

قوي قبل العملية

يمكنك التأثير على النتيجة



REGION
KRONOBERG

الكحول

التوقف عن شرب الكحول يقلل من احتمالات حدوث المضاعفات.

إذا توقفت عن شرب الكحول لمدة 4-8 أسابيع قبل العملية ولمدة أخرى بعدها فإنك تتيح لوظائف جسمك أن تتعافى من الآثار السلبية المترتبة على شرب الكحول. كما وأن ذلك الأمر يقلل من خطر حدوث الالتهابات والمشاكل المتعلقة بالجروح والمضاعفات المتعلقة بالقلب والرنيتين والنزيف.

كلما كنت معتاداً على الشرب أكثر كلما زادت الفوائد التي تحصل عليها عند توقفك عنه، لكن الجسم يتأثر بشكل إيجابي عند التوقف عن الشرب حتى لو كنت تستهلك الكحول باعتدال.



خطر متزايد

عندما يشرب الفرد الكحول في المستوى "المصحوب بالكثير من الخطر" يكون هناك "خطر متزايد" لأن يتعرّض لمشاكل اجتماعية وصحية مثل:

- ← مشاكل في العلاقات
- ← صعوبات في النوم
- ← تعب
- ← توتر وانزعاج
- ← صداع
- ← حوادث طارئة
- ← مشاكل في المعدة
- ← قلق
- ← اكتئاب
- ← ضغط دم مرتفع
- ← سرطان



النشاط البدني

أن يكون الفرد في حالة بدنية جيدة قدر الإمكان هو أمر مهم لتخطي العملية وكذلك للنجاح في مرحلتَي التعافي وإعادة التأهيل بعد العملية بشكل أسهل.

التوصيات العامة تدعو إلى ممارسة النشاط البدني لمدة **150** دقيقة على الأقل في الأسبوع الواحد، أو المشي السريع وبشكل أكثر جدية وشدة لفترة توازي هذه المدة.

قد يؤدي المرض والعلاجات الطبية إلى خفض نسبة اللياقة البدنية أو القوة لدى الفرد مما يؤثر على قدرته على الحركة. لهذا السبب يمكنك اختيار الأنشطة البدنية التي تستطيع القيام بها وتستطيع إتمامها، فأنت تقوم ببعض الأنشطة التي يمكنك القيام بها أفضل من ألا تقوم بأي شيء على الإطلاق.

مساعدة لكي تنجح

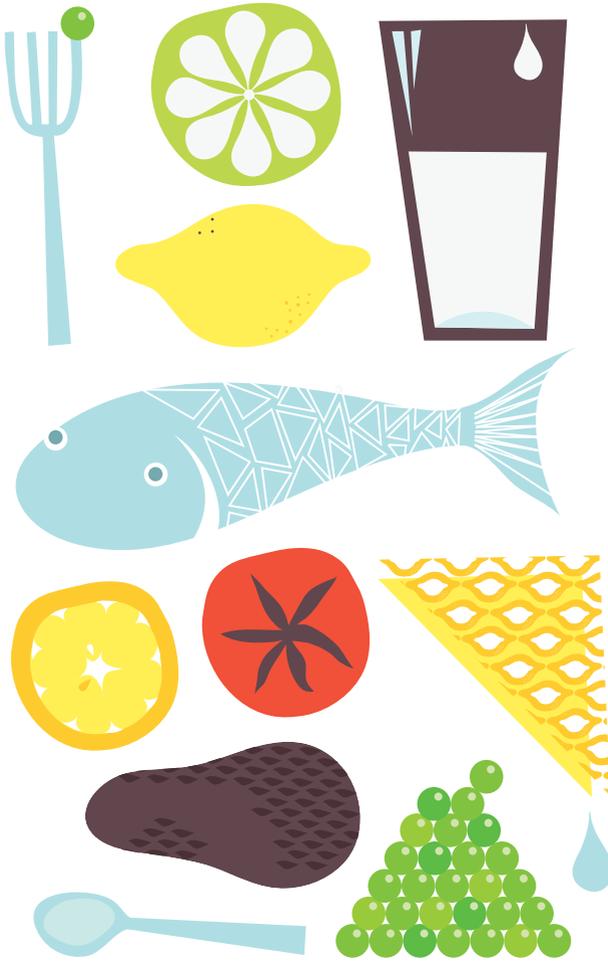
- إبدأ بخطوات صغيرة كي تتجنب الفشل.
- اصطحب معك صديقاً عزيزاً عليك.
- جهاز عدّاد الخُطى – كي تحدّد/تكون على اطلاع على مستوى النشاط البدني الذي لديك حالياً.
- دفتر لتسجيل الأنشطة فيه وذلك كي يكون لديك فكرة عن نشاطك البدني خلال فترة طويلة.
- النشاط البدني بالاستناد إلى وصفة طبية (FaR)، عبارة عن طريقة للقيام بالأنشطة يصفها لك شخص مختص كما ويساعدك من خلال تقديم الدعم كي تبدأ بممارسة النشاط البدني.
- اسأل مقدّم الرعاية الذي تتعامل معه كي يعطيك وصفة طبية لممارسة الأنشطة.
- لدى الكثير من الجمعيات في يومنا هذا مرشدون مختصون بالنشاط البدني بالاستناد إلى وصفة طبية (FaR-ledare) وهم يمكنهم مساعدتك على وضع خطة لممارسة التمارين والأنشطة، قم بزيارة الموقع الإلكتروني www.farsmland.se



