

مشروب قوی پیش از عمل جراحی

شما می‌توانید بر روی نتیجه تاثیر بگذارید



REGION
KRONOBERG

الکل

ترک الکل می‌تواند خطر بروز عوارض را کاهش دهد.

اگر برای ۴ تا ۸ هفته قبل و مدتی بعد از عمل جراحی از الکل پرهیز نمایید، کارکردهای بدن فرصت تجدید قوا در برابر تأثیرات منفی الکل خواهند داشت و خطر عفونت‌ها، مشکل ایجاد زخم‌ها، عوارض قلبی و ریوی و خونریزی‌ها کاهش می‌یابد.

هر چقدر بطور معمول بیشتر بنوشید، اینکار منافع بیشتری برای شما دربر خواهد داشت، اما حتی توقف مصرف متعادل هم تأثیری مثبت بر بدن خواهد داشت.



خطر مضاعف

اگر فرد در سطحی مخاطره آمیز الکل بنوشد
خطر مضاعفی برای او وجود دارد که به مشکلات
اجتماعی و سلامتی مانند موارد زیر گرفتار شود:

- ← مشکلات در روابط
- ← اختلالات خواب
- ← خستگی
- ← آزردهی
- ← سردرد
- ← حادثه
- ← مشکلات معده
- ← اضطراب
- ← افسردگی
- ← فشار خون بالا
- ← سرطان



فعالیت فیزیکی

برای آنکه فرد بتواند آسان‌تر هم از عهده عمل جراحی و هم تجدید قوا و توانبخشی برآید مهم است که شرایط فیزیکی هر چه بهتری داشته باشد.

توصیه عمومی آن است که فرد حداقل ۱۵۰ دقیقه فعالیت فیزیکی در هفته داشته باشد، که معادل یک پیاده روی سریع و فشرده می‌باشد. بیماری و درمان با داروها می‌تواند آمادگی بدنی را کاهش داده بر روی امکانات فرد برای تحرک تأثیر بگذارد.

آن دسته از فعالیت‌های فیزیکی را انتخاب کنید که از پس آنها برمی‌آید و انجام می‌دهید، آنچه انجام می‌دهید بهتر از هیچ است.

کمک برای موفق شدن

- برای جلوگیری از شکست از گام‌های کوچک شروع کنید
- یک دوست خوب را با خود همراه کنید
- جهاز عذّاد الخطی - كي تحدّد/تكون علی اطلاع علی مستوى النشاط البدني الذي لديك حالياً.
- گام شمار - برای شناسایی کردن/ هوشیار سازی خود در مورد سطح کنونی فعالیت‌های شما
- دفترچه یادداشت فعالیت‌ها برای آنکه درکی از فعالیت‌های بدنی خود ظرف یک مدت طولانی بدست آورید
- FaR فعالیت فیزیکی فار، فعالیت تجویز شده با نسخه، شیوه‌ای از کار برای تجویز فعالیت است که به شما برای شروع اینکار کمک و پشتیبانی ارائه می‌نماید
- از ارائه دهنده خدمات درمانی به خود درخواست نسخه کنید
- امروزه بسیاری از انجمن‌ها مربیان آموزش دیده FaR دارند که به شما برای برنامه ریزی تمرینات خود کمک می‌کنند، به این وبسایت مراجعه نمایید:

www.farsmaland.se



شروع کردن رهنمود

- مشخص کنید چقدر از لحاظ بدنی فعال هستید
- اهدافی تعیین کنید که مناسب شماست
(۳۰ دقیقه در روز، سه نوبت و هر نوبت ۱۰ دقیقه، ۱۵ دقیقه و در دو نوبت)
- تغییر را برنامه ریزی نمایید
- عادت جدید را حفظ نموده و آن را به یک روال معمول روزانه تبدیل کنید
- فعالیت‌های بیشتری انجام دهید تا سطح فعالیت خود را افزایش دهید. پس از ۶ ماه در بیشتر مواقع فعالیت فیزیکی به یک عادت تبدیل شده و بخشی از زندگی روزمره می‌باشد.



