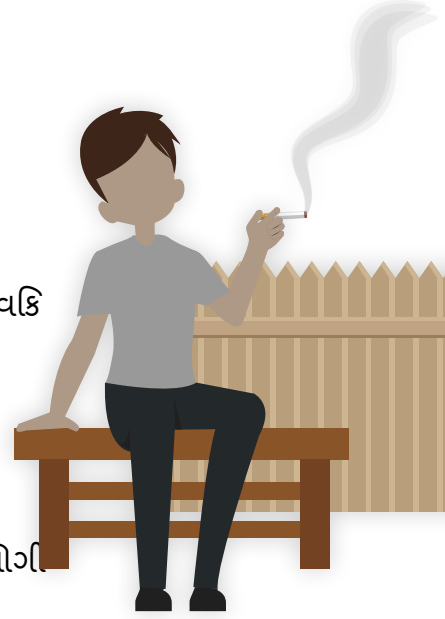
### મને કોણ મદદ કરી શકે?

તમારા વસિતારમાં સ્થાનકિ સ્ટોપ સ્મોકિંગ સર્વિસ છે કે કેમ તે શોધો.

તમે અહીં તપાસ કરી શકો છો: <https://bit.ly/3QVBnDt>

નીચેની સંસ્થાઓ પાસે શસ્ત્રકરયા પહેલાં ધૂમ્રપાન છોડવાના ફાયદા વશિ ઉપયોગી માહિતી છે:

- ધી ક્યોર પ્રોજેક્ટ – ધૂમ્રપાન બંધ કરવા માટે મદદરૂપ હાથ: આ સર્જરી પહેલાં વહેલા ધૂમ્રપાન બંધ કરવાના વધારાના ફાયદાઓ વશિ ઉપયોગી માહિતી આપે છે: <https://bit.ly/3L9Tph3>
- ધૂમ્રપાન અને આરોગ્ય પર કરયા (ASH):
  - ધૂમ્રપાન બંધ કરવાની માર્ગદર્શકિ: <https://bit.ly/2N7FLgG>
  - બ્રફિંગિ: ધૂમ્રપાન અને શસ્ત્રકરયા: <https://bit.ly/3FEmQGN>.



## તબીબી પરસ્થિતિઓ

ઘણી તબીબી પરસ્થિતિઓ શસ્ત્રકરયામાંથી પુનઃપ્રાપ્તિ અસર કરી શકે છે. તમારી શસ્ત્રકરયા પહેલાં કોઈપણ જાણીતી પરસ્થિતિઓ તેમજ શક્ય હોય તે રીતે નયિત્રતિ થાય તેની ખાતરી કરવી મહત્વપૂર્ણ છે.

જો તમારી ઉંમર 40 થી 74 વર્ષની વય્ચે હોય તો તમે તમારી GP સર્જરીમાં સામાન્ય NHS સ્વાસ્થ્ય તપાસ માટે પણ બુક કરાવી શકો છો.





## ડાયાબટીસ

શસ્ત્રક્રિયા પછી તમારા ચેપનું જોખમ ઘટાડવા માટે તમારી રક્ત ખાંડનું સારું નયિત્રણ ખરેખર મહત્વનું છે. જો તમારી બ્લડ સુગર રીડગ્સ અથવા HbA1c માપન (એક રક્ત પરીક્ષણ જે તમારા લાંબા ગાળાના ડાયાબટીક નયિત્રણને તપાસે છે) વધારે છે, તો તમને તમારી દવા અથવા આહારમાં ફેરફારથી ફાયદો થઈ શકે છે.



તમારા આહાર અને વજન વધિ પણ વધારો. જો તમે વજન ઘટાડશો તો તમારું ડાયાબટીક નયિત્રણ સુધરશે. પ્રકાર 2 ડાયાબટીસ ધરાવતા દર્દીઓ માટે, સ્થૂળતા સાથે અથવા વગર, ભૂમધ્ય અથવા ઓછા કાર્બોહાઇડ્રેટ ખોરાક મદદરૂપ થઈ શકે છે. ડાયાબટીસ અને આહાર વધિ વધુ માહિતી અહીં મળી શકે છે:

<https://bit.ly/3u8pDn3>

જો તમે છેલ્લા છ મહિનામાં તમારું HbA1c ચેક કરાવ્યું નથી, તો તમે તમારી GP સર્જરીમાં ટેસ્ટ માટે વનિતી કરી શકો છો. જો જરૂરી હોય તો, ટીમ ઓપરેશન પહેલા કોઈપણ ફેરફારોની ભલામણ કરી શકે છે. આ તમારી સર્જરીમાં વલિબ થવાનું જોખમ ઘટાડશે.

