

ਲੰਬਰ (ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਹਿੱਸੇ ਦੀ) ਸਰਜਰੀ

ਤੁਹਾਡੀ ਸਰਜਰੀ ਅਤੇ ਘਰ ਵਿਚ ਰਾਜ਼ੀ ਹੋਣਾ

Lumbar Surgery

Your surgery and recovery at home

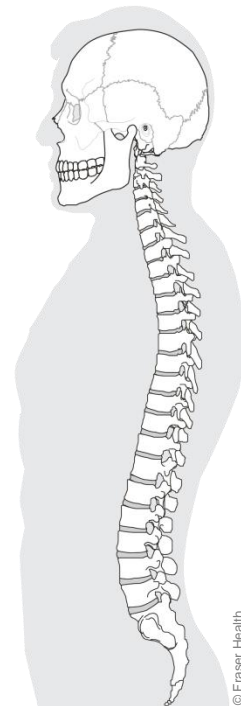
ਮੇਰੀ ਇਹ ਸਰਜਰੀ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ:

- ਡਿਸਕੈਕਟਮੀ
- ਲੈਮਿਨੈਕਟਮੀ
- ਫੋਰਾਮੀਨੋਟਮੀ
- ਫਿਊਜ਼ਨ ਨਾਲ
- ਔਜ਼ਾਰਾਂ ਨਾਲ

ਸਰਜਰੀ ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ:

- ਖੁੱਲ੍ਹਾ ਚੀਰਾ ਦੇ ਕੇ ਸਰਜਰੀ
- ਖਾਸ ਔਜ਼ਾਰਾਂ ਨਾਲ ਸਰਜਰੀ

ਇਹ ਕਿਤਾਬਚਾ ਅੱਗੇ ਲਿਖੇ ਦਾ ਹੈ: _____



ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ‘ਆਪਣੀ ਸਰਜਰੀ ਲਈ ਤਿਆਰੀ ਕਰਨਾ’ ਨਾਂ ਦਾ ਕਿਤਾਬਚਾ ਵੀ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ।

ਦੋਨਾਂ ਕਿਤਾਬਚਿਆਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਪੜ੍ਹੋ।

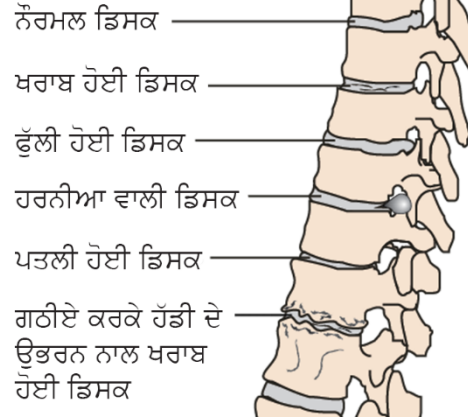
ਆਪਣੀ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹਸਪਤਾਲ ਨੂੰ ਹਰ ਫੇਰੀ ਵੇਲੇ ਦੋਨੋਂ ਕਿਤਾਬਚੇ ਲੈ ਕੇ ਆਉ।

ਲੰਬਰ (ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਹਿੱਸੇ ਦੀ) ਸਰਜਰੀ

ਇਹ ਸਰਜਰੀ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਦੀਆਂ ਨਰਵਾਂ (ਨਸਾਂ) ਜਾਂ ਸਪਾਇਨਲ ਕੋਰਡ ਉੱਪਰ ਪਰੈਸ਼ਰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਪਰੈਸ਼ਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ:

- ਡਿਸਕ ਦਾ ਫੁੱਲਣਾ
- ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਦੇ ਖੋੜ ਦਾ ਤੰਗ ਹੋਣਾ
- ਡਿਸਕ (ਡਿਸਕਾਂ) ਦਾ ਘਸਣਾ ਜਾਂ ਸੱਟ ਲੱਗਣਾ
- ਰਸੋਲੀ (ਟਿਊਮਰ)
- ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਦਾ ਟੁੱਟਣਾ

ਡਿਸਕ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਦੀਆਂ ਉਦਾਹਰਣਾਂ



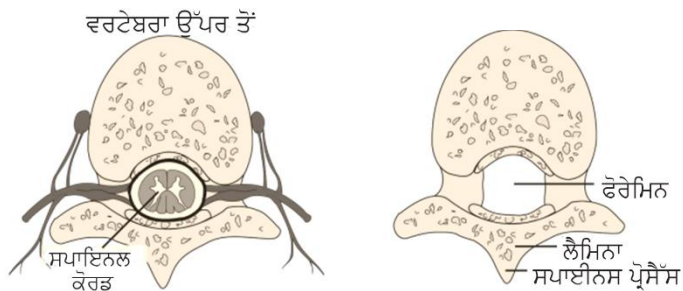
ਇਸ ਪਰੈਸ਼ਰ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਇਹ ਨਿਕਲ ਸਕਦਾ ਹੈ:

- ਪੁੜੇ ਵਿਚ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਇਕ ਜਾਂ ਦੋਨੋਂ ਲੱਤਾਂ ਵਿਚ ਦਰਦ
- ਲੱਤ (ਲੱਤਾਂ) ਵਿਚ ਸੁੰਨਤਾ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਝਰਨਾਹਟ
- ਲੱਤ (ਲੱਤਾਂ) ਜਾਂ ਪੈਰ ਵਿਚ ਦਰਦ
- ਤੁਰਨ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਲ
- ਪਿਸ਼ਾਬ ਜਾਂ ਪਖਾਨਾ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਵਿਚ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ

ਨਰਵ ਜਾਂ ਸਪਾਇਨਲ ਕੋਰਡ ਉੱਪਰ ਪਰੈਸ਼ਰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਸਰਜਰੀਆਂ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ

ਡਿਸਕੈਕਟਮੀ	ਉਭਰੀ ਹੋਈ ਡਿਸਕ ਦਾ ਸਾਰਾ ਜਾਂ ਕੁਝ ਹਿੱਸਾ ਕੱਢਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ
ਲੈਮੀਨੈਕਟਮੀ	ਵਰਟੇਬਰਾ ਦਾ ਪਿਛਲਾ ਹਿੱਸਾ ਕੱਢਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਲੈਮਿਨਾ ਆਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ
ਫੋਰਾਮੀਨੋਟਮੀ	ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਵਿਚ ਸਪਾਇਨਲ ਕੋਲਮ ਨੂੰ ਸਾਂਭਣ ਵਾਲੀ ਵਿਰਲ ਦੇ ਆਕਾਰ ਨੂੰ ਵਧਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਫੋਰੇਮਿਨ ਆਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ
ਫਿਊਜ਼ਨ	ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਦੇ ਜਿਹੜੇ ਮਣਕੇ ਇਕ ਦੂਜੇ ਦੇ ਨੇੜੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਬ੍ਰਿਜ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਹੱਡੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ (ਜਿਸ ਨੂੰ ਬੋਨ ਗਰਾਫਟ ਆਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ)। ਇਹ ਉਸ ਥਾਂ ਦੀ ਇਕੱਠੇ ਵਧਣ ਅਤੇ ਇਕਮਿਕ ਹੋਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਬੋਨ ਗਰਾਫਟ ਦੇ ਠੀਕ ਹੋਣ ਦੌਰਾਨ ਹੱਡੀਆਂ ਨੂੰ ਇਕੱਠੀਆਂ ਰੱਖਣ ਲਈ ਕਦੇ ਕਦੇ ਮੈਟਲ ਦੇ ਇਮਪਲਾਂਟਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਡਿਸਕੈਕਟਮੀ, ਲੈਮੀਨੈਕਟਮੀ, ਅਤੇ/ਜਾਂ ਫੋਰਾਮੀਨੋਟਮੀ ਇੱਕੋ ਸਰਜਰੀ ਵਿਚ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।



ਤੁਹਾਡੀ ਸਰਜਰੀ ਦੇ ਵਿੱਚੋਂ ਇਕ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ:

1. **ਖੁੱਲ੍ਹਾ ਚੀਰਾ ਦੇ ਕੇ ਸਰਜਰੀ:** ਸਰਜਨ ਚਮੜੀ ਰਾਹੀਂ ਇਕ ਲੰਬਾ ਚੀਰਾ (ਇਨਸਿਜ਼ਨ) ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਥਾਂ ਰਾਹੀਂ ਸਰਜਰੀ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਪਿੱਠ ਉੱਪਰ ਜਾਂ ਪੇਟ ਉੱਪਰ 10 ਤੋਂ 20 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ (4 ਤੋਂ 8 ਇੰਚ) ਦਾ ਇਕ ਲੰਬਾ ਚੀਰਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇਗਾ। ਇਸ ਸਰਜਰੀ ਨੂੰ ਤਕਰੀਬਨ 3 ਘੰਟੇ ਲੱਗਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਫਿਊਜ਼ਨ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ।
2. **ਖਾਸ ਔਜ਼ਾਰਾਂ ਨਾਲ ਸਰਜਰੀ:** ਸਰਜਨ ਤੁਹਾਡੀ ਪਿੱਠ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਉੱਪਰ ਇਕ ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਛੋਟੇ ਕੱਟ ਲਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਵੀਡਿਓ ਮੋਨੀਟਰ ਉੱਪਰ ਏਰੀਏ ਨੂੰ ਵੱਡਾ ਕਰਕੇ ਦੇਖਣ ਲਈ ਸਰਜਨ ਇਕ ਨਿੱਕੇ ਜਿਹੇ ਕੈਮਰੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਸਰਜਰੀ ਖਾਸ ਔਜ਼ਾਰਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਸਰਜਰੀ ਨੂੰ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ 1 ½ ਤੋਂ 2 ਘੰਟੇ ਲੱਗਦੇ ਹਨ।


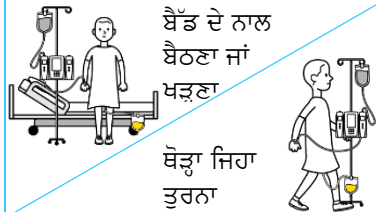
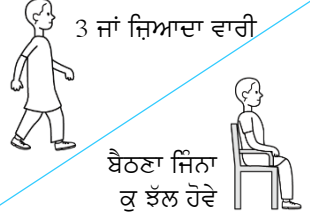

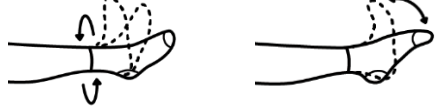
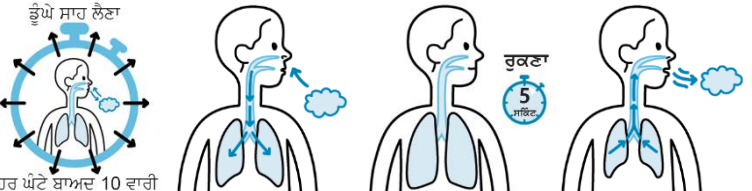

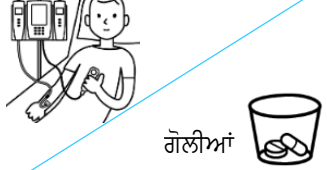




ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰਜਨ ਇਹ ਚੋਣ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕਿਹੜਾ ਤਰੀਕਾ ਬਿਹਤਰ ਹੈ।

ਆਪਣੀ ਸਰਜਰੀ ਲਈ ਤਿਆਰੀ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ ਬਾਰੇ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਲਈ ‘**ਆਪਣੀ ਸਰਜਰੀ ਲਈ ਤਿਆਰੀ ਕਰਨਾ**’ ਨਾਂ ਦਾ ਕਿਤਾਬਚਾ ਪੜ੍ਹੋ।

ਨੋਟ: ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰਜਨ ਇਹ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬੈਕ ਬਰੇਸ ਪਾਉ ਤਾਂ ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਹ ਲੈਣ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕੀਤਾ ਹੈ।
ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਫੌਰਨ ਬਾਅਦ ਬਰੇਸ ਹਸਪਤਾਲ ਨੂੰ ਲਿਆਉਣ ਲਈ ਕਹੋ।

ਘਰ ਨੂੰ ਜਾਣ ਲਈ ਗਾਈਡ: ਲੰਬਰ ਸਰਜਰੀ

ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿਚ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਰਿਕਵਰੀ ਦੀ ਉਦਾਹਰਣ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।

