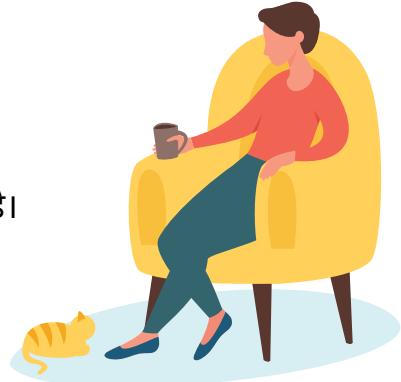


## सामान्य सर्जरी के बाद दिशानिर्देश



### शारीरिक गतिविधि

- शारीरिक गतिविधि करने से आपके शरीर को स्वस्थ होने में सहायता मिलती है, जटिलताओं की रोकथाम होती है और आपको ताकतवर बनने में समर्थन मिलता है।
- अपनी सर्जरी के दिन जितनी जल्दी हो सके, चलें-फिरें, और अक्सर टहलें।
  - > यदि आपको सांस लेने में परेशानी हो रही है या चक्कर आ रहे हैं, तो एक ब्रेक लें। धीरे-धीरे फिर से कोशिश करें। यदि आवश्यक हो, तो चलने में सहायता के लिए किसी को कहें।
- निर्देशों के अनुसार या अपने सर्जन से मिलने से पहले 10 पाउंड से अधिक का वजन **न उठाएं**।
- यदि आप दर्द के लिए दवाई ले रहे/ही हैं, या यदि आपको दर्द हो रहा है, तो गाड़ी **न चलाएं**। दर्द की वजह से आपकी प्रतिक्रिया का समय धीमा हो सकता है। इस बारे में अपने सर्जन से बात करें।
- जब आप सहज महसूस करें, तो आप सेक्स कर सकते/ती हैं। आपको अपने चीरे (कट) को ठीक रखने के लिए अलग-अलग स्थितियों की कोशिश करने की आवश्यकता हो सकती है।
- अपने शरीर की सुनें। यदि आप सहज नहीं हैं या आपको दर्द हो रहा है, तो धीमा या कम करें।

### स्वच्छता (शावर या स्नान करना)

- आप अपनी सर्जरी के 48 घंटे (2 दिन) बाद या एक बार आपकी ड्रेसिंग हटा दिए जाने के बाद स्नान कर सकते/ती हैं, जब तक कि आपके सर्जन आपको अन्यथा न बताएं।
- अपनी ड्रेसिंग को गीला **न करें**।
- अपने चीरे को थपथपाकर सुखाएं। रगड़ें **नहीं**।

### गहरी सांस लेना और खांसना

- जब आप जगे हुए/ई हों, तो गहरी सांस लें और हरेक घंटे में कुछ बार खांसें। यह आपके फेफड़ों को साफ रखता है और आपको स्वस्थ होने में सहायता मिलती है।
- अपनी नाक के माध्यम से गहरी सांस लें और कुछ सेकंड के लिए इसे रोककर रखें। अपनी नाक से सांस बाहर निकालें और खांसें। खांसते समय अपने चीरे पर एक तकिया या मुड़ी हुई कंबल कसकर पकड़ें। इससे आपके चीरे को समर्थन मिलेगा और दर्द भी कम होगा।
- यदि आपके पास एक इन्सेंटिव स्पाइरोमीटर है, तो इसका उपयोग करें (यह एक छोटा सा उपकरण होता है जिसके माध्यम से आप सांस लेते/ती हैं, ताकि सर्जरी के बाद आपके फेफड़ों को स्वस्थ बनने में सहायता मिल सके)।

## दर्द

- सर्जरी के बाद दर्द होना आम बात है। आपकी बहाली के लिए दर्द को अच्छी तरह से नियंत्रित करना महत्वपूर्ण होता है।
- आपके दर्द को नियंत्रित करने के लिए अक्सर Tylenol® (एसिटामिनोफिन) या Advil® (आइब्युप्रोफिन) पर्याप्त होती है।
- यदि नुस्खा दिया गया हो, तो अपने दर्द को नियंत्रित करने के लिए पीड़ाहारक दवाइयों का निर्देशानुसार उपयोग करें।  
    > यदि दर्द के कारण शारीरिक गतिविधि करने में मुश्किल होती है, तो शुरू करने से 20 मिनट पहले पीड़ाहारक दवाइयां इस्तेमाल करने की कोशिश करें।
- लेप्रोस्कोपिक सर्जरी के बाद सामान्य रूप से कंधे में दर्द हो सकता है।
- प्रियजनों के साथ समय बिताने, संगीत सुनने या कोई पसंदीदा टीवी शो देखने से आपको दर्द से अपना ध्यान भटकाने में सहायता मिल सकती है।
- पीड़ाहारक दवाई लेते समय एल्कोहल का सेवन **नहीं** करें।
- निर्देशित मात्रा से अधिक पीड़ाहारक दवाई **नहीं** लें।

