

ਆਪਣੀ ਸਿਹਤਯਾਬੀ 'ਚ ਹਿੱਸਾ ਲਓ Take part in your recovery

ਨਿਮੋਣਿਆ ਅਤੇ ਖੂਨ ਦੇ ਥੱਕੇ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਲੰਮੇ ਸਾਹ ਲਓ, ਖੰਘੋ, ਬਿਸਤਰੇ 'ਚ ਕਸਰਤ ਕਰੋ ਅਤੇ ਟੁਰੋ
Do deep breathing, coughing, exercising in bed, and walking to prevent pneumonia and blood clots

ਆਪਣੀ ਸਿਹਤਯਾਬੀ 'ਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਭੂਮਿਕਾ ਹੈ।
ਇਹ ਪਰਚਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਸਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ
ਤੁਸੀਂ ਲੰਮੇ ਸਾਹ ਲੈ ਕੇ, ਖੰਘ ਕੇ, ਬਿਸਤਰੇ 'ਚ ਕਸਰਤ ਕਰ
ਕੇ ਅਤੇ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਟੁਰ-ਫਿਰ ਕੇ ਨਿਮੋਣੀਆ ਅਤੇ ਖੂਨ
ਦੇ ਥੱਕੇ ਨੂੰ ਰੋਕ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਲੰਮੇ ਸਾਹ ਲੈਣਾ

1. ਆਪਣੇ ਪਲੰਘ ਦਾ ਸਿਰ ਜਿੰਨਾ ਉੱਚਾ ਹੋ ਸਕੇ ਕਰੋ ਜਾਂ ਕੁਰਸੀ ਤੇ ਬੈਠੋ।
2. ਇਕ ਸਿਰਹਾਣਾ ਜਾਂ ਰੋਲ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ ਤੌਲੀਆ ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਜਾਂ ਢਿੱਡ ਤੇ ਕੱਸ ਕੇ ਫੜੋ।
3. ਆਪਣੇ ਨੱਕ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਰਾਹੀਂ ਲੰਮਾ ਸਾਹ ਲਓ। ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਤੁਹਾਡੇ ਫੇਫੜਿਆਂ 'ਚ ਹਵਾ ਭਰੇਗੀ, ਤੁਹਾਡਾ ਢਿੱਡ ਬਾਹਰ ਨੂੰ ਉਠੇਗਾ।
4. ਇਸ ਸਾਹ ਨੂੰ ਕੁਝ ਸਕਿੰਟ ਰੋਕ ਕੇ ਰਖੋ।
5. ਆਪਣੇ ਬੁੱਲਾਂ ਨੂੰ ਇੰਜ ਬਣਾਓ ਜਿਵੇਂ ਸੀਟੀ ਵਜਾਉਣੀ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਰਾਹੀਂ ਸਾਰੀ ਹਵਾ ਬਾਹਰ ਕੱਢ ਦਿਓ।
6. 10 ਤੋਂ 15 ਸਕਿੰਟ ਤਕ ਸਧਾਰਨ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸਾਹ ਲਓ।
7. ਹਰ ਘੰਟੇ ਬਾਅਦ 10 ਵਾਰ ਲੰਮੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਦਾ ਅਮਲ ਦੁਹਰਾਓ, ਹਰੇਕ ਲੰਮੇ ਸਾਹ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 10 - 15 ਸਕਿੰਟ ਸਧਾਰਨ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸਾਹ ਲਓ।

8. 5 ਲੰਮੇ ਸਾਹਾਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 1 ਜਾਂ 2 ਵਾਰ ਜੇਰ ਨਾਲ ਖੰਘੋ (ਜਿਵੇਂ ਹੇਠ ਦਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਭਾਵ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਰ ਘੰਟੇ 1 ਜਾਂ 2 ਵਾਰ ਜੇਰ ਨਾਲ ਖੰਘਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।)

ਤੁਹਾਡੀ ਪੀੜ ਇੰਨੀ ਕਾਬੂ 'ਚ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਲੰਮੇ ਸਾਹ, ਖੰਘ ਅਤੇ ਤੁਰਨ ਫਿਰਨ ਦੇ ਕਾਬਲ ਹੋ ਸਕੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਪੀੜ ਕਾਬੂ ਹੇਠ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਨਰਸ, ਫਿਜ਼ਿਓਥੈਰੈਪਿਸਟ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਦੱਸੋ।

