

عادات خوب زندگی کردن قبل از عملیات جراحی

بوسیله عادات خوب زندگی کردن، شما امکانات برای یک نتیجه خوب عملیات جراحی را زیاد مینمایید

آیا در ارتباط با عملیات جراحی برای تغییر در عادات زندگی خود به کمک ضرورت دارید؟ با عرضه کننده خدمات طبی خود تماس بگیرید.

معلومات بیشتر را در 1177.se بخوانید، عادات زندگی کردن در ارتباط با عملیات جراحی در سکونی *Levnadsvanor i samband med operation i Skåne* را در جستجو نمایید.

برای رسیدن مستقیم به "عادات زندگی کردن در ارتباط با عملیات جراحی در سکونی" کد کیو آر QR-koden را در 1177.se اسکان کنید.

قبل از عملیات شدن، این مهم است که شما خود را آماده نمایید. عوامل متعددی وجود دارند که میتوانند به عملیات جراحی تان تأثیر نمایند.

عادات خوب زندگی کردن میتوانند خطر پیچیدگی یا عوارض جانبی را کاهش دهند.



عملیات جراحی بدون سگرت کشیدن و نوشیدن مشروبات الکهولی

سگرت کشیدن Rökning

در صورت سگرت کشیدن، زخم عملیات بدتر جور میشود و خطر عفونت زیاد میشود. همچنان سگرت کشیدن به قلب و شش ها تأثیر منفی وارد میکند.

توصیه

از سگرت کشیدن اقلأ شش هفته قبل و شش هفته بعد از عملیات جراحی خود داری نمایید. این کافی نیست که شما فقط تعداد سگرت را کم نمایید. باید توقف کامل در سگرت کشیدن صورت بگیرد. حتی در صورت عملیات جراحی عاجل، توقف شش هفتگی در سگرت کشیدن خطر عوامل جانبی را کاهش میدهد.

کمک برای توقف در سگرت کشیدن

اگر شما احساس میکنید که خودتان به تنهایی در توقف از سگرت کشیدن، مشکل دارید شما میتوانید از طرف خدمات طبی و صحتی کمک بدست آورید. دواهای نیکوتین و دواهای نسخه یی میتوانند چانس شما برای اجرای توقف را زیاد نمایند. برای بدست آوردن معرفی نامه remiss برای متخصص ترک عادت، با عرضه کننده خدمات طبی خود تماس بگیرید.

همچنان شما میتوانید به لین ترک سگرت کشیدن Sluta-röka-linjen که رهنمایی رایگان را ارائه میکند، مراجعه نمایید. به تلفون 020-84 00 00 زنگ بزنید یا از slutarokalinjen.se دیدن نمایید.

مشروبات الکهولی Alkohol

مشروبات الکهولی میتوانند خطر خونریزی عاجل، جور شدن دیر تر زخم و عفونت را زیاد نموده و به قلب و شش ها تأثیر منفی وارد میکنند.

توصیه

در طول چهار هفته قبل از عملیات جراحی و یک مدتی بعد از عملیات تا زمان جور شدن زخم و باز یافتن دوباره صحت، یک توقف کامل در نوشیدن مشروبات الکهولی، را اجرا کنید.

کمک برای توقف در نوشیدن مشروبات الکهولی

اگر شما احساس میکنید که خودتان به تنهایی در توقف از نوشیدن مشروبات الکهولی، مشکل دارید شما میتوانید از طرف خدمات طبی و صحتی کمک بدست آورید. برای بدست آوردن معرفی نامه برای متخصص ترک عادت، با عرضه کننده خدمات طبی خود تماس بگیرید.

همچنان شما میتوانید به لین تلفونی ترک مشروبات الکهولی Alkohollinjen که رهنمایی رایگان را ارائه میکند، مراجعه نمایید. به تلفون 020-84 44 48 زنگ بزنید یا alkohollinjen.se دیدن نمایید.

عادات غذایی و فعالیت های فزیکي در ارتباط با عملیات جراحی

عادات غذایی Matvanor

عادات غذایی سالم باعث جور شدن بهتر زخم شده و باز یافتن صحت را آسان میسازند. هم سوء تغذیه و هم چاقی میتوانند باعث بلند بردن خطر عوارض جانبی گردند.

مشوره

- مطابق با توصیه های ریاست مواد خوراکی livsmedelsverket، غذا بخورید:
- یک قسمت زیاد سبزیجات، سبزیجات ریشه یی، گیاهان غلافدار، میوه جات، میوه های جنگلی، خسته باب، بذر، مواد سبوس دار، ماهی و جانوران صدف دار بحری.
 - روغن نباتی و لبنیات بدون شکر و کم چرب
 - استفاده کم از گوشت سرخ، کالباس و ساسیج، نمک و شکر
 - در صورت وزن زیاد یا چاقی، شما باید وزن خود را به صورت کنترولی و با غذای غنی کم نمایید. کاهش سریع وزن میتواند باعث سوء تغذیه شده و به ندرت نتایج خوب را در پی دارد.
 - در صورت خطر سوء تغذیه، بسیار مهم است که مواد غذایی و مایعات غنی و دارای انرژی زیاد، را مصرف نمود. و همچنان غذا را باید چندین بار زیاد و به اندازه کم، خورد.

کمک برای عادات غذایی سالم

اگر برای تغییر در عادات غذایی، کاهش وزن یا خطر سوء تغذیه به کمک ضرورت دارید، برای بدست آوردن معرفی نامه به متخصص رژیم غذایی dietist، با عرضه کننده خدمات طبی خود تماس بگیرید.

فعالیت فزیکي Fysisk aktivitet

برای صحت یافتن دوباره بعد از عملیات و کوتاه نمودن مدت مراقبت، وضعیت عمومی خوب بدن و بدن قوی تعیین کننده تر از سن و سال تان میباشد.

مشوره

- راکد نشستن را با دراز کشیدن پاها اقلأ یک بار در ۳۰ دقیقه قطع نمایید چون به این طریق شما گروههای عضلاتی بزرگ در پاها، بازوها و کمر، را فعال مینمایید.
- ورزش روزمره خود را با در نظر داشت توانمندی تان زیاد نمایید، طور مثال رفتن در زینه ها، پیاده روی و بایسکل رانی.
- تا حد امکان و با در نظر داشت امکانات تان فعال باشید. فعالیتهایی را انتخاب کنید که در آن قلب، شش ها و گروههای عضلاتی بزرگ، فعال شوند.

کمک برای انجام دادن فعالیتهای فزیکي زیادتر

اگر برای اینکه فعالیتهای فزیکي زیادتر را انجام دهید، به کمک ضرورت دارید، برای بدست آوردن معرفی نامه به فزیوتراپ fysioterapeut با عرضه کننده خدمات طبی خود تماس بگیرید.