ਕਿਸਮ	ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ		
	ਸਰਜਰੀ ਵਾਲਾ ਦਿਨ	ਦਿਨ 1	ਦਿਨ 2
ਖੁਰਾਕ	 <p>ਆਮ ਖੁਰਾਕ</p>		
ਸਰਗਰਮੀ	 <p>ਬੈੱਡ ਦੇ ਨਾਲ ਬੈਠਣਾ ਜਾਂ ਖੜ੍ਹਣਾ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਤੁਰਨਾ</p>	 <p>3 ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਾਰੀ ਬੈਠਣਾ ਜਿੰਨਾ ਕੁ ਝੱਲ ਹੋਵੇ</p>	
	<p>ਲੱਤਾਂ ਦੀ ਕਸਰਤ ਹਰ ਰੋਜ਼</p> 		
ਫੁੰਘਾ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ	<p>ਹਰ ਰੋਜ਼</p>  <p>ਫੁੰਘੇ ਸਾਹ ਲੈਣਾ ਹਰ ਘੰਟੇ ਬਾਅਦ 10 ਵਾਰੀ ਚੁਕਣਾ 5 ਸਕਿੰਟ</p>		
ਦਰਦ 'ਤੇ ਕੰਟਰੋਲ	 <p>ਪੀ ਸੀ ਏ ਪੰਪ*</p>	 <p>ਗੋਲੀਆਂ</p>	
ਦਰਦ ਉਸ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਜਿਹੜਾ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਆਰਾਮਦੇਹ ਹੈ			
ਟਿਊਬਾਂ ਅਤੇ ਲਾਈਨਾਂ	 <p>ਇੰਟਰਾਵੀਨਸ ਸਰਜੀਕਲ ਡਰੇਨ ਟਿਊਬ (ਟਿਊਬਾਂ) ਪਿਸ਼ਾਬ ਵਾਲੀ ਨਾਲੀ</p>	 <p>ਇੰਟਰਾਵੀਨਸ ਲਾਗੀ ਡਰੇਨ (ਡਰੇਨਾਂ) ਹਟਾਈਆਂ ਪਿਸ਼ਾਬ ਵਾਲੀ ਨਾਲੀ ਬੰਦ ਕਰ</p>	

*ਪੀ ਏ ਸੀ - ਪੇਸ਼ੈਂਟ ਕੰਟਰੋਲਡ ਐਨਲਜੀਜ਼ੀਆ ਤੁਹਾਡੀ ਇੰਟਰਾਵੀਨਸ ਨਾਲ ਜੋੜਿਆ ਹੋਇਆ ਇਕ ਪੰਪ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਪੈਣ 'ਤੇ ਦਰਦ ਤੋਂ ਦਵਾਈ ਲੈਣ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੀ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ

ਘਰ ਜਾਣਾ

ਤੁਸੀਂ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿਚ ਕਿੰਨਾ ਸਮਾਂ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਇਹ ਇਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ:

- ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ
- ਸਰਜਰੀ ਦੀ ਕਿਸਮ
- ਤੁਸੀਂ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਠੀਕ ਹੁੰਦੇ ਹੋ



ਬਹੁਤੇ ਲੋਕ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ 1 ਤੋਂ 3 ਦਿਨ ਬਾਅਦ ਘਰ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ (ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪੇਟ ਵਿਚ ਚੀਰਾ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਸ਼ਾਇਦ 4 ਦਿਨ ਬਾਅਦ)।

ਤੁਸੀਂ ਜਾਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਜਦੋਂ:

- ✓ ਤੁਸੀਂ ਆਮ ਖਾਣਾ ਅਤੇ ਪੀਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਲੈਣ ਲੱਗਦੇ ਹੋ।
- ✓ ਤੁਸੀਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਤੁਰ ਫਿਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ✓ ਤੁਹਾਡਾ ਬਲੈਡਰ ਅਤੇ ਪਖਾਨਾ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ (ਤੁਸੀਂ ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਗੈਸ ਕੱਢ ਸਕਦੇ ਹੋ)।
- ✓ ਗੋਲੀਆਂ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਦਰਦ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਟਰੋਲ ਵਿਚ ਹੈ।
- ✓ ਤੁਹਾਡੇ ਚੀਰੇ ਦੇ ਜ਼ਖਮ ਭਰ ਰਹੇ ਹਨ।
- ✓ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਹੜੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ (ਨਵੀਆਂ ਸਮੇਤ), ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਲੈਣੀਆਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਕਿਉਂ ਹੈ।
- ✓ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਲਈ ਪਰਚੀ ਮਿਲ ਗਈ ਹੈ, ਜੇ ਇਸ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।
- ✓ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਹਸਪਤਾਲ ਤੋਂ ਘਰ ਜਾਣ ਨੂੰ ਰਾਈਡ ਹੈ।
- ✓ ਜੇ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਪਹਿਲੇ ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਵਿਚ ਕੁਝ ਮਦਦ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕੀਤਾ ਹੈ।

ਘਰ ਵਿਚ ਆਪਣਾ ਖਿਆਲ ਰੱਖਣਾ

ਦਰਦ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨਾ

ਘਰ ਨੂੰ ਵਾਪਸ ਜਾਣ 'ਤੇ ਕੁਝ ਬੇਆਰਾਮੀ ਜਾਂ ਦਰਦ ਹੋਣਾ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ। ਇਹ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ ਪਰ ਇਹ ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਦੋ ਕੁ ਹਫ਼ਤੇ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੀ ਉਹ ਦਰਦ ਆਰਾਮਦੇਹ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਿਲਜੁਲ ਕਰਨ, ਡੂੰਘਾ ਸਾਹ ਲੈਣ, ਖੰਘਣ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਰਨ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।

ਦਰਦ ਦਾ ਪੱਧਰ ਅਤੇ ਦਰਦ ਦੀ ਦਵਾਈ ਦੀ ਕਿਸਮ ਜਿਸ ਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਹੈ ਇਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ:

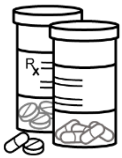
ਤੁਹਾਡੀ ਹੋਈ ਸਰਜਰੀ ਦੀ ਕਿਸਮ

ਸਰਜਰੀ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸੀ (ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਜਾਂ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਔਜ਼ਾਰਾਂ ਨਾਲ)

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦਰਦ ਦੀ ਦਵਾਈ ਲੈ ਰਹੇ ਸੀ

ਜੇ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਲੱਤਾਂ ਅਤੇ ਜਾਂ ਪੈਰਾਂ ਵਿਚ ਠਰਨ ਅਤੇ/ਝਰਨਾਹਟ ਹੁੰਦੀ ਸੀ ਤਾਂ ਇਹ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਅਖੀਰ ਵਿਚ ਹਟਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਕਈ ਹਫ਼ਤੇ ਲੱਗ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੇ ਪੱਠਿਆਂ ਵਿਚ ਖਿੱਚ ਵੀ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਜਾਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋਏ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰਜਨ ਦਰਦ ਤੋਂ ਦਵਾਈ ਲੈਣ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਦੇਵੇਗਾ। ਇਸ ਵਿਚ ਦਰਦ ਲਈ ਨਸ਼ੀਲੀ ਦਵਾਈ (ਨਾਰਕੋਟਿਕ) ਲਈ ਪਰਚੀ ਦੇਣਾ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।



ਦਵਾਈਆਂ ਬਾਰੇ ਸਵਾਲ ਹਨ?