ਸਰਜਰੀ ਬਾਦ ਖੰਘਣਾ

1. ਪਲੰਘ ਜਾਂ ਕੁਰਸੀ ਤੇ ਬੈਠੋ ਅਤੇ ਥੋੜਾ ਜਿਹਾ ਅੱਗੇ ਨੂੰ ਝੁਕੋ।
2. ਜੇ ਸਰਜਰੀ ਤੁਹਾਡੀ ਛਾਤੀ ਜਾਂ ਢਿੱਡ ਵਾਲੇ ਪਾਸੇ ਹੋਈ ਹੈ ਤਾਂ ਇਕ ਸਿਰਹਾਣੇ ਜਾਂ ਤੌਲੀਏ ਨੂੰ ਵੱਟ ਕੇ ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਜਾਂ ਢਿੱਡ ਤੇ ਮਜਬੂਤੀ ਨਾਲ ਫੜ ਕੇ ਰਖਣ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਖੰਘ ਦੀ ਪੀੜ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।
3. ਸਾਹ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅੰਦਰ ਖਿੱਚੋ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਕਢੋ।
4. ਆਪਣਾ ਮੂੰਹ ਖੋਲ ਕੇ, ਲੰਮਾ ਸਾਹ ਲਓ। 1 ਜਾਂ 2 ਵਾਰ ਛੇਤੀ - ਛੇਤੀ ਜੇਰ ਨਾਲ ਖੰਘੋ।



ਪਲੰਘ 'ਚ ਆਪਣੀਆਂ ਲੱਤਾਂ ਦੀ ਕਸਰਤ ਕਰਣੀ

ਖੂਨ ਦਾ ਪ੍ਰਵਾਹ ਚੰਗਾ ਬਣਾਈ ਰਖਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਪੈਰ ਉੱਤੇ ਤੇ ਥੱਲੇ ਹਿਲਾਓ। ਫੇਰ ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਦੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਤੋਂ ਦੂਰ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਵੱਲ ਮੋੜੋ। ਜਦੋਂ ਤਕ ਤੁਸੀਂ ਜਾਗਦੇ ਹੋਵੋ, ਇਸ ਕਸਰਤ ਨੂੰ ਹਰ ਘੰਟੇ 10 ਵਾਰ ਕਰੋ।



ਆਪਣੇ ਗਿੱਟਿਆਂ ਨੂੰ ਚੱਕਰ ਰੁੱਖ ਘੁਮਾਓ। ਜਦੋਂ ਤਕ ਤੁਸੀਂ ਜਾਗਦੇ ਹੋਵੋ, ਇਸ ਕਸਰਤ ਨੂੰ ਹਰ ਘੰਟੇ 10 ਵਾਰ ਕਰੋ।



ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਬਿਸਤਰੇ 'ਚ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੀਆਂ ਉਪਰੀ ਲੱਤਾਂ ਦੀ ਕਸਰਤ ਕਰਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਪੱਟਾਂ ਦੇ ਪੱਠਿਆਂ ਨੂੰ ਕੱਸੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਗੋਡਿਆਂ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਬਿਸਤਰੇ ਵੱਲ ਦਬਾਓ। ਜਦੋਂ ਤਕ ਤੁਸੀਂ ਜਾਗਦੇ ਹੋਵੋ, ਇਸ ਕਸਰਤ ਨੂੰ ਹਰ ਘੰਟੇ 10 ਵਾਰ ਕਰੋ।



ਸਰਜਰੀ ਬਾਅਦ ਤੁਰਨਾ

ਤੁਹਾਡੀ ਸਰਜਰੀ ਦੀ ਅਗਲੀ ਸ਼ਾਮ, ਤੁਹਾਡੀ ਨਰਸ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਲੰਘ ਦੇ ਕੰਢੇ ਤੇ ਬਠਾਉਣ ਲਈ ਮਦਦ ਕਰੇਗੀ।

ਤੁਹਾਡੀ ਨਰਸ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੀ ਸ਼ਾਮ ਜਾਂ ਸਵੇਰੇ ਵੇਲੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਿਸਤਰੇ ਚੋਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਣ ਅਤੇ ਤੁਰਨ 'ਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗੀ। ਨਰਸ ਤੋਂ ਮਦਦ ਲੈਣਾ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਜਾਂ ਬੇਹੋਸ਼ੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਸਰਜਰੀ ਦੇ ਬਾਅਦ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ, ਉਠ ਕੇ ਤੁਰੋ-ਫਿਰੋ। ਕੁਝ ਹੀ ਦਿਨਾਂ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਾਰਡ ਵਿਚ ਥੋੜਾ ਪੰਧ ਤੁਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਆਪਣੀ ਮਰਜ਼ੀ ਨਾਲ ਨਾ ਤੁਰੋ ਜਦ ਤਕ ਤੁਹਾਡੀ ਨਰਸ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਨਹੀਂ ਦਸਦੀ ਕੀ ਤੁਰਨਾ ਸੁਰਖਿਅਤ ਹੈ।