عادات غذایی

عادات غذایی سالم در آستانه یک عمل جراحی از عوارض کاسته و التیام را تسریع می‌نماید.

سوء تغذیه یا چاقی خطر بروز عوارض را افزایش می‌دهد. مهم است که بخاطر داشته باشید که صرفنظر از وزن خود ممکن است دچار سوء تغذیه باشید، اگر غذایی که میل می‌کنید دارای مواد مغذی کم و یا انرژی پایینی باشد.

در آستانه عمل جراحی ممکن است نیاز باشد که رهنمودهایی پیرامون عادات غذایی سالم براساس نیاز و وضعیت شما مطابقت داده شود تا تغییراتی که بوجود می‌آورید برای بهبودی شما مثبت گردد.

دخانیات

اگر ۴ تا ۸ هفته پیش از عمل جراحی استعمال دخانیات را ترک نمایید خطر بروز عوارض کاهش می‌یابد. در این صورت کارکردهای قلب و ریه‌ها فرصت بهبودی یافته سیستم ایمنی بدن تقویت می‌شود. در هنگام توقف استعمال دخانیات التیام زخم‌ها بهتر شده و خطر ایجاد لخته‌های خون و باقی ماندن جای زخم کاهش می‌یابد. نسوار (snus) هم جریان خون را بدتر می‌کند از این طریق که رگ‌های خونی منقبض شده و التیام را دشوار می‌نماید. برای برخی عمل‌های جراحی ترک استعمال دخانیات برای مدتی پیش از عمل الزامی است.

خود را آماده کنید

آماده سازی خود برای آنکه فرد بتواند در ترک دخانیات موفق شود مهم است. بدیهی است که این امر که شخص شما چگونه اینکار را انجام می‌دهید بطور کامل بستگی به خود شما دارد. خود شما بهتر از همه می‌دانید چه چیزی مناسب شماست و چگونه در موقعیت‌های مختلف واکنش نشان می‌دهید. اما در اینجا چند رهنمود برای این مسیر می‌آید که شاید کار را تسهیل نماید:

بر روی این موضوع تأمل نماید که چرا می‌خواهید ترک کنید. تاریخی برای ترک کردن انتخاب نمایید. زمانی که سیگار می‌کشید یا از نسوار استفاده می‌کنید را یادداشت نمایید. اینکار کمک می‌کند تا روال‌های معمول خود که باید تغییر دهید را ببینید

همه چیزهای که در ارتباط با دخانیات می‌باشد را دور بیاورید. به این موضوع فکر کنید که در کدام موقعیت‌ها فکر می‌کنید خودداری از استعمال سیگار و نسوار برای شما دشوارتر است. بعنوان مثال همزمان با قهوه صبحانه یا پس از صرف شام. این موضوع را مرور نمایید که چگونه می‌توانید خود را برای انجام کاری دیگر بجای آن آماده نمایید.

ترجیحا داروهای ترک نیکوتین تهیه نمایید - اما بخاطر داشته باشید که آنها نه می‌توانند جایگزین اراده شما و یا تصمیم شما شوند!



هنگامی که تحت عمل قرار گرفتید عوامل بسیاری وجود دارد که بر نحوه پیشرفت امور و حال شما پس از آن تعیین کننده خواهند بود. عادات زندگی تغییر یافته خطر بروز عوارض را کاهش داده و افزایش دهنده شرایط لازم برای رسیدن به بهترین نتیجه ممکن می‌باشد.

در هنگام انجام یک عمل جراحی اضطراری، نتیجه کار از تغییراتی که فرصت نموده‌اید بکار ببندید تأثیراتی مثبت می‌گیرد.

در اینجا www.1177.se می‌توانید مطالب بیشتری پیرامون عادات زندگی در ارتباط با عمل جراحی یافته و همچنین اطلاعاتی می‌یابید درباره اینکه برای دریافت مشاوره و پشتیبانی جهت تغییر به کجا می‌توانید مراجعه نمایید.