ਆਪਣੀ ਫਾਰਮੇਸੀ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ ਅਤੇ ਫਾਰਮਾਸਿਟ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹੋ।

ਫਾਰਮੇਸੀ ਬੰਦ ਹੋਣ ਦੇ ਸਮਿਆਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 8-1-1 ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ।

ਕਿਸੇ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹੋ।



ਪਹਿਲੇ ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਲਈ:

ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਦਰਦ ਬੇਆਰਾਮੀ ਦੇ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਦਰਦ ਦੀ ਦਵਾਈ ਦੱਸੇ ਮੁਤਾਬਕ ਲਉ। ਜਿਵੇਂ ਜਿਵੇਂ ਤੁਹਾਡੀ ਦਰਦ ਵਿਚ ਸੁਧਾਰ ਹੋਵੇ, ਆਪਣੀ ਦਰਦ ਦੀ ਦਵਾਈ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਘੱਟ ਵਾਰੀ ਲਉ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਥੋੜ੍ਹੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਲਉ ਜਦ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡੀ ਦਰਦ ਬਹੁਤ ਘਟ ਜਾਵੇ ਜਾਂ ਬਿਲਕੁਲ ਦਰਦ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਫਿਰ ਇਹ ਲੈਣਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਉ।

ਪਹਿਲਾਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਪਰਚੀ ਨਾਲ ਮਿਲਣ ਵਾਲੀ ਦਵਾਈ ਲੈਣੀ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਬਾਅਦ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਦਰਦ ਘਟ ਜਾਣ 'ਤੇ, ਤੁਹਾਡੀ ਦਰਦ 'ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣ ਲਈ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਪਰਚੀ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਮਿਲਣ ਵਾਲੀ ਦਰਦ ਦੀ ਦਵਾਈ ਕਾਫੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਰਦ ਲਈ ਬਰਫ ਦੇ ਪੈਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਬਰਫ ਦਾ (ਆਈਸ) ਪੈਕ ਦਿਨ ਵਿਚ 3 ਤੋਂ 4 ਵਾਰੀ, ਇਕ ਸਮੇਂ 15 ਤੋਂ 20 ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਦੁਖਦੀ ਥਾਂ ਉੱਪਰ ਰੱਖੋ।

** ਆਈਸ ਪੈਕ ਨੂੰ ਸਦਾ ਤੌਲੀਏ ਵਿਚ ਲਪੇਟੋ। ਕਦੇ ਵੀ ਬਰਫ ਸਿੱਧੀ ਆਪਣੀ ਚਮੜੀ ਉੱਪਰ ਨਾ ਰੱਖੋ।

ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਪਰਚੀ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਮਿਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦਰਦ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ (ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ 'ਕਾਊਂਟਰ ਤੋਂ ਮਿਲਣ ਵਾਲੀਆਂ' ਦਵਾਈਆਂ ਵੀ ਆਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ) – ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਪਰਚੀ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਫਾਰਮੇਸੀ ਤੋਂ ਖਰੀਦਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਕਿਸਮ ਦੀ ਦਵਾਈ ਸਿਰਫ ਤਾਂ ਹੀ ਲੈਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦਰਦ ਨਹੀਂ ਹੋ ਰਹੀ।

ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਪਰਚੀ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਮਿਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ (ਅਤੇ ਬਰਾਂਡ ਨਾਂਵਾਂ) ਦੀਆਂ ਉਦਾਹਰਣਾਂ:

- ਐਸੀਟਾਮਿਨਾਫਿਨ (ਟੈਲਾਨੋਲ)
- ਐਸੀਟੋਸੈਲੇਸਿਲਕ ਐਸਿਡ ਜਾਂ ਏ ਐੱਸ ਏ (ਐਸਪਰੀਨ)
- ਨੌਨ-ਸਟੀਰਾਈਡਲ ਐਂਟੀ-ਇਨਫਲਾਮੇਟਰੀਜ਼ ਦਵਾਈਆਂ (ਐੱਨਸੈਡਜ਼)
ਉਦਾਹਰਣਾਂ: ਆਈਬੂਪਰੂਫਿਨ (ਐਡਵਿਲ, ਮੋਟਰਿਨ) ★
ਨੈਪਰੋਕਸਿਨ (ਨੈਪਰੋਸਿਨ, ਅਲੀਵ) ★

★ **ਨੋਟ:** ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਐੱਨਸੈਡਜ਼ ਹਰ ਇਕ ਲਈ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਕੋਈ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹਨ (ਜਾਂ ਸਨ) ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪੇਟ ਵਿਚ ਅਲਸਰ, ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ, ਜਾਂ ਦਿਲ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਤਾਂ ਐੱਨਸੈਡਜ਼ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਸਰਜਨ ਜਾਂ ਫੈਮਿਲੀ ਡਾਕਟਰ ਤੋਂ ਚੈੱਕ ਕਰੋ।

ਯਾਦ ਰੱਖੋ

ਆਪਣੀ ਦਰਦ ਘਟਾਉਣ ਜਾਂ ਦਰਦ ਤੋਂ ਧਿਆਨ ਹਟਾਉਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ✓ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਸਾਹ ਲੈਣਾ
- ✓ ਸੰਗੀਤ ਸੁਣਨਾ
- ✓ ਟੀ.ਵੀ. ਦੇਖਣਾ

ਫੈਮਿਲੀ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ:

ਇਹ ਫੈਮਿਲੀ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ

ਦਰਦ ਲਈ ਨਸ਼ੀਲੀਆਂ (ਨਾਰਕੋਟਿਕ) ਦਵਾਈਆਂ – ਤੁਹਾਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦਰਦ ਲਈ ਥੋੜ੍ਹੀਆਂ ਜਿਹੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਵੀ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਸਿਰਫ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮਾਂ ਲੈਣ ਲਈ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਰੋਜ਼ਮਰਾ ਦੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਸਿਰਫ ਲੋੜ ਜਿੰਨੀ ਹੀ ਲਉ।

