

خودداری از استعمال دخانیات و الکل قبل از عملیات جراحی



در نتایج عملیات جراحی خود دخیل و تاثیر گذار باشید!

هنگامی که موعد معین عملیات جراحی تان فرا برسد، مهم است تا شما خود را آماده کنید. هر قدر که سلامتی بدن تان بهتر باشد همان قدر امکانات رسیدن به نتایج مطلوب بیشتر خواهند بود.

اقدامات و تدابیر همچو خوردن غذاهای مفید برای سلامت، تا حد امکان از صحت و سلامت برخوردار بودن و نیز خودداری از کشیدن سگرت و استفاده از مشروبات الکولی قبل و بعد از عملیات جراحی ممکن خطر پیچیده گی های وخیم را کاهش دهد. این اقدامات و تدابیر بدن تان را در جریان عملیات جراحی، بهبود و توانبخشی در بهترین شرایط قرار می دهد.

سگرت کشیدن

اگر شما در رابطه به عملیات جراحی سگرت می کشید، خطر ابتلا به عوارض و اختلالات ممکن افزایش یابد. اگر شما 4 تا 8 هفته قبل و بعد از عملیات جراحی از کشیدن سگرت خودداری کنید، زخم ناشی از عملیات جراحی بهتر التیام می یابد. خطر ابتلا به انتانات یا مشکلات قلبی و شش ها نیز کاهش می یابد.

از همه بهتر در حق شما اینست که 4 تا 8 قبل و بعد از عملیات جراحی از کشیدن سگرت خودداری کنید.

به خاطر بسپارید:

- برای دست یافتن به بهترین نتایج باید از کشیدن سگرت کاملاً خودداری کنید.
- کشیدن تعداد کم سگرت خطرها را کاهش نمی دهد. نسوار و سگرت الیکترونیکی بعنوان وسایل ترک عادت استعمال دخانیات به شمار نمی روند.
- اگر خواهان ترک قطعی سگرت هستید، ادویه حاوی نکوتین یا ادویه برای ترک عادت استعمال دخانیات توصیه می گردد.

مشروبات الکولی

استعمال مشروبات الکولی به صورت متکرر یا مقدار زیاد آن؛ خطر دچار شدن به پیچیده گی در رابطه به عملیات جراحی را افزایش می دهد. پایین ترین حد اینکه چه مقدار الکول در رابطه به عملیات جراحی زیان بار و مضر پنداشته می شود، هنوز تعیین نشده است.

از همه بهتر در حق شما اینست که 4 تا 8 قبل و بعد از عملیات جراحی از مشروبات الکولی کاملاً خودداری کنید.

قطع کردن استعمال الکول خطر خونریزی ها، رو به وخامت رفتن پروسه التیام زخم، انتانات زخم و پرابلم های قلب و شش ها در رابطه به عملیات جراحی را کاهش می دهد.

اگر نیاز به کمک دارید

اگر شما سگرت می کشید یا مشروبات الکولی می نوشید و به خودی خود نمی توانید آنرا ترک کنید، ما حمایت لازم را در خدمت تان تقدیم می نماییم، بیشتر در مورد در پایین ملاحظه کنید.

سگرت کشیدن

- ترک عادت استعمال دخانیات در مرکز خدمات صحتی اولیه مربوطه تان
- بخش جلوگیری از استعمال دخانیات USÖ، 019-602 01 50
- خط کمکی ترک سگرت، <http://www.slutarokalinjen.se>
- <http://www.1177.se>

مشروبات الکولی

- مرکز خدمات صحتی اولیه مربوطه تان
- خط کمکی ترک الکول، <http://www.alkohollinjen.se>
- <http://www.1177.se>

آیا سوالی دارید؟

سوالات در باره عادات زنده گی در رابطه به عملیات جراحی را می توانید با شعبه که به آن خواسته شده اید یا با مرکز خدمات صحتی اولیه مربوطه تان مطرح کنید.

معلومات بیشتر در مورد عادات سالم زنده گی را می توانید در وبسایت www.1177.se بخوانید.

این عملیات جراحی را غنیمت شمرده از این فرصت طلایی استفاده نموده عادات زنده گی خود را تغییر دهید که این امکانات بهبود صحت و سلامت را افزایش می دهد!