## હાઈ બ્લડ પ્રેશર (હાઈપરટેન્શન)

તમારા હૃદય રોગ અને સ્ટ્રોકના જોખમને ઘટાડવા માટે બ્લડ પ્રેશરને સુરક્ષિત સ્તરે નયિત્રતિ કરવું જોઈએ. જો તે ખૂબ વધારે હોય તો ફ્યારેક ઓપરેશનમાં વલિબ થઈ શકે છે. જો તમે ગયા વર્ષમાં તમારું બ્લડ પ્રેશર ચેક કરાવ્યું ન હોય, અથવા તમે જાણો છો કે તમારું બ્લડ પ્રેશર ખરાબ રીતે નયિત્રતિ છે, તો તમારા ઓપરેશન પહેલા તમારી શસ્ત્રક્રિયામાં તપાસ કરાવવા માટે કહો. કેટલીક ફાર્મસીઓ બ્લડ પ્રેશરની તપાસ પણ આપે છે.



જો તમારી પાસે બ્લડ પ્રેશર મશીન હોય અથવા ઉધાર લો, તો તમે તમારી GP સર્જરીનું પરિણામ જણાવી શકો છો. કેટલીક GP શસ્ત્રક્રિયાઓમાં સ્વચાલતિ મશીનો હોય છે અને તમારે તેનો ઉપયોગ કરવા માટે એપોઇન્ટમેન્ટ લેવાની જરૂર ન પડે.

જો તમારું બ્લડ પ્રેશર ઊંચું હોય, તો તમારા જીપી તમારી દવાઓ તપાસી શકે છે અને ઓપરેશન પહેલાં જરૂરી ફેરફારો કરી શકે છે.

જીવનશૈલીમાં ફેરફાર હાઈ બ્લડ પ્રેશરને નયિત્રતિ કરવામાં અને ઘટાડવામાં મદદ કરી શકે છે. તમે અહીં વધુ માહિતી મેળવી શકો છો: <https://bit.ly/3ymfkhP>

## એનમિયા (લોહીમાં આયર્નનું નીચું સ્તર)

શસ્ત્રક્રિયા પહેલાં તમારી એનમિયાની સારવાર કરવાથી તમને રક્ત ચઢાવવાની જરૂર પડવાની શક્યતા ઓછી થાય છે. તે તમારી પુનઃપ્રાપ્તિમાં પણ મદદ કરશે અને તમારી સર્જરી પછી તમને ઓછો થાક અનુભવશે.



મોટી સર્જરી કરાવનાર પુખ્ત વયના ત્રીજા ભાગના લોકો એનમિયાવાળા છે. જો તમને રક્તસ્ત્રાવ થતો હોય અથવા તમને લાંબા ગાળાની સ્થિતિ હોય, તો તમને એનીમીક છે કે કેમ તે તપાસવા માટે તમારા GP ને રક્ત પરીક્ષણની વનિતી કરો.

સારવાર અસરકારક બને તે માટે એનમિયાનું શક્ય તેટલું વહેલું નિદિન કરવું જોઈએ. જો તમે ચંતિતિ હોવ કે તમને એનીમીક હોઈ શકે છે, તો તમારે તમારા GP, ફાર્માસિસ્ટ અથવા સર્જકિલ ટીમ સાથે સારવાર વધિ વાત કરવી જોઈએ જેથી કરીને શસ્ત્રક્રિયા પહેલા તમારા લોહીની ગણતરી સારી રીતે થાય.

ઘણા લોકોને આયર્નની ઉણપનો એનમિયા હોય છે અને આયર્ન સમૃદ્ધ ખોરાક, જેમ કે લીલા પાંદડાવાળા શાકભાજી, માંસ અને બદામનો ખોરાક મદદ કરી શકે છે. કેટલાક લોકોને વધુ વટિમિન B12 અને ફોલેટની પણ જરૂર હોય છે:

- આયર્ન આમાં જોવા મળે છે: લાલ માંસ, કઠોળ અને બદામ
- વટિમિન B12 આમાં જોવા મળે છે: માંસ, માછલી, ચીઝ અથવા ઇંડા

## સર્જરીની તૈયારી | ફટિર બેટર સુનર

- ફોલેટ આમાં જોવા મળે છે: લીલા પાંદડાવાળા શાકભાજી, બ્રોકોલી, બ્રસેલ સ્પ્રાઉટ્સ, શતાવરીનો છોડ, વટાણા, ચણા, બ્રાઉન રાઇસ અને લીવર.

જો વહેલા ઉપાડવામાં આવે તો, એનમિયાની સારવાર સામાન્ય રીતે આયર્નની ગોળીઓ અને આયર્ન સમૃદ્ધ આહાર દ્વારા કરવામાં આવે છે. કેટલાક કસિસાઓમાં તમને ઇન્ટ્રાવેનસ આયર્નનો ડોઝ ઓફર કરવામાં આવી શકે છે જે સીધા તમારી નસોમાં પ્રેરણા દ્વારા આપવામાં આવે છે. આ ગોળીઓ કરતાં વધુ ઝડપથી કામ કરે છે, પરંતુ કેટલાક વધારાના જોખમો છે. જો શસ્ત્રક્રિયામાં વલિબ ન થઈ શકે તો સામાન્ય રીતે પ્રેરણા આપવામાં આવે છે.