**दवाइयों को किसी सुरक्षित जगह पर रखें।** दवाईओं को टॉयलेट में **नहीं** बहाएं या उन्हें बाहर **नहीं** फेंकें। बाकी बची सभी दवाइयों के उचित निपटान के लिए इन्हें किसी भी फार्मसी में ले जाएं। यह महत्वपूर्ण है, क्योंकि नुस्खे की दवाई दुरुपयोग करना आपके और आपके प्रियजनों के लिए खतरनाक हो सकता है।

## पोषण

- फिर से अपनी सामान्य भूख महसूस होने में आपको समय लग सकता है। बार-बार छोटी मात्रा में भोजन और स्नैक्स खाने की कोशिश करें।
- संतुलित, स्वस्थ भोजन के सेवन से आपको ताकतवर बनने में सहायता मिलेगी।
- खाने और पीने के बारे में हमेशा अपने सर्जन या आहार-विशेषज्ञ के निर्देशों का पालन करें।

## यदि मुझे कब्ज़ होता है (मल-त्याग में असमर्थता), तो मुझे क्या करना चाहिए?

- नुस्खे की कुछ दवाइयों से आपको कब्ज़ हो सकता है।
- दिन में तरल-पदार्थ के 6 से 8 कप पिएं (जैसे पानी, दूध, जूस, डिकैफ्रिनेटेड चाय या कॉफी)।
- धीरे-धीरे उच्च रेशायुक्त अधिक भोजन खाएं (जैसे होलग्रेन ब्रेड और अनाज, ताजे फल, सब्जियां, सूखे मटर, फलियां, दाल, मेवे और बीज)।
- यदि आवश्यक हो, तो अपने प्राथमिक स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता (पारिवारिक डॉक्टर या नर्स प्रैक्टिशनर) या फार्मासिस्ट से स्टूल सॉफ्टनर या जुलाब (आपको मल-त्याग में सहायता देने वाली दवाइयों) के इस्तेमाल के बारे में पूछें।

**याद रखें:** स्वस्थ रहने के लिए आपको हर दिन मल-त्याग करने की आवश्यकता **नहीं** है।

## घाव की देखभाल

- अपनी ड्रेसिंग को गीला **नहीं** होने दें।
- यदि आपके सर्जन आपको और अधिक प्रतीक्षा करने के लिए न कहें, तो आप आप 48 घंटे (2 दिन) बाद अपनी ड्रेसिंग निकाल सकते/ती हैं।

यदि आपको रक्तस्राव हो रहा है, तो बैठ या लेट जाएं। उस जगह पर 20 मिनट के लिए मजबूती से दबाव डालें। यदि रक्तस्राव बंद नहीं होता है, तो 911 पर कॉल करें या तुरंत सबसे नजदीक के आपात विभाग में जाएं।

- टांकों या स्टेपल्स को 10 से 14 दिन बाद आपके प्राथमिक स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता द्वारा या किसी विलिनिक में निकाला जा सकता है।
- यदि आपको Steri-Strips™ (मजबूत टेप के टुकड़े) लगाए गए हैं, तो इन्हें 7 से 10 दिनों के लिए लगा रहने दें।
  - > आप Steri-Strips™ को गीला कर सकते/ती हैं। नहाने के बाद अपने चीरे को थपथपाकर सुखाएं। रगड़ें नहीं।

### सहायता कब लें

यदि आपको किसी भी समय चिंता होती है, तो अपने सर्जन को कॉल करें या एक रजिस्टर्ड नर्स से बात करने के लिए या 811 पर कॉल करें।