ਨਸ਼ੀਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀਆਂ ਉਦਾਹਰਣਾਂ:

- ਟਰਾਮੇਸੈਟ (ਟਰਾਮੇਡੋਲ ਅਤੇ ਐਸੀਟਾਮਿਨਾਫਿਨ) ★
- ਟਾਇਲਾਨੋਲ ਨੰਬਰ 3 (ਕੋਡੀਨ ਅਤੇ ਐਸੀਟਾਮਿਨਾਫਿਨ) ★
- ਔਕਸੀਕੋਸੈੱਟ /ਪਰਕੋਸੈੱਟ (ਔਕਸੀਕੋਡੋਨ ਅਤੇ ਐਸੀਟਾਮਿਨਾਫਿਨ) ★
- ਟਰਾਮੇਡੋਲ, ਹਾਈਡਰੋਮੋਰਫੋਨ, ਮੌਰਫੀਨ, ਔਕਸੀਕੋਡੋਨ

★ **ਨੋਟ:** ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਹਰ ਗੋਲੀ ਵਿਚ 300 ਤੋਂ 325 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ ਐਸੀਟਾਮਿਨਾਫਿਨ ਵੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕੁੱਲ ਮਿਲਾ ਕੇ, 24 ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਸਮੇਂ ਵਿਚ 4000 ਮਿਲੀਗ੍ਰਾਮ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਐਸੀਟਾਮਿਨਾਫਿਨ ਨਾ ਲਉ (ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੁਹਾਡੇ ਜਿਗਰ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ)।

ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਪਰਚੀ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਮਿਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦਰਦ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਣ ਵੇਲੇ, ਬਹੁਤੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਨਸ਼ੀਲੀ ਦਵਾਈ ਦੀ ਘੱਟ ਮਾਤਰਾ ਜਾਂ ਨਸ਼ੀਲੀ ਦਵਾਈ ਘੱਟ ਵਾਰੀ ਲੈਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਦਵਾਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਲੈਣ ਲਈ ਸਦਾ ਲੇਬਲ ਪੜ੍ਹੋ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਤੋਂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਉ।

ਦਰਦ ਦੀਆਂ ਨਸ਼ੀਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਵਰਤੋਂ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਨਸ਼ੇ ਵਾਲੀ ਕੋਈ ਵੀ ਦਵਾਈ (ਨਾਰਕੋਟਿਕਸ) ਵਰਤ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕਰੋ। ਪਰ, ਗੰਭੀਰ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਸੇਫਟੀ ਬਾਰੇ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।

ਨਸ਼ੀਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ:

- ਆਪਣੇ ਸਰਜਨ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਲੀਪ ਐਪਨੀਆ ਤਾਂ ਨਹੀਂ। ਨਸ਼ੀਲੀ ਦਵਾਈ ਤੁਹਾਡੇ ਸਲੀਪ ਐਪਨੀਆ ਨੂੰ ਹੋਰ ਵੀ ਵਧਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਨਸ਼ੀਲੀ ਦਵਾਈ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਰੱਖਣਾ:

- ਨਸ਼ੀਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਥਾਂ 'ਤੇ ਰੱਖੋ।
- ਇਹ ਬੱਚਿਆਂ, ਨੀਟਏਜਰਾਂ ਅਤੇ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰ ਦੀ ਨਿਗ੍ਹਾ ਅਤੇ ਪਹੁੰਚ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖੋ।
- ਕਦੇ ਵੀ ਆਪਣੀ ਨਸ਼ੀਲੀ ਦਵਾਈ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨੂੰ ਨਾ ਦਿਉ।

ਅਣਵਰਤੀ ਨਸ਼ੀਲੀ ਦਵਾਈ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸੁੱਟਣਾ:

- ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸੁੱਟੇ ਜਾਣ ਲਈ ਆਪਣੀ ਕੋਈ ਵੀ ਅਣਵਰਤੀ ਨਸ਼ੀਲੀ ਦਵਾਈ ਵਾਪਸ ਆਪਣੀ ਫਾਰਮੇਸੀ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਜਾਉ। ਅਣਵਰਤੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਘਰ ਨਾ ਰੱਖੋ।

ਨਸ਼ੀਲੀ ਦਵਾਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਲੈਣਾ:

- ਤੁਹਾਡੀ ਦਰਦ ਪਹਿਲੇ ਹਫਤੇ ਵਿਚ ਘਟ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਰਦ ਤੋਂ ਆਰਾਮ ਲਈ 1 ਹਫਤੇ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮੇਂ ਲਈ ਨਸ਼ੀਲੀ ਦਵਾਈ ਲੈਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਪੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ।
- ਸਦਾ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਮਾਤਰਾ ਵਰਤੋ।
- ਆਮ ਸਾਈਡ ਇਫੈਕਟਾਂ ਵਿਚ ਕਬਜ਼, ਆਪਣੇ ਪੇਟ ਵਿਚ ਬੀਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ (ਚਿੱਤ ਕੱਚਾ ਹੋਣਾ), ਮੂੰਹ ਸੁੱਕਣਾ, ਪਸੀਨਾ ਆਉਣਾ, ਚੱਕਰ ਆਉਣੇ, ਅਤੇ ਨੀਂਦ ਆਉਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।
- ਨਸ਼ੀਲੀ ਦਵਾਈ ਲੈਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਪੀਸੋ, ਕੱਟੋ, ਤੋੜੋ, ਚਿੱਥੋ, ਜਾਂ ਘੋਲੋ ਨਾ। ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਗੰਭੀਰ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਮੌਤ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਦਰਦ ਤੋਂ ਨਸ਼ੀਲੀ ਦਵਾਈ ਲੈਣ ਦੌਰਾਨ:
 - ਗੱਡੀ ਨਾ ਚਲਾਉ ਜਾਂ ਸ਼ਰਾਬ ਨਾ ਪੀਉ।
 - ਨੀਂਦ ਦੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਨਾ ਲਉ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਨੇ ਇਹ ਨਹੀਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਪੀਣਾ ਅਤੇ ਖਾਣਾ