તમે અહીં વધુ માહિતી મેળવી શકો છો: <https://bit.ly/3OMo0DD>

### હૃદય, ફેફસાં અને અન્ય તબીબી સમસ્યાઓ

જો તમને અન્ય કોઈ લાંબા ગાળાની તબીબી સમસ્યાઓ હોય, તો તમારી દવાઓની સમીક્ષા માટે તમારી GP સર્જરીને પૂછવાનું વચિરો, ખાસ કરીને જો તમને લાગે કે તમારું સ્વાસ્થ્ય એટલું સારું નથી.

### ચંતિ અને માનસિક સ્વાસ્થ્ય

મોટા ભાગના લોકો સર્જરી કરાવવા વચિ થોડી ચંતિ અનુભવે છે. જો હોસ્પિટલમાં જવાનો વચિર તમને ખૂબ જ બેચેન અથવા પરેશાન કરી રહ્યો હોય, તો તમારા GP સાથે તમારી ચંતિઓ વચિ વાત કરવી મદદરૂપ થઈ શકે છે. કેટલાક ક્ષેત્રોમાં, GP તમને ચોક્કસ આધાર માટે રેફર કરી શકે છે.

ઓપરેશન પહેલાં ચંતિને કેવી રીતે મેનેજ કરવી તે વચિ તમે અહીં વધુ માહિતી મેળવો છો:

[coa.ac.uk/managing-anxiety-operation](https://coa.ac.uk/managing-anxiety-operation)

માઇન્ડફુલનેસ, આરામ, શ્વાસ લેવાની કસરત અથવા યોગ સહતિની ઘણી તકનીકો તમને તમારી સર્જરી પહેલાં અને પછી આરામ કરવામાં મદદ કરી શકે છે.

જો તમે તમારા માનસિક સ્વાસ્થ્ય માટે દવા લઈ રહ્યા હો, તો તમારા ઓપરેશન પહેલાના મૂલ્યાંકન દરમિયાન હોસ્પિટલની ટીમને આ વચિ જણાવવું મહત્વપૂર્ણ છે. તેઓ સામાન્ય રીતે તમને તમારા હોસ્પિટલમાં રોકાણ દરમિયાન આ દવા ચાલુ રાખવા માટે કહેશે. તેને તમારી સાથે હોસ્પિટલમાં લઈ જવું મહત્વપૂર્ણ છે. તેઓ હોસ્પિટલમાં તમારા સમય માટે અથવા ઘરે પાછા ફરવા માટે તમને જરૂર પડી શકે તેવા કોઈપણ વચિષ્ટ સમર્થનને ગોઠવવામાં પણ મદદ કરી શકે છે.

તમે NHS બેટર હેલ્થ પર વધુ માહિતી અને સમર્થન મેળવી શકો છો - દરેક મનની બાબતો:

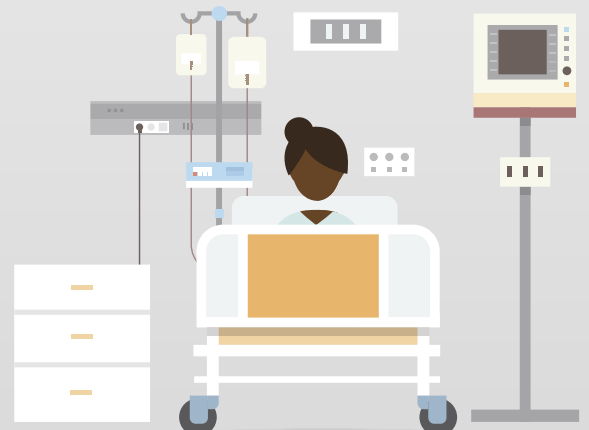
<https://bit.ly/3ymSS8n>

### દંત આરોગ્ય

જો તમારી પાસે છૂટક દાંત અથવા તાજ હોય, તો દંત ચક્રિતિસકની મુલાકાત ઓપરેશન દરમિયાન તમારા દાંતને નુકસાન થવાનું જોખમ ઘટાડી શકે છે.

શસ્ત્રક્રિયા પહેલા તમારા દાંત અને પેઢા સારી સ્થિતિમાં હોય તે માટે દાંતની સારી સ્વચ્છતા રાખવી પણ મહત્વપૂર્ણ છે, કારણ કે આ ચેપનું જોખમ ઘટાડશે.

વધુ માહિતી અહીં મળી શકે છે: <https://bit.ly/3QPMTjA>





## તમારા ઓપરેશન માટે વ્યવહારુ તૈયારી

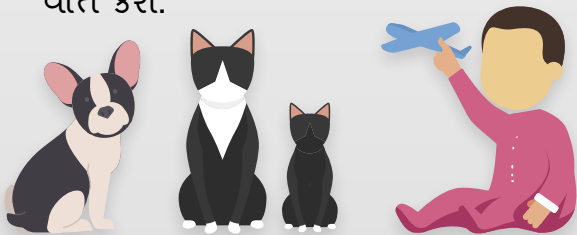
અમે જાણીએ છીએ કે શસ્ત્રક્રિયા માટે હોસ્પિટલમાં આવવું એ ચંતિજનક સમય હોઈ શકે છે. હોસ્પિટલમાં જવા વશિ તમારા પરવાર અને મતિરો સાથે વાત કરો અને તેમને જણાવો કે તેઓ તમને કેવી રીતે મદદ કરી શકે છે. પછીથી તમે કેટલા થાકેલા હશો તેનો ઓછો અંદાજ ન કાઢો.

