



## لبي في هئيك ل من اعدة

### أساسي عقبال واللق ي صري ة

- لبت مزي أوفلتر في في بدء ممرسة ي يوي للست ترخاء وإدار قللوتر، والتي من ال معروف أن هلتعزز من اعلق جس ممتوس اعد في التعلدي وق يش مل ذلك لتماري الر ي خري ة لوت أمل واليوغا وغيره.
- تن اولي نظامًا غنظيًّا أصحًا مضطًا أو نبع عي نظامًا غنظيًّا محدودًا لوصفه لاجراح.
- يئص جس دعب لتوقف عن لتدخج ن تمام أقبل 3 أسبوع يوي ألقل من ال جراح قسري ودي لئك اللحق ألي لفرص حدوث جس اعباتفي لري ة لئاء لاجراحة وبعدها وتجري نت عهليك. إذا لقت ترغي نفي ل حصول يوي مفيد من ل مفعومات حول لفي ة لقال ع عن لتي نجي ت حدثي لى طبيبك أو ال ممرسة أو اللص ي لبي.
- خظطي لئس تتقبل بتوبي معش خص م ال مرفقتا لفي وقت دخول ال متهقي ولا خروج في ها. قوم يبت خري رات ميق في ل فزل لوص لى لبع لاجراحة. وتكدي من وجود ما يفي من ل غذاء وإل ممدادات ي جب أن تتكن يي ق ادر ة يوي لاشي وتناول الطعام والعزني قينسك ولكن ق ت تحت ائجين لى ب عض المس اعدة لئس افي في للبي ة من اللؤلؤة أو الصردقء، خص ة لتجبال مه المشاق ة نخل العسيل والتظيف والتسوق من القال ق م بئش ر قبع ال جراحة.

### سبع ة أي اقبال واللق ي صري ة

- تقي عن تن اول لم ال تقيت اي ن E.
- تقي عن تن اول جي عال لم ال العشي ة، وخص ة الكريل ولثوم ولجكة ونيت الس مك
- تقي عن تن اول مضادات التاب غ يوسات يوي ي ة (NSAIDs)، م ال جينص حك لاجراح خ ال فذلك. و مظي ش مل، لعي سيال الصال ال لاجر، بيبروفين (مقيل، تموي ن)، نيلكوسين (أيف أنيلر لوس، نيلرورين (س ي لوك لوس ي ب (س ي لبي ريكس).
- تقي عن تن اول 325 لمغ مزللس بوي ن م ال جينص حك لاجراح جت ع بدي لة.
- ي لمئك ال ستم رار في تن اول 81 لمغ من الس يوي يويًا هي لمئك تن اول في ص احيوم لاجراحة.
- لجر ي جراحك إذا لقت تن اول Xarelto أو Coumadin أو Plavix أو Eliquis أو أي جس ادا نت ج ل ط أخرى.

### ثال ة أي اقبال واللق ي صري ة

- خظطي غولتوي ة يي ال-72 ساعة للسبقت لاجراحة تكدي من تري ة جس م كئبش كل نك ر ب ل ماء أو جتوي د أو باوري د أويدي الي تنو ك لفي اس ت أو غيره مزللس وطل الصرفي ة.

### ي و م اقبال ل و لادة لقوي صري ة

- اس ت خدام غس لللك ولعيس يي ن (ل نظر الصفحة ال خي رة ل حصول يوي لتقي مات)، إذا نص حك لاجراح لئك.



- إذا لم تتسبب تخديني طياً من هذه الأشياء فأحضرني إلى المستشفى:
- الـبـخـاخـات أو قـطـرات الـعـيـن
- جـهـاز CPAP الـخـاصـبـك، ولفـقـاع، ولفـخـرطـيـم

### ليـدءـقـبـل 4 سـاعـات مـن لـجـراـحـتـك مـل أـي تـقـفـيـل سـرعـتـيـن غـي أـقـل مـن لـجـراـحـة

- اشـري 20 أـونـصـة مـن جـلـوـريـد (أـل حـمـر مـفـوـع).

