

ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ: ਕੀ ਖਾਣਾ ਅਤੇ ਪੀਣਾ ਹੈ

Before Surgery: What to eat and drink

ਐਬਟਸਫੋਰਡ ਰੀਜਨਲ ਹਸਪਤਾਲ Abbotsford Regional Hospital

ਇਕ ਰਾਤ ਪਹਿਲਾਂ

- ਰਾਤ ਦੇ ਖਾਣੇ ਅਤੇ ਅੱਧੀ ਰਾਤ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ, ਇੱਕ ਹਲਕਾ ਸਨੈਕ ਖਾਓ ਅਤੇ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਪੀਓ।
ਅਸੀਂ ਰਾਤ ਦੇ 8:00 ਵਜੇ ਦਾ ਸੁਝਾਅ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ।

ਚੋਣਾਂ:

- ਦਹੀਂ ਦਾ ਕਟੋਰਾ ਅਤੇ ਜੂਸ ਦਾ ਗਲਾਸ
- ਟੋਸਟ ਦਾ ਟੁਕੜਾ ਜਾਂ ਸੀਰੀਅਲ ਦਾ ਕਟੋਰਾ ਅਤੇ ਜੂਸ ਦਾ ਗਲਾਸ
- ਚੌਲ ਦਾ ਕਟੋਰਾ ਅਤੇ ਜੂਸ ਦਾ ਗਲਾਸ

ਅਤੇ /
ਜਾਂ

ਜੂਸ
2 ਤੋਂ 3 ਕੱਪ (500 ਤੋਂ 750 ਮਿ.ਲੀ.)

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਹੈ, ਤਾਂ ਜੋ ਹਦਾਇਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿੱਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।

- ਸਾਰੇ ਗਹਿਣੇ ਅਤੇ ਚਮੜੀ ਛਿਦਵਾ ਕੇ ਪਾਈਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਉਤਾਰ ਦਿਓ (ਆਪਣੀ ਚਮੜੀ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ)।
- ਪ੍ਰੀ-ਐਡਮਿਸ਼ਨ ਕਲੀਨਿਕ ਨਰਸ ਦੁਆਰਾ ਦਿੱਤੀ ਹਿਦਾਇਤ ਮੁਤਾਬਿਕ ਆਪਣੀ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ।
ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਖ਼ਾਸ ਹਿਦਾਇਤ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਗਈ, ਤਾਂ ਅੱਜ ਰਾਤ ਨੂੰ ਸਾਬਣ ਮੱਲ ਕੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਸ਼ਾਵਰ ਲਓ ਜਾਂ ਨਹਾ ਲਓ। ਆਪਣੇ ਵਾਲ ਅੱਜ ਰਾਤ ਧੋਵੋ (ਜਾਂ ਸਵੇਰ ਨੂੰ)।
- ਆਪਣੀ ਚਮੜੀ 'ਤੇ ਕੋਈ ਵੀ ਉਤਪਾਦ ਨਾ ਲਗਾਓ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਡੀਓਡੋਰੈਂਟ, ਲੋਸ਼ਨ, ਮੇਕ-ਅਪ ਜਾਂ ਕੋਲੋਨ / ਅਤਰ)।
- ਸਾਫ਼ ਪਜਾਮਾ ਪਾਓ (ਸੌਣ ਵਾਲੇ ਕੱਪੜੇ) ਅਤੇ ਸਾਫ਼ ਚੱਦਰਾਂ ਵਾਲੇ ਬੈਡ ਤੇ ਸੌਵੋ।



- ਤੁਸੀਂ ਭੋਜਨ ਖਾਣਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਓ**, ਜਿਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਿਦਾਇਤ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ ਅਤੇ ਸਰਜਰੀ ਦੀ

ਤਿਆਰੀ ਵਾਲੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕਿਤਾਬਚੇ ਦੇ ਮੁੱਖ ਪੰਨੇ ਤੇ ਲਿਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ।

ਇਸ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਕੋਈ ਵੀ ਚਿਉਏਂਗਾ ਗਮ ਜਾਂ ਕੈਫੀਨ ਨਹੀਂ।