حتى تبدأ

اقتراحات

- ← حدّد مستوى ممارستك للأنشطة البدنية
- ← ضع الأهداف التي تناسبك
(30 دقيقة/اليوم، 10 دقائق x 3، 15 دقيقة x 2)
- ← خطط للتغيير
- ← استمر في ممارسة العادة الجديدة واجعلها جزءاً من روتينك اليومي ابدأ بأمور جديدة كي تزيد من مستوى النشاط البدني لديك
- ← بعد مرور 6 أشهر عادة ما يكون النشاط البدني قد أصبح عادة وجزءاً من الحياة اليومية لدى الفرد.



عادات الطعام

عادات الطعام الصحية قبل العملية تقلل من خطر حدوث المضاعفات وتسرع من عملية الشفاء.

سوء التغذية أو السمنة يزيدان من مخاطر حدوث المضاعفات. من المهم أن نتذكر بأنك قد تكون تعاني من سوء التغذية بغض النظر عن وزنك، وذلك في حال كان الطعام الذي تتناوله يحتوي على نسبة غير كافية من المواد المغذية أو كمية غير كافية من الطاقة.

يمكن أن تكون هناك حاجة قبل العملية إلى أن يتم إجراء تعديلات على النصائح وعادات الطعام الصحية وذلك بحسب احتياجاتك وحالتك بحيث يكون تأثير التغييرات التي تقوم بها إيجابياً على عملية تعافيك وشفائك.

التبغ

إذا انقطعت عن التدخين لمدة 4-8 أسابيع قبل العملية فإنك تقلل من مخاطر حدوث المضاعفات. هذا يُتيح الوقت كي تتمكن وظائف القلب والرئتين من التحسن وكي تقوى مناعة الجسم. التوقف عن التدخين يساعد في أن يلتئم جرح العملية بشكل أفضل كما وتقل مخاطر حدوث تجلطات الدم وتقل نسبة نشوء ندبة بسبب الجرح. حتى النشوق/ مضغ التبغ (السنوس بالسويدية) يُضعف الدورة الدموية وذلك من خلال انكماش الأوعية الدموية وبالتالي تصبح عملية الشفاء أصعب. يُشترط عند إجراء البعض من أنواع العمليات بأن يقوم المريض بالتوقف عن التدخين قبل العملية.

جهّز نفسك

أن تجهّز الفرد نفسه بشكل جيد يعتبر أمراً ضرورياً في مدى نجاحه بالتوقف عن استهلاك التبغ. الطريقة التي يمكنك اتباعها بهذا الخصوص تعتمد طبعاً عليك بالكامل فهذا أمر تقررته أنت. فأنت تعلم ما الذي يناسبك بشكل أفضل وتعرف كيف تكون ردود فعلك في الحالات المختلفة. لكننا نقدّم لك هنا بعض النصائح التي يمكن أن تساعدك.

- ← فكّر جيداً في الأسباب التي تجعلك تريد أن تُقلع عن التدخين.
- ← حدّد التاريخ الذي ستتوقف فيه عن التدخين.
- ← دَوّن متى وأين تقوم بالتدخين أو بمضغ التبغ/النشوق. هذا يساعدك في أن تعرف ما هو الروتين في حياتك الذي أنت بحاجة إلى تغييره
- ← تخلّص من كل شيء يتعلق بالتبغ. فكّر في الأوضاع/الحالات التي تعتقد بأنه يصعب عليك خلالها أكثر شيء ألا تدخّن أو تمضغ التبغ. مثلاً بالتزامن مع شربك للقهوة الصباحية أو بعد وجبة العشاء. فكّر جيداً في كيف يمكنك أن تكون مستعداً بأن تفعل شيئاً آخر بدلاً من الشيء الذي اعتدت على فعله.
- ← يمكنك أيضاً أن تحصل على أدوية النيكوتين – لكن تذكر بأن هذه الأدوية لا تستطيع أن تحل محل رغبتك أو قرارك أي أن إرادتك وقرارك هما الشبان الأساسيان!



عندما تخضع لعملية ما يكون هناك عوامل كثيرة تحدد حالتك بعد العملية وتحدد وضعك النفسي والجسدي. تغيير العادات الحياتية يقلل من خطر حدوث المضاعفات ويزيد من مؤهلات أن تكون النتيجة جيدة قدر الإمكان.

عند الحاجة للخضوع إلى عملية طارئة/خلال وقت قصير فإن التغييرات التي تلحق بأن تجربتها تؤثر أيضاً بشكل إيجابي على نتيجة العملية.

على الموقع الإلكتروني www.1177.se يمكنك قراءة المزيد حول العادات الحياتية بالتزامن مع الحاجة للخضوع لعملية ما، كما يمكنك الحصول على معلومات حول الجهات التي يمكنك التوجه إليها للحصول على النصائح والدعم كي تقوم بالتغيير.