નીચે આપેલ ચેકલિસ્ટને ઓપરેશન પહેલાં થોડું સારી રીતે વચિરીને આપો.

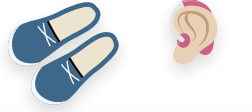
- ☉ હું કેવી રીતે સમય પસાર કરીશ? - કેટલાક હેડફોન અને સંગીત, પુસ્તકો, ટેબ્લેટ કમ્પ્યુટર અથવા કોચડાઓ છે. ચાર્જર વશિ ભૂલશો નહીં.



- ☉ હું આરામ કરવા માટે શું કરી શકું? - શ્વાસ લેવાની અને માઇન્ડકુલનેસની કેટલીક તકનીકો શીખો, યોગ કરવાનો પ્રયાસ કરો અથવા આરામદાયક સંગીત અને શાંત એપ્લિકેશનો સાંભળો.
- ☉ મારે ઘરે શું તૈયાર કરવાની જરૂર છે? - જ્યારે તમે હોસ્પિટલમાંથી પાછા ફરો ત્યારે તમને ફરવું મુશ્કેલ થઈ શકે છે - જો તમને લાગે કે તમને તેની જરૂર પડશે તો તમે ગ્રાઉન્ડ ફ્લોર પર સૂવાનું અને ગતશીલતા સહાય મેળવવાનું વચિરી શકો છો, પરંતુ સામાન્ય રીતે જો તમે સર્જરી પછી આગળ વધતા રહેશો તો તમે ઝડપથી સ્વસ્થ થઈ જશો.
- ☉ મારા વૃદ્ધ સંબંધીઓની સંભાળ કોણ રાખી શકે? - જો મતિરો અને કુટુંબીજનો મદદ ન કરી શકે, તો તમારી સ્થાનકિ કાઉન્સલિ અને તમારી સ્થાનકિ સંભાળ સેવાનો સંપર્ક કરો: [carers.org](http://carers.org).
- ☉ હું હોસ્પિટલમાં કેવી રીતે જઈશ અને કેવી રીતે જઈશ? - શું કોઈ તમને વાહન ચલાવી શકે છે? જો તમે હોસ્પિટલ પરવિહન માટે લાયક છો, તો હોસ્પિટલ તમારા માટે પરવિહનનું આયોજન કરી શકશે.
- ☉ જ્યારે હું ઘરે આવું ત્યારે શું મારી પાસે રાંધવામાં સરળ ભોજન અને આરોગ્યપ્રદ નાસ્તો છે? - વચિરો કે ભોજન તૈયાર કરવામાં અથવા પછીથી તમારી ખરીદીમાં કોણ મદદ કરી શકશે. તમે હોસ્પિટલમાં જાઓ તે પહેલાં તમે સુપરમાર્કેટ સાથે હોમ ડલિવેરી સેવા માટે સાઇન અપ કરવા અથવા તમારા ફરીઝરમાં થોડું ભોજન સ્ટોર કરવા માગી શકો છો.
- ☉ મારા બાળકો અથવા પાલતુ પ્રાણીઓની સંભાળ કોણ રાખી શકે? - મતિરો અને પરવારને મદદ કરવા અથવા સ્ટેન્ડબાય પર રહેવા માટે કહો. બાળસંભાળમાં તમને મદદ કરવા માટે, તેમને કામથી છૂટવાનો સમય પણ ગોઠવવાની જરૂર પડી શકે છે. જો ઓપરેશન પછી તમારા બાળકોની સંભાળ રાખવામાં તમને નોધપાત્ર મુશ્કેલીઓ હોય, તો તમારી સ્થાનકિ કાઉન્સલિ અથવા તમારા આરોગ્ય મુલાકાતી સાથે વાત કરો.



- ☉ શું મારી પાસે મારી શ્રવણ સહાય માટે પૂરતી દવાઓ અને બેટરીઓ છે કે જેથી હું હોસ્પિટલમાં રહી શકું અને જ્યારે હું ઘરે આવું? - તમને સામાન્ય રીતે મૂળ પેકેજિંગમાં તમારી સામાન્ય દવા હોસ્પિટલમાં લઈ જવા માટે કહેવામાં આવશે. જ્યારે તમને રજા આપવામાં આવે ત્યારે આ અને તમારો તમામ અંગત સામાન તમારી સાથે ઘરે લઈ જવાનું યાદ રાખો.
- ☉ શું મારી પાસે ઘરે કેટલીક ઓવર-ઘ-કાઉન્ટર પેઇનકલિરસ છે? - હોસ્પિટલ દ્વારા સુચના મુજબ તમારે તમારી રકિવરી દરમિયાન અમુક લેવાની જરૂર પડી શકે છે.