### مـال يـقـبـل عـن سـلـعـتـيـن يـقـبـل لـجـراـحـة

- تـقـفـيـب عـن لـشـر بـت مـا مـا.
- تـلـشـر بـي لـي شـيـء غـي الـطـالـق وـال سـرـيـم الـغـاء الـجـراـحـة.
- إذا لـقـت مـر بـمـرض لـسـكـري وكن مـتـوـى الـسـكـري لـدم فـي قـصـصاً أـوبـدأ تـتـشـعـر بـأعـراض الـقـحـاضـر بـبـة الـسـكـري لـدم فـنـسـبـي سـطـأ لـصـرفـيـاً مـع الـسـكـر، نـثـل عـمـريـر الـقـحـاح أو عـمـريـر الـجـرب أو الـصـودا الـعـاـيـة. واذالم يـسـاعـد نـك، اشـربـي لـتـون أولـي أـي سـطـأ أو سـوطـأ فـي شـرطـه فـي عـنـب لـلـسـكـري لـدم.
- مـن أفضـل تـأخـر لـجـراـحـة قـبـال مـن تـجـاهـل نـقـضـا ضـر بـة لـسـكـري لـدم.
- إذا نـهـي تـشـرب الـسـوطـأ الـصـرفـيـة فـالـبـأسـبـك. الـتـشـبـي أـي شـيـء غـي هـذا لـقـت — سـن عـطـيـك سـوطـأ صـرفـيـة عـيـر لـوـريـد عـيـد و صـولـك إـلى الـمـسـتـفـى.

### تـغـي مـلـلـسـت حـمـا جـلـلـغـيـك سـيـديـن

- الـغـسـلـي أو لـبـتـحـمـيـو وياً و شـكـلـك مـلـبـلـت خـدام غـنـول الـلـغـور يـلـغـيـبـيـن لـلـسـ اعدـقـي فـع الـعـدـو يـبـعـد لـجـراـحـة.
- الـتـسـت خـديـه إذا كان لـيـك مـر بـبـة مـن الـلـغـور يـلـغـيـبـيـن. إذا لـقـت تـعـلـيـن مـن الـجـمـلـيـة فـتـحـثـي لـي طـيـبـك مـشـأن لـبـت خـدام صـرـيـلـون مـن الـلـغـور يـلـبـال مـن نـك.
- الـتـسـت خـدمـك لـكـل و لـغـيـبـيـن عـلـى و جـهـك أو رـأسـك أو أعـضـك الـلـاسـأـيـة.
- تـجـنـب بـحـالـقـة فـي طـفـة الـهـطـن أو لـخـذ.
- الـتـسـت خـدمـي الـمـسـحـوق أو الـمـرهم أو مـنـيـل الـعـرق أو مـتـجـا نـتـلـش عـربـعـد الـلـمـلـث (فـي يـوم الـجـراـحـة).

### عـلـي مـلـلـسـت حـمـا جـلـلـغـيـه سـيـديـن

1. لـبـت خـدمـي غـنـول الـلـغـور يـلـغـيـبـيـن بـدأ مـن الـصـرـيـلـون الـعـادي. الـتـسـت خـدمـي لـغـيـه مـا.
2. اغـرـلـي شـعـر كـفـالـشـمـبـو الـلـيـس مـكـم لـفـغـيـن عـادـة قـبـل اسـتـخـالـمـك لـو رـغـيـبـيـن.
3. شـظـي مـك مـيـد بـلـمـاء.
4. أظـيـال مـاء مـن عـشـطـفـالـكـل و لـغـيـبـيـن فـي و قـت مـكـر جـداً.
5. الغـسـل مـن الـوقـة لـى الـسـفـل. كـنـي خـذ رـيـبـشـكـل خـاص لـغـسـل الـعـرق عـلـجـراـحـي لـعـمـلـيـة الـخـصـقـبـك بـتـأكـدي مـن غـسـل سـر قـبـطـك مـي لـمـن كـاسـت خـدام عـود نـظـي حـسـب لـا حـا جـلـمـس اعدـقـي ذلـك.
6. اغـلـيـ جـمـك بـل طـفـل مـدة 5 دـقـطـق.
7. نـدركـم الـكـل و لـغـيـبـيـن فـي جـف عـلـه شـتـك مـدة تـقـيـة و ا حـد قـبـل شـظـه.
8. شـغـي لـمـاء مـرة أـخـرى، و شـظـي هـ مـي دأ تـم فـغـيـب و شـظـه نـظـيـة.