

बड़े ऑपरेशन की तैयारी

जोड़ बदलना, फ्रैक्चर का ऑपरेशन, रीढ़ का ऑपरेशन

ऑपरेशन: तारीख:

ऑपरेशन से पहले के हफ्तों में

- **तंबाकू और धूम्रपान आज ही बंद करें।** यह सबसे कीमती काम है जो आप कर सकते हैं। इससे घाव में संक्रमण बहुत बढ़ता है और हड्डी देर से जुड़ती है। कुछ हफ्ते छोड़ने से भी फर्क पड़ता है।
- **शुगर काबू में लाएँ** अगर मधुमेह है। ऑपरेशन से पहले ज्यादा शुगर का मतलब है बाद में ज्यादा संक्रमण।
- **दाँतों का इलाज पहले करा लें**, बाद में नहीं — सड़े दाँत के कीटाणु नए जोड़ तक पहुँच सकते हैं।
- चमड़ी का कोई संक्रमण, फोड़े-फुंसी, उँगलियों के बीच की फंगस या नाखून का संक्रमण हो तो इलाज कराएँ और हमें बताएँ।
- **ताकत बढ़ाएँ।** जो व्यायाम हमने बताए हैं वे अभी से करें — मजबूत होकर जाने वाला जल्दी ठीक होता है।
- अच्छा और प्रोटीन वाला खाना खाएँ। आयरन की दवा दी हो तो जरूर लें — खून की कमी ठीक होने से ऑपरेशन में खून चढ़ाने की जरूरत घटती है।

जाने से पहले घर तैयार करें

चलने के रास्ते से ढीली चटाई, तार और सामान हटा दें • हथिये वाली ऊँची और मजबूत कुर्सी रखें • रोज की चीजें कमर की ऊँचाई पर रखें ताकि झुकना या ऊपर हाथ करना न पड़े • ऐसा बिस्तर रखें जिस पर चढ़ना न पड़े • पहले दो हफ्ते कौन मदद करेगा यह तय करें • घर में भारतीय शैली का शौचालय है तो **कमोड कुर्सी या ऊँची सीट पहले से लाकर रखें**

आपकी दवाइयाँ

सारे पत्ते और शीशियाँ साथ लाएँ। **खून पतला करने की दवा, कुछ शुगर की दवाइयाँ और गठिया की कुछ दवाइयाँ ऑपरेशन से पहले तय समय पर बंद या बदलनी पड़ती हैं** — हमसे लिखवाकर लें, अंदाजा न लगाएँ।

एक रात पहले: साबुन से नहाएँ, ऑपरेशन वाला हिस्सा भी धोएँ, पर बाल न बनाएँ। खाली पेट रहने का समय सख्ती से मानें। अच्छी नींद लें, और रिपोर्ट, एक्स-रे, चश्मा और दवाओं की सूची साथ लाएँ।