ਤੁਹਾਡੀ ਭੁੱਖ ਪਹਿਲਾਂ ਵਾਂਗ ਹੋਣ ਨੂੰ ਕੁਝ ਸਮਾਂ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਰਾਜ਼ੀ ਹੋਣ ਲਈ, ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਵਾਧੂ ਕੈਲਰੀਆਂ ਅਤੇ ਖੁਰਾਕੀ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀ।

ਉਹ ਖੁਰਾਕੀ ਤੱਤ ਲੈਣ ਲਈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਹੈ:

- ਹਰ ਰੋਜ਼ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 6 ਤੋਂ 8 ਗਲਾਸ ਤਰਲ ਪੀਉ (ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਬੀਮਾਰੀ ਕਾਰਨ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ)।

ਜ਼ਿਆਦਾ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਵਾਲੇ ਖਾਣੇ ਖਾਉ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮੀਟ, ਪੋਲਟਰੀ, ਮੱਛੀ, ਆਂਡੇ, ਡੇਅਰੀ, ਪੀਨੱਟ ਬਟਰ, ਟੋਫੂ ਜਾਂ ਫਲੀਆਂ।

ਆਪਣਾ ਪਖਾਨਾ ਠੀਕ ਰੱਖਣਾ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਬਜ਼ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਘੱਟ ਹਿਲਜੁੱਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਘੱਟ ਫਾਇਬਰ ਖਾ ਰਹੇ ਹੋ ਜਾਂ ਦਰਦ ਤੋਂ ਨਸ਼ੀਲੀ ਦਵਾਈ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ।

ਕਬਜ਼ ਤੋਂ ਰੋਕਥਾਮ ਕਰਨ ਲਈ:

- ਹਰ ਰੋਜ਼ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 6 ਤੋਂ 8 ਗਲਾਸ ਤਰਲ ਪੀਉ (ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਬੀਮਾਰੀ ਕਾਰਨ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ)।
- ਜ਼ਿਆਦਾ ਫਾਇਬਰ ਵਾਲੇ ਖਾਣੇ ਖਾਉ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬਰਾਨ, ਪਰੂਨਜ਼, ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ, ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲ।
- ਆਪਣੀ ਹਿਲਜੁੱਲ ਵਧਾਉ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਬਜ਼ ਜਾਰੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜੁਲਾਬ ਲਈ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਲੈਣ ਬਾਰੇ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਜਾਂ ਫੈਮਿਲੀ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਖਾਣਿਆਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?

8-1-1 ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ। ਕਿਸੇ ਡਾਇਟੀਸ਼ਨ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਕਰੋ।



ਆਪਣੇ ਚੀਰੇ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨਾ

ਆਪਣੇ ਚੀਰੇ ਵਾਲੀ ਥਾਂ (ਥਾਂਵਾਂ) ਦੁਆਲੇ ਹੱਥ ਲਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿਚ **ਸਦਾ** ਹੱਥ ਧੋਵੋ।

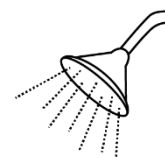
ਹਸਪਤਾਲ ਤੋਂ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਤੁਹਾਡੀ ਨਰਸ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਸਿਖਾਏਗੀ ਕਿ ਆਪਣੇ ਚੀਰੇ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਚੀਰੇ (ਚੀਰਿਆਂ) ਉੱਪਰ ਚਿੱਟੀਆਂ ਟੇਪਾਂ (ਸਟੇਰੀ-ਸਟਰਿਪਸ) ਲੱਗੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਲਹਿ ਜਾਣ ਤੱਕ ਲੱਗੀਆਂ ਰਹਿਣ ਦਿਉ।

ਸ਼ਾਵਰ ਲੈਣਾ:

- ਤੁਸੀਂ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ 3 ਦਿਨ ਬਾਅਦ ਤੋਂ ਸ਼ਾਵਰ ਲੈਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 2 ਹਫਤੇ ਬਾਅਦ ਲਈ ਸਿਰਫ ਸ਼ਾਵਰ ਲੈਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ।
- ਸ਼ਾਵਰ ਦੀ ਸਪਰੇਅ ਆਪਣੇ ਚੀਰੇ ਜਾਂ ਪੱਟੀ 'ਤੇ ਸਿੱਧੀ ਨਾ ਪੈਣ ਦੇਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ, ਜੇ ਇਹ ਅਜੇ ਵੀ ਕਵਰ ਹੈ। ਥਾਂ ਨੂੰ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਥੱਪ ਥੱਪ ਕਰਕੇ ਸੁਕਾਉ।

ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਅਗਲੇ 2 ਹਫਤਿਆਂ ਲਈ ਜਾਂ ਚੀਰੇ ਦੇ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਣ ਤੱਕ:

- × ਬਾਥ ਟੱਬ ਜਾਂ ਹੋਟ ਟੱਬ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਬਹਿਣਾ।
 - × ਤਰਨਾ ਨਹੀਂ।
 - × ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰਜਨ ਨੇ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਲਈ ਨਹੀਂ ਕਿਹਾ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਚੀਰੇ ਉੱਪਰ ਕੋਈ ਕਰੀਮਾਂ, ਲੋਸ਼ਨ ਜਾਂ ਮੱਲ੍ਹਮ ਨਹੀਂ ਲਾਉਣਾ।
- ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਕਰਨ ਨਾਲ ਜ਼ਖਮ ਠੀਕ ਹੋਣ ਵਿਚ ਦੇਰੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।



ਸਰਗਰਮ ਹੋਣਾ

ਸਰਗਰਮੀ ਅਤੇ ਕਸਰਤ ਤੁਹਾਡੇ ਪੱਠਿਆਂ ਦੀ ਤਾਕਤ ਵਧਾਉਣ ਅਤੇ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਾਕਤ ਦਿੰਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਰਾਜ਼ੀ ਹੋਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਰਾਮ ਅਤੇ ਕਸਰਤ ਵਿਚਕਾਰ ਸੰਤੁਲਨ ਲੱਭਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ। ਪਹਿਲੇ ਕੁਝ ਹਫਤਿਆਂ ਲਈ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਵਧਾਉ।