ਹਸਪਤਾਲ ਵਿਚ ਆਪਣੇ ਚੈੱਕ-ਇਨ ਸਮੇਂ ਤੋਂ 2 ਘੰਟੇ ਪਹਿਲਾਂ ਤਕ ਸਾਫ਼ (ਕਲੀਅਰ) ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਪੀਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ।

'ਸਾਫ਼ ਤਰਲ (ਕਲੀਅਰ ਲੀਕਵਿਡ) ਕੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ?' ਜੇ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਤੁਸੀਂ ਆਰ ਪਾਰ ਵੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਵੇਂ ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਜੂਸ (ਸੇਬ, ਅੰਗੂਰ, ਕਰੈਨਬੇਰੀ)।

ਕੋਈ ਦੁੱਧ ਉਤਪਾਦ ਨਹੀਂ। ਕੋਈ ਸ਼ਰਾਬ ਨਹੀਂ। ਗੁੱਦੇ ਵਾਲੇ ਕੋਈ ਜੂਸ ਨਹੀਂ।

ਕੋਈ ਕੈਫੀ ਨਹੀਂ, ਕੋਈ ਚਾਹ ਨਹੀਂ।



ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ: ਕੀ ਖਾਣਾ ਅਤੇ ਪੀਣਾ ਹੈ- ਜਾਰੀ ਹੈ

Before Surgery: What to eat and drink- continued

ਉਸ ਦਿਨ ਸਵੇਰੇ

- ਐਨੇਸਥੀਸੀਓਲੋਜਿਸਟ (ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰਜਨ) ਦੀ ਹਿਦਾਇਤ ਮੁਤਾਬਿਕ ਆਪਣੀਆਂ ਸਵੇਰ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਲਓ। ਸਰਜਰੀ ਲਈ ਤਿਆਰੀ ਸੰਬੰਧੀ ਕਿਤਾਬਚੇ ਦੇ ਮੁਖ ਪੰਨੇ ਦੇ ਅੰਦਰਲੀ ਖਾਲੀ ਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਆਪਣੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਲਿਖਣ ਲਈ ਕਰੋ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਸਰਜਨ ਜਾਂ ਐਨੇਸਥੀਸੀਓਲੋਜਿਸਟ ਦੁਆਰਾ ਜੇ ਕੋਈ ਖਾਸ ਹਿਦਾਇਤ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।



- ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਹਸਪਤਾਲ ਦਾ ਚੈੱਕ-ਇਨ ਸਮਾਂ ਸਵੇਰੇ 11 ਵਜੇ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੈ: ਹਸਪਤਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸੇਗਾ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਹਸਪਤਾਲ ਦੇ ਚੈੱਕ-ਇਨ ਸਮੇਂ ਤੋਂ 6 ਘੰਟੇ ਪਹਿਲਾਂ ਤਕ ਹਲਕੇ ਸਨੈਕ ਖਾ ਸਕਦੇ ਹੋ (ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰਜਨ ਤੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰ ਵੱਖਰੀਆਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਨਹੀਂ ਮਿਲੀਆਂ)। **ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਖਾਣਾ ਨਾ ਖਾਓ।**

ਚੋਣਾਂ:

ਚੋਣਾਂ:	ਜਾਂ	ਜਾਂ
ਚਿੱਟੇ ਟੇਸਟ ਦਾ ਟੁਕੜਾ ਸ਼ਹਿਦ ਜਾਂ ਜੈਮ ਨਾਲ ਕੋਈ ਮੱਖਣ ਨਹੀਂ	ਇੱਕ ਛੋਟੇ ਕਟੋਰੇ ਜਿੰਨੇ ਦੁੱਧ (ਸਕਿੱਮ, 1%, ਜਾਂ 2%) ਦੇ ਵਿਚ ਚੌਲ ਦਾ ਸੀਰੀਅਲ ਜਾਂ ਕੋਰਨ ਫਲੇਕਸ	½ ਕੱਪ ਪਕਾਏ ਹੋਏ ਸਾਦੇ ਚਿੱਟੇ ਚੌਲ (125 ਐਮਐਲ)
ਕੋਈ ਮਾਰਜਰੀਨ ਨਹੀਂ	ਗ੍ਰੈਨੋਲਾ, ਬਰੈਨ, ਜਾਂ ਰੋਲਡ ਓਟਸ ਵਰਗੇ ਵੱਧ ਫਾਈਬਰ ਵਾਲੇ ਸੀਰੀਅਲ ਨਹੀਂ	ਤਲੇ ਹੋਏ (ਫਰਾਈਡ) ਚੌਲ ਨਹੀਂ
ਕੋਈ ਗਿਰੀ ਵਾਲਾ ਮੱਖਣ (ਨੱਟ ਬੱਟਰ) ਨਹੀਂ		