- ☉ મારે શું પેક કરવાની જરૂર છે? - જો તમે હોસ્પિટલમાં રાતોરાત રોકાઈ રહ્યા હોવ તો તમારે ટોયલેટરીઝ, નાઈટવેર, આરામદાયક કપડાં અને ફૂટવેર વશિ વચિારવું જોઈએ જે મજબૂત પરંતુ પહેરવામાં સરળ હોય. પથારીમાંથી બહાર નીકળવું, પોશાક પહેરવો અને તમારા ઓપરેશનની પરવાનગી મળે તેટલી જલ્દી ખસેડવાનું શરૂ કરવું મહત્વપૂર્ણ છે - જેઓ આ કરે છે તેઓ જલ્દી ઘરે જાય છે અને ઝડપથી સ્વસ્થ થાય છે. હોસ્પિટલમાં તાપમાન બદલાઈ શકે છે, તેથી કપડાંના કેટલાક સ્તરો ઉપયોગી થઈ શકે છે. વધુ માહિતી માટે NHS પસંદગીઓ જુઓ: <http://bit.ly/2KV68Ks>
- ☉ બીજું શું કરવું મદદરૂપ થશે? - તમારું ઘર અને બગીચો વ્યવસ્થિતિ બનાવો. તમારી સામાન્ય બાબતો અને નાણાંકીય બાબતોથી અદ્યતન રહો. આનો અર્થ એ થશે કે જ્યારે તમે સ્વસ્થ થાઓ ત્યારે તમારે આ વશિ ચંતિા કરવાની જરૂર નથી.
- ☉ મારે કોને જાણ કરવી જોઈએ કે હું હોસ્પિટલમાં જઈ રહ્યો છું? - મતિરો અને કુટુંબીજનો તમને સામાન્ય રીતે વ્યવહારુ ટેકો આપી શકે છે. જ્યારે તમે ઘરે સ્વસ્થ હોવ ત્યારે લોકો સાથે વાત કરવાનું પણ સારું છે. ઘણા લોકો તમારી પુનઃપ્રાપ્તિમાં મદદ કરવા માંગશે, તેથી તેમને જણાવો કે તેઓ પુષ્કળ સમયમાં કેવી રીતે મદદ કરી શકે છે.
- ☉ હોસ્પિટલમાં જતાં પહેલાં મારે શાવર/સ્નાન કરવું જોઈએ?— ચેપના જોખમને ઘટાડવા માટે આ મહત્વપૂર્ણ છે. જોખમ ઘટાડવામાં મદદ કરવા માટે તમને એન્ટિસિપ્ટિક ધોવા પણ આપવામાં આવી શકે છે.



- ☉ જો મારી સર્જરીમાં વલિબ થાય તો શું થાય? - જો તમારી પ્રક્રિયાને મુલતવી રાખવાની જરૂર હોય તો પ્રીઓપરેટિવ એસેસમેન્ટ ટીમ તમારો સંપર્ક કરશે અને તેઓ તમને બંધ કરવામાં આવેલી કોઈપણ દવાને ફરીથી શરૂ કરવાની સલાહ આપશે.

## તમારી સર્જરી વશિ તમારી પેરીઓપરેટિવ ટીમને પૂછવા માટે વ્યવહારુ પ્રશ્નો

હોસ્પિટલમાં પેરીઓપરેટિવ ટીમના સભ્યો તમારી એનેસ્થેટિક્સ, સર્જરી અને પુનઃપ્રાપ્તિસમયગાળા વશિ ચર્ચા કરશે. તેઓ તમારી એનેસ્થેટિક્સ અને શસ્ત્રક્રિયા અને તમારી પાસેની કોઈપણ પસંદગી બંનેમાંથી તમને હોઈ શકે તેવા કોઈપણ ચોક્કસ જોખમો વશિ વાત કરશે. તેઓ તમને ઘરે વાંચવા માટે માહિતી આપશે. જો તમારે વધુ પ્રશ્નો પૂછવાની જરૂર હોય તો ફોન કરવા માટે સંપર્ક નંબર હશે. તમે જેટલા વધુ સારી રીતે તૈયાર છો, પ્રક્રિયા જેટલી સરળ થવાની સંભાવના છે.

## સર્જરીની તૈયારી | ફટિર બેટર સુનર

નીચે કેટલાક પ્રશ્નો છે જે તમે પેરીઓપરેટિવ ટીમને પૂછવા માગો છો.

