

عادات صحية قُبل العملية

من خلال العادات الصحية يمكن زيادة فرص نتيجة عملية جيدة

هل تحتاج إلى دعم لتغيير عادات المعيشة بالتزامن مع العملية؟ اتصل بمقدم الرعاية الخاص بك.

اقرأ المزيد على الموقع الإلكتروني se.1177، ابحث عن
Levnadsvanor i samband med operation i Skåne.

امسح رمز QR للوصول مباشرة إلى "Levnadsvanor i samband
med operation i Skåne" على الموقع الإلكتروني se.1177

عند الخضوع لعملية من المهم أن تقوم بتحضير نفسك. هناك عدد كبير من العوامل التي يمكنها أن تؤثر على العملية.
العادات الصحية يمكنها أن تقلل من خطر المضاعفات بالتزامن مع العملية.



عادات الطعام والنشاط البدني عند الخضوع لعملية جراحية

عادات الطعام

عادات الطعام الصحية تؤدي إلى التئام أفضل للجروح وتسهل استعادة القوى بعد العملية. يمكن لكل من نقص التغذية والسمنة أن يؤديا إلى زيادة خطر المضاعفات.

نصائح

- قم بالأكل حسب نصائح مصلحة مراقبة المواد الغذائية:
- حصة كبيرة من الخضروات والخضروات الجذرية والبقوليات والفاكهة والثمار العنبية والمكسرات والحبوب الكاملة والسمك والبلكوليز
- دهون طعام وزيتون نباتية ومنتجات ألبان خفيفة خالية من السكر.
- كميات قليلة من اللحم الأحمر واللحوم الباردة والملح والسكر
- في حالة الوزن الزائد أو السمنة ينبغي عليك تخفيض الوزن مع مراقبة وتناول نظام غذائي مغذي. قد يؤدي فقدان الوزن السريع إلى سوء التغذية ونادراً ما يؤدي إلى نتائج مستدامة.
- في حال خطر نقص التغذية من المهم بشكل مضاعف تناول طعام مغذي وغني بالطاقة، والأكل قليلاً وغالباً.

دعم لعادات طعام صحية

إذا كنت بحاجة إلى دعم لتغيير العادات الصحية وتخفيض الوزن أو في حالة خطر نقص التغذية، اتصل بمقدم الرعاية الخاص بك للحصول على روصة لأخصائي التغذية.

النشاط البدني

الحالة البدنية الجيدة والجسم القوي يلعبان دوراً أكبر بكثير من عمرك لاستعادة قواك بعد العملية وقد يساهمان في تقصير فترة الرعاية.

نصائح

- قلل من الجلوس من خلال التحرك كل 30 دقيقة على الأقل حيث تحرك مجموعات عضلات كبيرة في الساقين والذراعين والظهر.
- قم بزيادة النشاط البدني اليومي حسب مقدرك عن طريق صعود الدرج مثلاً والمشوار وركوب الدراجة.
- كن نشطاً قدر إمكاناتك. اختر بكل سرور نشاطات تُتاح فيها الفرصة للقلب والرتنين ومجموعات العضلات الكبيرة في العمل.

دعم لزيادة النشاط البدني

إذا كنت بحاجة إلى دعم لزيادة نشاطك البدني، اتصل بمقدم الرعاية الخاص بك للحصول على روصة لأخصائي العلاج الطبيعي.

عملية خالية من التدخين والكحول

التدخين

في حالة التدخين يلتئم جرح العملية بصورة أسوء ويزداد خطر الإصابة بالعدوى. كما يؤثر التدخين على القلب والرتنين بصورة سلبية.

التوصيات

لا تدخن خلال ستة أسابيع على الأقل قبل العملية وستة أسابيع بعد العملية. حيث إن تقليل عدد السجائر ليس كافياً. يجب التوقف عن التدخين تماماً. حتى في حالة العملية الطارئة يؤدي التوقف عن التدخين خلال ستة أسابيع على الأقل بعد العملية إلى تقليل خطر المضاعفات.

دعم للتوقف عن التدخين مؤقتاً

إذا شعرت أنه من الصعب عليك التوقف مؤقتاً عن التدخين بمفردك، يمكنك الحصول على دعم من قبل قطاع الرعاية الصحية والطبية. الأدوية التي تباع بوصفة طبية وأدوية النيكوتين تزيد من إمكانية توقفك مؤقتاً عن التدخين. اتصل بمقدم الرعاية الخاص بك للحصول على روصة لعيادة الإقلاع عن التدخين.

كما يمكنك الاتصال بخط "Sluta-röka-linjen" للحصول على استشارة مجانية. اتصل هاتفياً بالرقم 020-840000 أو اقرأ المزيد على الموقع slutarokalinjen.se.

الكحول

قد تزيد الكحول من احتمال النزيف الطارئ والتئام أسوأ للجروح والعدوى، كما تؤثر على القلب والرتنين بصورة سلبية.

التوصيات

توقف تماماً عن تناول الكحول خلال أربعة أسابيع على الأقل قبل العملية وبعدها، إلى أن يلتئم الجرح وتكون استعدت قواك من العملية.

دعم للتوقف عن تناول الكحول مؤقتاً

إذا شعرت أنه من الصعب عليك التوقف مؤقتاً عن تناول الكحول بمفردك، يمكنك الحصول على دعم من قبل قطاع الرعاية الصحية والطبية. اتصل بمقدم الرعاية الخاص بك للحصول على روصة لمعالج الكحول.

كما يمكنك الاتصال بخط Alkohollinjen للحصول على استشارة مجانية. اتصل هاتفياً بالرقم 020-844448 أو اطلع على الموقع alkohollinjen.se.