

ਆਪਣੀ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਘਰ ਹੋਣ ਵੇਲੇ ਲਈ ਜਾਣਕਾਰੀ

Information for When You Go Home After Your Surgery

ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮੈਂ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਾਂਗਾ/ਕਰਾਂਗੀ?

ਸਰਜਰੀ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੁਲਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੇ ਪਹਿਲੇ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਆਵਾਜ਼ ਭਾਰੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਗਲਾ ਦੁਖ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਪੱਠਿਆਂ ਵਿਚ ਦਰਦ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਹੀ ਹਟ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਪਹਿਲੇ ਦਿਨ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਆਮ ਵਾਂਗ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰੋਗੇ।

ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਲਈ:

1. ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਇਕ ਅਜਿਹਾ ਵਿਅਕਤੀ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਾਣਦਾ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਜਿਹੜਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘਰ ਨੂੰ ਲਿਜਾਣ ਲਈ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਹੈ। ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਟੈਕਸੀ ਰਾਹੀਂ ਹੀ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋਵੋ। ਹਸਪਤਾਲ ਤੋਂ ਛੁੱਟੀ ਮਿਲਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਘਰ ਜਾਂਦੇ ਹੋ। ਅਜਿਹਾ ਤੁਹਾਡੀ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਤਕਰੀਬਨ ਦੋ ਘੰਟੇ ਬਾਅਦ ਹੋਵੇਗਾ।
2. ਆਪਣੀ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਲਈ ਗੱਡੀ ਜਾਂ ਕੋਈ ਮਸ਼ੀਨਰੀ ਨਾ ਚਲਾਉ।
3. ਆਪਣੀ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬੱਸ ਜਾਂ ਟਰੇਨ ਵਿਚ ਇਕੱਲੇ ਸਫਰ ਨਾ ਕਰੋ।
4. ਘਰ ਵਿਚ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਅਗਲੇ ਦਿਨ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਕੋਈ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
5. 24 ਘੰਟਿਆਂ ਲਈ ਸ਼ਰਾਬ ਨਾ ਪੀਉ। ਇਸ ਦੇ ਅਸਰ ਬੇਹੋਸ਼ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਦਵਾਈ ਦੇ ਅਸਰ ਵਿਚ ਵਾਧਾ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਠੀਕ ਹੋਣ ਵਿਚ ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਮਦਦ ਕਿਵੇਂ ਕਰਾਂ?

1. ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਨੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਵਲੋਂ ਦੱਸੀ ਗਈ ਦਵਾਈ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦਵਾਈ ਨਾ ਲਵੋ।
2. ਬੇਹੋਸ਼ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਦਵਾਈ ਦੇ ਅਸਰ ਤੋਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਠੀਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਤੱਕ ਬੈੱਡ 'ਤੇ ਅਰਾਮ ਕਰੋ। ਬਾਕੀ ਸਾਰਾ ਦਿਨ ਕੋਈ ਹੋਰ ਕੁਝ ਕਰਨ ਦੀ ਵਿਉਂਤ ਨਾ ਬਣਾਉ।
3. ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪੇਟ ਵਿਚ ਬੀਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜਿੰਨਾ ਏਲ ਦੇ ਘੱਟ ਭਰੋ ਅਤੇ ਕੁਝ ਸੁੱਕੇ ਕਰੈਕਰ ਖਾਉ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਖਾਣ ਨੂੰ ਦਿਲ ਕਰੇ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਖਾ ਵੀ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਉਹ ਖਾਣੇ ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਿਹੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਖਾਣ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ ਜਿਹੜੇ ਪਚਾਉਣੇ ਸੌਖੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੂਪ ਜਾਂ ਸੀਰੀਅਲ। ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਪੀ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤਾਂ 2 ਤੋਂ 3 ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਤਰਲ ਪੀਉ।

ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਇਹ ਵੀ ਯਾਦ ਰੱਖੋ:
