



## لبي في هئيك ل من اعدة

### أساسي عقبال واللق ي صري ة

- لبت مزي أوفلتر في في بدء ممرسة ي وويل قلس ترخاء وإدار قلكوتر، والتي من ال معروف أن هلتعزز من اعلق جس مبنوس اعد في التعلدي وق يش مل ذلك لتماري الر ي خري ة لوت أمل واليوغا وغيره.
- تن اولي نظامًا غنظيًّا أصحًّا مضطًا أو نبع عي نظامًا غنظيًّا محدودًا لوصفه لاجراح.
- يئص جس دعب لثوقف عن لتدخجن تمام أقبل 3 أسبوع يوقى ألقل من ال جراح قسري ودي لئك اللحق ألي لفرص حدوث جس اعناتفي لروءة لئاء لاجراحة وبعدها وتجري نت عهليك. إذا لقت ترغي نفي ل حصول لوقى مفيد من ل مفعومات حول لفي ة إلقال 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 مبقوى ولا خروج في ها. قوم يبت خري رات مبق قفي ل فزل لوص لى كبع لاجراحة. وتكدي من وجود ما يفي من ل غذاء وإل ممدادات ي جب أن تتكمن ي ق ادر ة لوقى لشي وتناول الطعام والعزيزي قينسك ولكن ققت تاجين لى ب عض المس اعدة لئس افي قفي للبي ة من اللؤلؤة أو الصردقء، خص ة لتجبال مه المشاق ة نخل العسيل والتنظيف والتسوق من اللقال قم بشرك ب عدال 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 ولجرك ة ونيت الس مك
- تقي عن تن اول مضادات الئاب غيلوسات يوي ي ة (NSAIDs)، م ال جينص حك لاجراح خال فذلك. و منظي شمل، لعي سيال الصال ال لاجصر، بيبروفي ن (مقي ل، تموي ن)، نيلكوس ي ن (أيف أنيلركوس، 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 ي ن يوي ة هي لمئك تن اول في صا حي وم 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 ي ال-72 ساعة لسبلق لئل جراحة تكدي من تري ة جس مك بشرك ل نك ر ب ل ماء أو جلد وري د أو باوري د أويدي الي تنأو ك لفي اس ت أو غيره مزللس وطل الصرفي ة.

### ي وم اقبال لوالدة لقوي صري ة

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