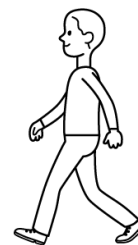
ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰਜਨ ਨੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੈਕ ਬਰੇਸ ਪਾਉਣ ਲਈ ਕਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਦਿਖਾਵਾਂਗੇ ਕਿ ਜਿਹੜੀ ਤੁਸੀਂ ਲੈ ਕੇ ਆਏ ਹੋ ਉਹ ਕਿਵੇਂ ਪਾਉਣੀ ਹੈ। (ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਸ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਫੌਰਨ ਬਾਅਦ ਇਸ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਆਉਣ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨਾ **ਯਾਦ** ਰੱਖੋ।)

ਹਸਪਤਾਲ ਤੋਂ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਸਾਡਾ ਫਿਜ਼ੀਓਥੈਰੇਪਿਸਟ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘਰ ਵਿਚ ਸਰਗਰਮੀ ਅਤੇ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਲਈ ਖਾਸ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਆਰਾਮਦੇਹ ਰਹਿਣ ਤੱਕ ਬੈਠ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਅਗਲੇ ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਦੌਰਾਨ, ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਆਰਾਮ ਦਾ ਪੱਧਰ ਆਗਿਆ ਦਿੰਦਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਲੰਬੇ ਸਮਿਆਂ ਲਈ ਬੈਠੋ।

ਹਰ ਰੋਜ਼ (ਆਪਣੀ ਸਰਗਰਮੀ ਦਾ ਪੱਧਰ) ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਵਧਾਉ। ਤੁਰਨ ਦੇ ਫਾਸਲੇ ਅਤੇ ਸਮੇਂ ਵਿਚ ਵਾਧਾ ਕਰੋ। ਆਪਣੀ ਕਸਰਤ ਦਾ ਪੱਧਰ ਸਿਰਫ ਇੰਨਾ ਹੀ ਵਧਾਉ ਜਿੰਨੇ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਆਰਾਮਦੇਹ ਰਹਿ ਸਕੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਅਜੇ ਵੀ ਦਰਦ ਹੋ ਰਹੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਦਰਦ ਦੀ ਦਵਾਈ ਲੈਣ ਤੋਂ 30 ਮਿੰਟ ਬਾਅਦ ਕਸਰਤ ਕਰੋ।



ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਡੇ ਅਪੋਇੰਟਮੈਂਟ 'ਤੇ, ਤੁਹਾਡਾ ਸਰਜਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸੇਗਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਕਦੋਂ ਵਧਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।



ਦੁੱਧ ਦੇ 4 ਲੀਟਰ ਜੱਗ ਦਾ ਭਾਰ 4 ਕਿਲੋਗ੍ਰਾਮ (9 ਪੌਂਡ) ਹੁੰਦਾ ਹੈ

ਅਗਲੇ 4 ਤੋਂ 6 ਹਫ਼ਤੇ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਸਰਜਨ ਕੋਲ ਜਾਣ ਤੱਕ:

- × ਆਪਣੀ ਕਮਰੋੜ ਨੂੰ ਘੁਮਾਉ ਨਾ।
- × ਕੋਈ ਵੀ 4 ਤੋਂ 5 ਕਿਲੋਗ੍ਰਾਮ (10 ਪੌਂਡ) ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਭਾਰੀ ਚੀਜ਼ ਚੁੱਕੋ, ਧੱਕੇ ਜਾਂ ਖਿੱਚੋ ਨਾ। ਇਸ ਵਿਚ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਗਰੋਸਰੀ ਚੁੱਕਣਾ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।
- × ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਨਾ ਕਰੋ, ਵੈਕਿਊਮ ਨਾ ਕਰੋ, ਪੱਤੇ ਇਕੱਠੇ ਨਾ ਕਰੋ, ਕੰਧਾਂ 'ਤੇ ਰੰਗ ਨਾ ਕਰੋ ਜਾਂ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਕੋਈ ਸਰਗਰਮੀ ਨਾ ਕਰੋ।
- × ਕੋਈ ਵੀ ਖੇਡ ਨਾ ਖੇਡੋ, ਜ਼ਿਆਦਾ ਜ਼ੋਰ ਵਾਲੀ ਕਸਰਤ ਨਾ ਕਰੋ, ਜਾਂ ਵੇਟ ਟਰੇਨਿੰਗ ਨਾ ਕਰੋ।

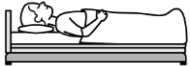
ਤੁਸੀਂ **ਕਾਮੂਕ ਸਰਗਰਮੀ** ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਤਿਆਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਦਰਦ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਟਰੋਲ ਵਿਚ ਹੋ ਜਾਵੇ। ਆਪਣੀ ਪਿੱਠ ਨਾ ਹਿਲਾਉਣ ਜਾਂ ਨਾ ਘੁਮਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਇਕ ਪਾਸੇ 'ਤੇ ਪੈਣਾ ਸਭ ਤੋਂ ਆਰਾਮਦੇਹ ਸਥਿਤੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।



ਤੁਸੀਂ ਗੱਡੀ ਨਹੀਂ ਚਲਾ ਸਕਦੇ ਜਦ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡਾ ਸਰਜਨ ਜਾਂ ਫੈਮਿਲੀ ਡਾਕਟਰ ਇਸ ਦੀ ਆਗਿਆ ਨਹੀਂ ਦੇ ਦਿੰਦਾ। ਗੱਡੀ ਚਲਾਉਣ ਵੇਲੇ ਮੋਢੇ ਤੋਂ ਚੈੱਕ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਮੋਢੇ ਤੋਂ ਚੈੱਕ ਕਰਨ ਲਈ ਕਮਰੋੜ ਨੂੰ ਘੁਮਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ।

ਯਾਦ ਰੱਖੋ: ਦਰਦ ਤੋਂ ਨਸ਼ੀਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਣ ਵੇਲੇ ਗੱਡੀ ਨਾ ਚਲਾਉ।

ਆਰਾਮ ਕਰਨਾ



ਪਹਿਲੇ ਕੁਝ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਵਿਚ ਥੱਕੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਤਾਕਤ ਘੱਟ ਹੋਣਾ ਬਹੁਤ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ। ਆਰਾਮ ਅਤੇ ਨੀਂਦ ਰਾਜ਼ੀ ਹੋਣ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਹਰ ਰਾਤ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 8 ਘੰਟਿਆਂ ਦੀ ਨੀਂਦ ਲੈਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਲੋੜ ਮੁਤਾਬਕ ਦਿਨ ਸਮੇਂ ਆਰਾਮ ਕਰੋ ਅਤੇ ਥੋੜ੍ਹਾ ਸਮਾਂ ਸੌਂਵੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੌਣ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆ ਰਹੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਫੈਮਿਲੀ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਤੁਹਾਡੇ ਸਵਾਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:

ਉਦਾਹਰਣਾਂ: 'ਮੈਂ ਕੰਮ 'ਤੇ ਕਦੋਂ ਵਾਪਸ ਜਾ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ?' 'ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਆਮ ਕੰਮਕਾਰ ਕਰਨ ਦੇ ਕਦੋਂ ਯੋਗ ਹੋਵਾਂਗਾ/ਹੋਵਾਂਗੀ? ਮੈਂ ਆਪਣੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਕਦੋਂ ਦੁਬਾਰਾ ਖੇਡ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ?'