यदि कोई आपातस्थिति पैदा होती है, तो 911 पर कॉल करें या यदि आपको इनमें से कोई भी समस्या होती है, तो तुरंत अपने नजदीक स्थित आपात विभाग में जाएं:

- **मतली (उल्टी आना महसूस होना)** और/या वमन (उल्टी) करना, जो दूर नहीं होती है
- **बुखार** ( $38^{\circ}\text{C}$  या  $100.4^{\circ}\text{F}$  से ऊंचा तापमान), जिसमें Tylenol® से सहायता नहीं मिलती है और जो 48 घंटे से अधिक समय तक बना रहता है
- आपके **1 या दोनों पैरों** में रक्त के थक्के के लक्षण, जैसे लालिमा, सूजन, गर्माहट या दर्द होना
  - > पेट की प्रमुख सर्जरी के बाद आपके लिए रक्त के थक्कों का खतरा अधिक रहता है
- **दस्त** (नर्म, पानी जैसा मल) जो 24 घंटे (1 दिन) से अधिक समय तक बना रहता है, या और भी खराब हो रहा है
  - > कुछ सर्जरियों (जैसे पित्ताशय सर्जरी) की वजह से पहले दस्त हो सकते हैं
- **मूत्र पथ संक्रमण (यूटीआई)** के लक्षण (यदि सर्जरी के दौरान आपके मूत्राशय में नलिका लगाई गई थी), जो 48 घंटे से अधिक समय तक बने रहते हैं, जैसे:
  - > मूत्र-त्याग करते समय दबाव, दर्द या जलन
  - > मूत्र-त्याग करने में परेशानी
  - > बुखार
- **चीरे (कट) में समस्याएं**, जैसे:
  - > आपके चीरे के आसपास लालिमा, सूजन या गर्माहट, जो और भी खराब हो रही है, खासकर यदि आपको बुखार है। आपके चीरे के ठीक होने के दौरान इसके आस-पास कुछ लालिमा और रंगहीन स्राव होना आम बात है।
  - > हरा या पीला स्राव (मवाद)
  - > आपके चीरे के छोर अलग हो जाते हैं

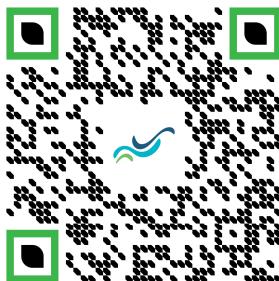
मेरे सर्जन का नाम: \_\_\_\_\_

मेरे सर्जन का फोन नंबर: \_\_\_\_\_

### और अधिक रोगी शिक्षा संसाधनों के लिए यहाँ जाएं:

> [www.nshealth.ca/patient-education-resources](http://www.nshealth.ca/patient-education-resources)

अपने डिवाइस से नीचे दिया गया क्यूआर कोड स्कैन करें (अपने डिवाइस का कैमरा खोलें, कैमरे को कोड पर लक्षित करें, और प्रदर्शित होने वाले बैनर या बॉर्डर पर टैप करें)



इस पत्रक का उद्देश्य केवल शिक्षा के प्रयोजन से है। इसका उद्देश्य स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता की सलाह या पेशेवर निर्णय की जगह पर लिया जाना नहीं है। यह जानकारी संभावित रूप से सभी स्थितियों में लागू नहीं भी हो सकती है। यदि आपके पास कोई प्रश्न हैं, तो कृपया अपने स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता से पूछें।

यह पत्रक और हमारे सभी रोगी संसाधन यहाँ से प्राप्त करें:

[https://www.nshealth.ca/patient-education-resources?language=hindi](http://www.nshealth.ca/patient-education-resources?language=hindi)

नोवा स्कोशिया में किसी भी समय रजिस्टर्ड नर्स से संपर्क करें:

811 पर कॉल करें या यहाँ जाएँ: [https://811.novascotia.ca](http://811.novascotia.ca)

तैयारकर्ता: पेरिओपरेटिव (सर्जिकल) सेवाएं

डिज़ाइन और प्रबंधनकर्ता: नोवा स्कोशिया स्वास्थ्य पुस्तकालय सेवाएं (Nova Scotia Health Library Services)

HI85-2579 © June 2025 Nova Scotia Health Authority

To be reviewed June 2028 or sooner, if needed.

Learn more: [https://library.nshealth.ca/patient-education-resources](http://library.nshealth.ca/patient-education-resources)