

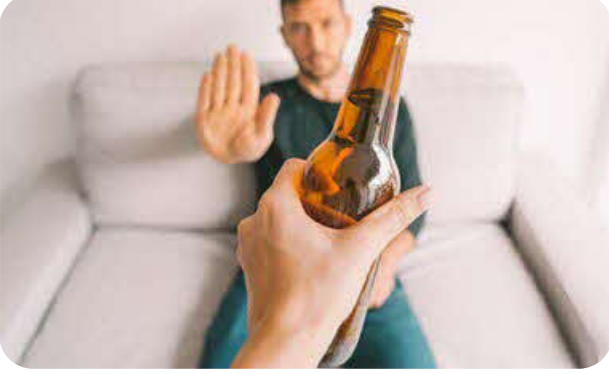
நோயாளிகள் மற்றும் குடும்பங்களுக்கான வழிகாட்டி

## அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிந்தைய விருத்தசேதன வழிமுறைகள்

இந்த வழிமுறைகள் உங்கள் அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு பராமரிப்பு தொடர்பான பொதுவான தகவல்களையும் ஆலோசனைகளையும் வழங்குகின்றன. இந்த வழிகாட்டுதல்கள் முழுமையானவை அல்ல, மேலும் இந்த முன்னெச்சரிக்கை நடவடிக்கைகளை எடுப்பது அபாயங்களையும் சிக்கல்களையும் குறைக்க உதவும்.



## பராமரிப்பு மற்றும் மேலாண்மை



### மயக்க மருந்துக்குப் பிந்தைய வழிமுறைகள்

மயக்க மருந்து/அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு 24 மணி நேரத்திற்குள் பின்வரும் செயல்களைச் செய்ய வேண்டாம் என்று உங்களுக்கு அறிவுறுத்தப்படுகிறது:

- வாகனம் ஓட்டுதல் அல்லது ஏதேனும் இயந்திரங்கள் அல்லது ஆபத்தான கருவிகளை இயக்குதல்.
- திறன்கள், ஒருங்கிணைப்பு அல்லது தீர்ப்பு தேவைப்படும் எந்தவொரு பணியையும் செய்யுங்கள், எ.கா. நிதி பரிவர்த்தனை, சட்ட ஆவணங்கள், ஏடிஎம் திரும்பப் பெறுதல் போன்றவை.
- மது அருந்துதல் அல்லது தூக்க மாத்திரைகள், அமைதிப்படுத்தும் மருந்துகள் போன்ற மருந்துகளை எடுத்துக் கொள்ளுங்கள்.



### நிலைப்படுத்தல்

- நீங்கள் எந்த வசதியான நிலையிலும் படுக்கலாம். இருப்பினும், அறுவை சிகிச்சை செய்யப்பட்ட பகுதியில் அழுத்தம் கொடுப்பதைத் தவிர்க்க வேண்டும்.



### மருந்து

- வலி நிவாரணத்திற்காக பரிந்துரைக்கப்பட்ட மருந்தை எடுத்துக் கொள்ளுங்கள்.



## செயல்பாடுகள்

- ஜாகிங், தாய்-சி, நீச்சல் அல்லது பூப்பந்து போன்ற கடுமையான உடல் செயல்பாடுகளைத் தவிர்க்கவும்.
- தரையிலிருந்து பொருட்களை எடுக்கும்போது, உங்கள் முதுகை நேராக வைத்துக்கொண்டு முழங்கால்களை வளைத்து அவ்வாறு செய்யுங்கள்.
- குனிதல், பயிற்சி செய்தல், கனமான பொருட்களைத் தூக்குதல் அல்லது சுமந்து செல்வதைத் தவிர்க்கவும்.



## உணவுமுறை

- உங்கள் உணவை நீங்கள் கட்டுப்படுத்த வேண்டியதில்லை.
- மலச்சிக்கலைத் தவிர்க்க காய்கறிகள் மற்றும் பழங்கள் போன்ற ஏராளமான உணவுகளை எடுத்துக்கொள்ளுங்கள்.



## வீட்டு பராமரிப்பு

- தளர்வான வசதியான ஆடைகளை அணியுங்கள்.
- நிறைய திரவங்களை குடிக்கவும்.
- நீங்கள் மறுநாள் குளித்துவிட்டு கட்டுகளை அகற்றலாம்.
- மறுநாள் முன்பதாகவே டிரஸ்ஸிங் தானாகவே விழுந்துவிடும். தேவைப்பட்டால் காயத்தைச் சுற்றி சுத்தமான துணியை மீண்டும் தடவலாம்.
- காயத்தை உப்புக் கரைசலால் கழுவி, காயத்தை உலர்ந்து சுத்தமாக விடவும்.



- காயத்தைச் சுற்றி சிரங்குகள் இருக்கலாம்; அது 10 நாட்கள் முதல் 3 வாரங்களுக்குள் தானாகவே உதிர்ந்துவிடும்.
- தையல்கள் தானாகவே கரைந்துவிடும், பொதுவாக அவற்றை அகற்ற வேண்டிய அவசியமில்லை.



### பின்தொடர்தல் நியமனம்

- பின்தொடர்தல் பராமரிப்பு முக்கியம் என்பதால், மருத்துவரிடம் உங்கள் சந்திப்பை மேற்கொள்ள நினைவில் கொள்ளுங்கள்.

அவசரகாலத்தில் நீங்கள் என்ன செய்ய வேண்டும்?

பின்வருவனவற்றை நீங்கள் அனுபவித்தால் மருத்துவ உதவியை நாடுங்கள்:

- குறிப்பிடத்தக்க வலி, மருந்துகளால் குணமாகவில்லை.
- அதிகப்படியான குமட்டல் மற்றும் வாந்தி மற்றும் திரவங்களைத் தக்கவைக்க இயலாமை.
- ஆண்குறியைச் சுற்றி அதிகப்படியான இரத்தப்போக்கு அல்லது வீக்கம்.
- அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு 12 மணி நேரம் சிறுநீர் கழிக்க முடியவில்லை.
- எதிர்பாராத மயக்கம்.
- கைகால்களில் அசாதாரண பலவீனம்.