- શસ્ત્રક્રિયા પહેલાં મારે કેટલા સમયે ખાવા-પીવાનું બંધ કરવાની જરૂર છે?
- શું મારી સર્જરી પહેલાં અને દરમિયાને મારી દવામાં કોઈ ફેરફારની જરૂર છે?
- હોસ્પિટલ માટે મારે શું પેક કરવાની જરૂર છે?
- શું મારે નેઇલ વાર્નિશ, વેધન માટે જેલ દૂર કરવાની જરૂર છે?
- શું મારી પાસે મુલાકાતીઓ છે? મુલાકાતનો સમય ક્યારે છે?
- મારી શસ્ત્રક્રિયા પહેલાં જો જરૂરી હોય તો હોસ્પિટલમાં કોઈ મને હજામત કરશે?
- મારા ઓપરેશન (DrEaMing) પછી હું ક્યારે પી શકું છું, ખાઈ શકું છું અને ગતશીલ બની શકું છું (ઉઠીને ફરવા જઈ શકું છું)? મેં સાંભળ્યું છે કે આ મને વહેલા ઘરે પહોંચાડવામાં મદદ કરી શકે છે?
- હું ક્યારે ઘરે જવાની અપેક્ષા રાખી શકું?
- પછીથી મારે ઘરે કઈ મદદની જરૂર પડશે?
- હું ફરીથી સ્નાન/સ્નાન કરી શકું તે પહેલાં કેટલો સમય લાગશે?
- શું મારી પુનઃપ્રાપ્તિ માટે કોઈ મહત્વપૂર્ણ 'કરવા' અને 'ન કરવું' છે?
- શું મારી પાસે ટાંકા અથવા સ્ટેપલ્સ હશે જેને બહાર કાઢવાની જરૂર છે?
- મને કામની વ્યવસ્થા કરવા માટે કેટલો સમય લાગશે?
- મારા એમ્પ્લોયર માટે મને યોગ્ય/બીમાર નોંધ કોણ આપશે?
- શું હું પછી ચેક-અપ કરાવીશ?
- હું ફરીથી ચાલવા/તરી/ગોલ્ફ રમી/દોડવું તે પહેલાં કેટલો સમય લાગી શકે છે?
- હું પછી ક્યારે વાહન ચલાવી શકું?
- મારું જીવન લગભગ સામાન્ય થઈ જાય તે પહેલાં કેટલો સમય લાગશે?

તમે એનેસથેસિયા વશિના અમારા FAQs પણ વાંચી શકો છો: [coa.ac.uk/patientinfo/faqs](http://coa.ac.uk/patientinfo/faqs)



“મારે કયા સમયે ખાવા-પીવાનું બંધ કરવાની જરૂર છે સર્જરી પહેલાં?”

## મારી પુનઃપ્રાપ્તિદરમિયાન હું શું અપેક્ષા રાખી શકું?

જ્યારે તમે હજુ પણ હોસ્પિટલમાં હોવ ત્યારે તમારા ઓપરેશન પછી તરત જ તમારી પુનઃપ્રાપ્તિશરૂ થાય છે. ઘણી શસ્ત્રક્રિયા પ્રક્રિયાઓ માટે હવે શસ્ત્રક્રિયા પછી લાંબા સમય સુધી પથારીમાં આરામ કરવાની જરૂર નથી અથવા શસ્ત્રક્રિયા પછી 'મો દ્વારા શૂન્ય' રહેવાની જરૂર નથી. ઘણી હોસ્પિટલો તમને શસ્ત્રક્રિયાના 24 કલાકની અંદર પીવા, ખાવા અને ગતશીલ બનાવવાનું લક્ષ્ય રાખશે, જેને DrEaMing તરીકે ઓળખવામાં આવે છે. જે દર્દીઓ આમ કરે છે તેઓનું હોસ્પિટલમાં રહેવાનું ઓછું હોય છે અને જટિલતાઓમાં ઘટાડો થાય છે. હેલ્થકેર ટીમને પૂછો કે ઓપરેશન પછી તમે ક્યારે પી શકો, ખાઈ શકો એકત્રીકરણ શકો.

તમે હોસ્પિટલ છોડો તે પહેલાં, તમારી નર્સ તમને ઘરે તમારી રકિવરી દરમિયાન શું અપેક્ષા રાખવી અને તમે અનુભવી શકો તે કોઈપણ પીડાને કેવી રીતે સંચાલિત કરવી તે વશિ લેખિત માહિતી આપશે. આમાં ધ્યાન રાખવા માટે કંઈપણ અને જો તમે ચંતિતિ હોવ તો કોલ કરવા માટેનો નંબર પણ સામેલ હશે.

કેટલાક સૌથી સામાન્ય સર્જીકલ ઓપરેશનો પરની અમારી ફેક્ટશીટ્સ વવિધિ પ્રકારની સર્જરી માટે કેવી રીતે તૈયારી કરવી અને પછી શું અપેક્ષા રાખવી તે અંગે વધુ વગિતવાર માહિતી આપે છે.

