

बड़े ऑपरेशन के बाद

घर पर पहले दो हफ्ते



खाना और पीना

- इजाजत मिलने पर **घूँट-घूँट पानी** से शुरू करें, फिर हल्के तरल, फिर हल्का खाना, फिर सामान्य भोजन — आमतौर पर सब पहले ही दिन में।
- किसी खास परहेज की जरूरत नहीं।** घर का सामान्य खाना खाएँ। प्रोटीन ज्यादा लें, इससे घाव जल्दी भरता है: दाल, दही, दूध, पनीर, अंडा, चिकन, मछली, अंकुरित अनाज, सोया।
- खूब पानी पिँ**, जब तक हमने पानी कम करने को न कहा हो।
- दर्द की दवा के साथ शराब बिल्कुल नहीं।

पेशाब और शौच

ऑपरेशन के बाद कब्ज लगभग हर किसी को होता है — दर्द की दवा, कम चलना-फिरना और खाने में बदलाव से। इसका इंतजार न करें।

हमने जो दवा दी है वह **पहले दिन से** लें। पानी पिँ, फल और पपीता व रेशेदार खाना लें, और जितना इजाजत हो उतना चलें।

अगर तीसरे दिन तक शौच न हुआ हो, या पेशाब न आ रहा हो, या बार-बार थोड़ा-थोड़ा आ रहा हो, तो हमें बताएँ।

शौचालय का उपयोग

कमोड या कमोड कुर्सी इस्तेमाल करें। कूल्हे, घुटने या रीढ़ के ऑपरेशन के बाद भारतीय शैली के शौचालय पर बैठना सुरक्षित नहीं — इसमें जोड़ बहुत मुड़ जाता है और आप उठ नहीं पाएँगे।

पकड़ने के लिए रॉड लगवाएँ या पास में मजबूत कुर्सी रखें। जल्दबाजी न करें। पहले दो हफ्ते दरवाजा अंदर से बंद न करें।

घाव सूखा रखें — पहले और बाद में हाथ अच्छी तरह धोएँ, और आगे से पीछे की ओर साफ करें।

घाव

साफ और सूखा रखें। उस पर तेल, हल्दी, पाउडर या कोई घरेलू लेप न लगाएँ। ड्रेसिंग की बताई तारीखें मानें। दो-तीन हफ्ते तक हल्की सूजन और नील रहना सामान्य है।

तुरंत वापस आएँ अगर

तीसरे दिन के बाद बुखार • घाव में बढ़ता दर्द, लाली, रिसाव या बदबू • घाव के किनारे खुलना • पिंडली में दर्द या सूजन • अचानक सांस फूलना या सीने में दर्द • पेशाब न आना • गिर जाना