ਮਦਦ ਕਦੋਂ ਲੈਣੀ ਹੈ

ਆਪਣੇ ਸਰਜਨ ਜਾਂ ਫੈਮਿਲੀ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ ਜੇ:

- ਤੁਹਾਡੀ ਦਰਦ ਦੀ ਦਵਾਈ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਦਰਦ ਨਹੀਂ ਘਟ ਰਹੀ, ਜਾਂ ਦਰਦ ਨੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਿਲਜੁਲ ਕਰਨ ਅਤੇ ਠੀਕ ਹੋਣ ਤੋਂ ਰੋਕ ਦਿੱਤਾ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਲੱਤਾਂ ਜਾਂ ਪੈਲਵਿਸ ਵਿਚ ਨਵੀਂ ਜਾਂ ਵਧ ਰਹੀ ਸੁੰਨਤਾ, ਝਰਨਾਹਟ, ਜਾਂ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪਿਸ਼ਾਬ ਜਾਂ ਪਖਾਨੇ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦਿਖਾਈ ਦਿੱਤੀਆਂ ਹਨ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਲੀਕ ਹੋਣਾ, ਕੰਟਰੋਲ ਨਾ ਹੋਣਾ, ਜਾਂ ਨਾ ਆਉਣਾ)।
- ਤੁਹਾਨੂੰ 38 ਡਿਗਰੀ ਸੈਂਟੀਗਰੇਡ (101 ਡਿਗਰੀ ਫਰਨਹਾਈਟ) ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬੁਖਾਰ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਡਾ ਚੀਰਾ ਗਰਮ, ਲਾਲ, ਸੁੱਜਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ ਜਾਂ ਇਸ ਵਿੱਚੋਂ ਖੂਨ ਜਾਂ ਪੀਕ (ਪੀਲਾ/ਹਰਾ ਤਰਲ) ਨਿਕਲ ਰਿਹਾ ਹੈ।
- ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਤੁਸੀਂ ਜਲਣ, ਸਾੜ, ਜਾਂ ਦਰਦ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪਿਸ਼ਾਬ ਵਿੱਚੋਂ ਮਾੜਾ ਮੁਸ਼ਕ ਆਉਂਦਾ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਖੰਘ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਵਧਦੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਡੀ ਪਿੰਨੀ ਜਾਂ ਲੱਤ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿਚ ਲਾਲੀ ਹੈ, ਦੁਖਦੀ ਹੈ, ਜਾਂ ਦਰਦ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਕਸਰ ਉਲਟੀ ਆ ਰਹੀ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਥਕੇਵਾਂ ਹੈ ਜੋ ਵਧਦਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਾਂ ਚੱਕਰ ਆ ਰਹੇ ਹਨ।

ਸਰਜਨ ਜਾਂ ਫੈਮਿਲੀ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ?

ਆਪਣੇ ਠੀਕ ਹੋਣ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਹਨ?

ਰਾਤ ਜਾਂ ਦਿਨ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਕਿਸੇ ਰਜਿਸਟਰਡ ਨਰਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ **8-1-1** (ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ ਸੀ) ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ।

130 ਜ਼ਬਾਨਾਂ ਵਿਚ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

ਦੋਭਾਸ਼ੀਏ ਲਈ ਆਪਣੀ ਬੋਲੀ ਦਾ ਨਾਂ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿਚ ਲਉ। ਫੋਨ 'ਤੇ ਕਿਸੇ ਦੋਭਾਸ਼ੀਏ ਦੇ ਆਉਣ ਤੱਕ ਉਡੀਕ ਕਰੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਹੋਵੇ ਤਾਂ **9-1-1** ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ:

- ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਜਾਂ ਛੋਟੇ ਛੋਟੇ ਸਾਹ ਆਉਣਾ
- ਛਾਤੀ ਵਿਚ ਦਰਦ
- ਕੋਈ ਅਚਾਨਕ, ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦਰਦ

9-1-1



ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਅਪੋਇੰਟਮੈਂਟਾਂ

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਟੇਪਲ ਜਾਂ ਟਾਂਕੇ ਲੱਗੇ ਹੋਏ ਹਨ ਤਾਂ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ 10 ਤੋਂ 14 ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਜਾਂ ਜਿਵੇਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰਜਨ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਹੈ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰੋ।

ਮੇਰੀ ਇਸ ਨਾਲ ਅਪੋਇੰਟਮੈਂਟ ਹੈ:

_____ (ਸਰਜਨ ਜਾਂ ਫੈਮਿਲੀ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ)

ਮੇਰੀ ਅਪੋਇੰਟਮੈਂਟ ਇਸ ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਹੈ:

ਹਸਪਤਾਲ ਤੋਂ ਘਰ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 7 ਤੋਂ 10 ਦਿਨਾਂ ਵਿਚ ਆਪਣੇ ਫੈਮਿਲੀ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਜਾਉ।

ਮੇਰੀ ਅਪੋਇੰਟਮੈਂਟ ਇਸ ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਹੈ:

ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ _____ ਹਫਤੇ ਬਾਅਦ ਐਕਸਰੇ ਲਈ ਜਾਉ।

ਹਸਪਤਾਲ ਤੋਂ ਘਰ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 6 ਤੋਂ 7 ਹਫਤਿਆਂ ਵਿਚ ਆਪਣੇ ਸਰਜਨ ਕੋਲ ਜਾਉ।

ਮੇਰੀ ਅਪੋਇੰਟਮੈਂਟ ਇਸ ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਹੈ:

www.fraserhealth.ca

ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਉਸ ਸਲਾਹ ਦਾ ਬਦਲ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਵਲੋਂ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਸੀ।

Catalogue #266515 (May 2020) Punjabi
To order: patienteduc.fraserhealth.ca