## તમારી પુનઃપ્રાપ્તિદરમિયાન તમને પ્રેરતિ રાખવા માટે વ્યવહારુ મદદ

તમે કઈ શસ્ત્રક્રિયા કરી રહ્યા છો તેના આધારે, પુનઃપ્રાપ્તિમાં ઘણા અઠવાડિયા લાગી શકે છે. જો અમુક દવિસો બીજા કરતા સારા જાય તો ચંતિતિ કરશો નહીં, કારણ કે આ સામાન્ય છે. રકિવરી ડાયરી રાખવી ઉપયોગી થઈ શકે છે જે તમે ઘરે ગયા પછી ચાલુ રાખી શકો છો. પ્રયાસ કરો અને નચિમતિ રીતે મેળવો અને નચિમતિ સમયે સવારે ઉઠો. દૈનકિ લક્ષ્યોની સૂચિતિમારા દવિસને માળખું આપી શકે છે અને તમારી પ્રગતિ મોનિટર કરવામાં મદદ કરે છે.

કુટુંબ અને મતિરોની મુલાકાતો અને ફોન કોલ્સ તમને ઉત્સાહિત કરી શકે છે અને તમારા લક્ષ્યો સુધી પહોચવા માટે પ્રોત્સાહિત કરી શકે છે. જો તમારી પાસે ટેકનોલોજી છે, તો લોકો સાથે સંપર્કમાં રહેવા માટે WhatsApp, Facetime અને Zoom જેવા ઓનલાઈન પ્લેટફોર્મનો ઉપયોગ કરો. તમારી જાતને થાકી ન જાય તે માટે સાવચેત રહો.





## વધારાના સંસાધનો ઓનલાઇન ઉપલબ્ધ છે

રોયલ કોલેજ ઓફ એનેસ્થેટીસ્ટ ([rcoa.ac.uk/patient-information/translations/gujarati](http://rcoa.ac.uk/patient-information/translations/gujarati))

- શસ્ત્રક્રિયા માટે તૈયારી: ફટિર બેટર સૂનર એનમિશન અને પ્રક્રિયા ચોક્કસ પત્રકોઓ.
- જેને સામાન્ય એનેસ્થેટિક અથવા શામક દવા અપાઈ હોય એવી કોઈ વ્યક્તિની સંભાળ રાખવી
- તમારા એનેસ્થેટિક સાથે સંકળાયેલા જોખમો.
- દર્દી માહિતી શ્રેણી.
- બાળકો, કારકરિદી અને માતાપિતા માટે માહિતી.

### પેરીઓપરેટિવ કેર માટે કેન્દ્ર

- વહેંચાયેલ નરિણ લેવાના સંસાધનો: <https://bit.ly/3AaQFOL>.
- COVID-19 દરમિયાન ઓપરેશન કરાવતા પુખ્ત દર્દીઓ માટે માર્ગદર્શન: <https://bit.ly/3NrmcPe>.

### NHS વહેલું સારું થઈ રહ્યું છે

- મારી પુનઃપ્રાપ્તિ સુધારવામાં મદદ કરવામાં મારી ભૂમિકા અને મારી જવાબદારીઓ: <https://bit.ly/3a2kdDh>.

### બ્રિટિશ ડાયેટિક એસોસિએશન

- આહાર અને પોષણ વશિની માહિતી: <https://bit.ly/3u8hTSa>.

### રોયલ કોલેજ ઓફ સર્જન્સ ઓફ ઈંગ્લેન્ડ

- શસ્ત્રક્રિયામાંથી પુનઃપ્રાપ્તિ: <http://bit.ly/2NdA1SH>.

## 'ઉન્નત પુનઃપ્રાપ્તિ' શબ્દનો અર્થ શું છે?

ઉન્નત પુનઃપ્રાપ્તિ એવા પ્રોગ્રામને આપવામાં આવેલ નામ છે જેનો ઉદ્દેશ્ય મોટા ઓપરેશન પછી શક્ય તેટલી ઝડપથી તમને તમારા સામાન્ય સ્વાસ્થ્ય પર પાછા લાવવાનો છે. હોસ્પિટલ સ્ટાફ તમને ઝડપી અને સંપૂર્ણ સ્વસ્થ થવાની શ્રેષ્ઠ તક આપવા માટે તમારી સર્જરી પહેલા, દરમિયાન અને પછી તમે અને તેઓ શું કરી શકો તેના તમામ પુરાવાઓ જુએ છે. આ તમને વહેલા ઘરે પહોંચશે.

તમે કયું ઓપરેશન કરી રહ્યાં છો અને કઈ હોસ્પિટલમાં તમારી સારવાર થઈ રહી છે તેના આધારે પ્રોગ્રામ અલગ-અલગ હશે, પરંતુ તેમાં શામેલ હોઈ શકે છે:

- જો પૂરતો સમય હોય તો તમારા ઓપરેશન પહેલા તમારા ફિટનેસ સ્તરમાં સુધારો કરવો
- કોઈપણ અન્ય લાંબા ગાળાની તબીબી પરિસ્થિતિઓની સારવાર
- તમારી શસ્ત્રક્રિયા પહેલાં તમને પાણી અને કાર્બોહાઇડ્રેટ પીણાં આપીને તમે ઝડપી કરવાના સમયને ઓછો કરો
- શસ્ત્રક્રિયા પછી માંદગી અટકાવવા માટે તમને દવા આપવી
- ઓપરેશન દરમિયાન પીડા રાહત આપવાની શ્રેષ્ઠ રીતો ધ્યાનમાં લેવી
- શક્ય હોય ત્યાં સ્થાનકિ એનેસ્થેટિક બ્લોક અથવા પ્રોટેક્શન એનેસ્થેટિકનો ઉપયોગ કરવો
- તમને ઝડપથી આગળ વધવા માટે પછીથી તમને શ્રેષ્ઠ પીડા રાહત આપે છે

## સર્જરીની તૈયારી | ફટિર બેટર સુનર

- તમને શસ્ત્રક્રિયાના 24 કલાકની અંદર પીવા, ખાવા અને મોબિલાઇઝ થવા માટે પ્રોત્સાહિત કરો (DrEaMing)
- તમારી પાસે કેથેટર અને ડ્રેપિનો સમય ઘટાડવો
- તમારા ઓપરેશન પછી તમને પુનઃપ્રાપ્ત કરવામાં મદદ કરવા માટે તમને કસરતો શીખવવી.

ઉન્નત પુનઃપ્રાપ્તિકાર્યક્રમને અનુસરીને, શસ્ત્રક્રિયા પછી સામાન્ય રીતે ઓછી જટલિતાઓ હોય છે. તમારે ફરીથી હોસ્પિટલમાં જવાની જરૂર પડે તેવી શક્યતા પણ ઓછી છે.

## અસ્વીકરણ

અમે આ પત્રકોમાંની માહિતીને સચોટ અને અદ્યતન રાખવા માટે ખૂબ જ પ્રયાસ કરીએ છીએ, પરંતુ અમે તેની ખાતરી આપી શકતા નથી. અમે આ સામાન્ય માહિતી તમારી પાસેના બધા પ્રશ્નોને અથવા તમારા માટે મહત્વપૂર્ણ હોય તે દરેક વસ્તુ સાથે વ્યવહાર કરે એવી અપેક્ષા રાખતા નથી. માર્ગદર્શકો તરીકે આ પત્રકોનો ઉપયોગ કરીને, તમારે તમારી મેડિકલ ટીમ સાથે તમારી પસંદગીઓ અને કોઈપણ ચંતિઓની ચર્ચા કરવી જોઈએ. આ પત્રકો જાતે જ સલાહ તરીકે માનવી જોઈએ નહીં. તેનો ઉપયોગ કોઈપણ વ્યાવસાયિક હેતુ માટે કરી શકાય નહિ સંપૂર્ણ અસ્વીકરણ માટે, કૃપા કરીને અહીં ક્લિક કરો ([rcoa.ac.uk/patient-information/translations/gujarati](http://rcoa.ac.uk/patient-information/translations/gujarati)).

બધા અનુવાદો Translators without Borders (ટ્રાન્સલેટર વથિઉટ બોર્ડર્સ) સમુદાયના અનુવાદકો દ્વારા પ્રદાન કરવામાં આવે છે. અનુવાદોની ગુણવત્તા શક્ય તેટલી સચોટ બનાવવા માટે ચકાસવામાં આવેલ છે, પરંતુ તેમાં કેટલીક માહિતીના અચોક્કસ અને ખોટા અર્થઘટનનું જોખમ છે.

## તમે શું વચિારો છો તે અમને કહો

અમે આ પત્રકોમાં સુધારો દર્શાવતા સૂચનોનું સ્વાગત કરીએ છીએ. જો તમારી પાસે કોઈ સામાન્ય ટિપ્પણીઓ હોય, તો કૃપા કરીને તેમને આના પર ઇમેઇલ કરો: [patientinformation@rcoa.ac.uk](mailto:patientinformation@rcoa.ac.uk)

રોયલ કોલેજ ઓફ એનેસ્થેટીસ્ટ

ચર્ચલિ હાઉસ, 35 રેડ લાયન સ્ક્વેર, લંડન WC1R 4SG

020 7092 1500

[rcoa.ac.uk](http://rcoa.ac.uk)



## બીજી આવૃત્તિ મે 2022

આ પત્રકોની પ્રકાશન તારીખના પાંચ વર્ષની અંદર સમીક્ષા કરવામાં આવશે

© 2022 રોયલ કોલેજ ઓફ એનેસ્થેટીસ્ટ

આ પત્રકો દર્દીની માહિતી અંગે મટેરીયલ બનાવવાના હેતુથી નકલ કરી શકાય છે. કૃપા કરીને આ મૂળ સ્ત્રોતને ટાંકો. જો તમે આ પત્રકોના ભાગનો ઉપયોગ અન્ય પ્રકાશનમાં કરવા માંગતા હો, તો યોગ્ય સ્વીકૃતિ આપવી જોઈએ અને લોગો, બ્રાન્ડિંગ, છબીઓ અને ચિહ્નો દૂર કરવા જોઈએ. વધુ માહિતી માટે, કૃપા કરીને અમારો સંપર્ક કરો.