- ਆਪਣੇ ਹਸਪਤਾਲ ਦੇ ਚੈੱਕ-ਇਨ ਸਮੇਂ ਤੋਂ 2 ਘੰਟੇ ਪਹਿਲਾਂ:

1 ½ ਕੱਪ (375 ਮਿ.ਲੀ.) ਸ਼ੇਬ, ਅੰਗੂਰ, ਜਾਂ ਕ੍ਰੈਬਨਬਰੀ ਦਾ ਜੂਸ ਪੀਓ।
(ਕੈਫੀ ਨਹੀਂ, ਚਾਹ ਨਹੀਂ, ਦੁੱਧ ਨਹੀਂ)

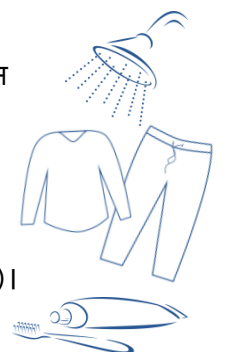
* ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਹੈ, ਤਾਂ ਜੇ ਹਦਾਇਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿੱਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।



ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਾਫ਼ ਜੂਸ ਪੀਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚ ਨਮੀ ਬਣੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੀ ਖੂਨ ਵਿਚਲੀ ਸ਼ੂਗਰ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਵਿਚ ਰੱਖਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੇਟ ਕਰ ਕੇ ਉਲਟੀ ਆਉਣ ਬਾਰੇ ਮਹਿਸੂਸ ਨਾ ਕਰਨ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।

♦ ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਕੁਝ ਨਾ ਪੀਓ। ♦

- ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਸਾਰੇ ਗਹਿਣੇ ਅਤੇ ਚਮੜੀ ਛਿਦਵਾ ਕੇ ਪਾਈਆਂ ਹੋਈਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਹਟਾ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।
- ਆਪਣੀ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰੀ-ਐਡਮਿਸ਼ਨ ਕਲੀਨਿਕ ਨਰਸ ਦੁਆਰਾ ਦਿੱਤੀ ਹਦਾਇਤ ਮੁਤਾਬਿਕ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਖਾਸ ਹਦਾਇਤ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਗਈ, ਤਾਂ ਸਾਬਣ ਮੱਲ ਕੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਸਾਵਰ ਲਓ ਜਾਂ ਨਹਾ ਲਓ। ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸੂਈ, ਹੱਥਾਂ ਦੇ ਨਹੁੰਆਂ ਥੱਲੇ, ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਦੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਦਰਮਿਆਨ ਦੀ ਥਾਂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ।
- ਸਾਫ਼-ਸੁਥਰੇ, ਢਿੱਲੇ ਕੱਪੜੇ ਪਾਓ।
ਯਾਦ ਰੱਖੋ - ਆਪਣੀ ਚਮੜੀ 'ਤੇ ਕੋਈ ਉਤਪਾਦ ਨਾ ਲਾਓ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਡੀਓਡੋਰੈਂਟ, ਲੋਸ਼ਨ, ਮੋਕ-ਅਪ ਜਾਂ ਕੋਲੋਨ / ਅਤਰ)।
- ਆਪਣੇ ਦੰਦਾਂ (ਜਾਂ ਨਕਲੀ ਦੰਦਾਂ), ਜੀਭ, ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਤਾਲੂਏ ਨੂੰ ਬੁਰਸ਼ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ।



www.fraserhealth.ca

ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੁਹਾਡੇ ਹੈਲਥ ਕੇਅਰ ਪ੍ਰੋਵਾਈਡਰ ਦੁਆਰਾ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਾ ਬਦਲ ਨਹੀਂ ਹੈ।