Home Care Instructions After Surgery

These are common instructions for your care after surgery. Based on your needs, your doctor may give you other instructions. **Follow the instructions given to you by your nurse or doctor.**

If you go home within 24 hours of surgery:

- You must have an adult drive you home from the hospital and stay with you for 24 hours.
- Rest for the first 24 hours. You may feel dizzy, lightheaded and tired. This is common and should get better by the next day.
- **Do not** drive, operate machinery or make important personal or legal decisions or sign legal forms for 24 hours.

Medicines

- Take your medicines as ordered.
- You may have pain after surgery. Take your pain medicines as ordered. If your pain is not managed, your recovery will take longer. It often helps to take pain medicine before activity or before the pain gets too bad. If you pain gets worse or is not controlled with medicine, call your doctor.
- If you have diabetes, your blood sugar may be higher than normal after surgery. You may need to check your sugar levels more often and report them to your doctor. If your blood sugars are high, check with your doctor to see if you should change any of your diabetes medicines.

सर्जरी के बाद घर पर देखभाल के लिए निर्देश

ये सर्जरी के बाद आपकी देखभाल के लिए सामान्य निर्देश हैं। आपकी जरूरतों के आधार पर, आपका डॉक्टर आपको अन्य निर्देश दे सकता है। **आपके नर्स या डॉक्टर द्वारा आपको दिए गए निर्देशों का पालन करें।**

अगर आप सर्जरी के 24 घंटे के भीतर घर चले जाते हैं :

- आपको गाड़ी चलाकर अस्पताल से घर ले जाने और 24 घंटे तक आपके साथ रहने के लिए कोई वयस्क व्यक्ति आपके साथ होना चाहिए।
- पहले 24 घंटों तक आराम करें। आपको चक्कर आना, सिर हल्का महसूस होना और थकान का अनुभव हो सकता है। यह सामान्य बात है और अगले दिन तक इसे बेहतर हो जाना चाहिए।
- अगले 24 घंटे तक गाड़ी **नहीं** चलाएं, मशीनरी का संचालन **नहीं करें** या महत्वपूर्ण व्यक्तिगत या कानूनी फैसले **नहीं करें** या कानूनी फॉर्मों पर हस्ताक्षर **नहीं करें**।

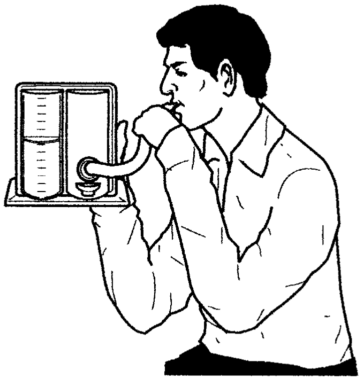
दवाएं

- अपनी दवाएं बताए गए ढंग से लें।
- सर्जरी के बाद आपको दर्द हो सकता है। अपनी दवाएं बताए गए ढंग से लें। यदि आपका दर्द काबू में नहीं आता है, तो आपके स्वस्थ होने में ज्यादा समय लगेगा। कोई कार्य करने या दर्द के ज्यादा बिगड़ने से पहले ही दर्द की दवा लेने से अक्सर मदद मिलती है। अगर आपका दर्द बिगड़ जाता है या दवा से नियंत्रित नहीं होता है, तो अपने डॉक्टर को फोन करें।
- अगर आपको डायबिटीज है, तो आपका ब्लड शुगर सर्जरी के बाद सामान्य से ज्यादा हो सकता है। आपको सामान्य से ज्यादा बार अपने ब्लड शुगर के स्तर की जांच करने और अपने डॉक्टर को इसकी सूचना देने की जरूरत पड़ सकती है। अगर आपका ब्लड शुगर ज्यादा है, तो अपने डॉक्टर से पता करें कि क्या आपको डायबिटीज की अपनी कोई दवा बदलनी चाहिए।

Activity

- You may need assistive equipment such as a walker or cane while you recover. If so, the staff will teach you how to use it.
- Avoid activity that puts stress on your incision for at least 6 weeks.
- If you had abdominal or chest surgery, support your incision with a pillow or blanket when moving or coughing.
- If you were taught how to cough, deep breathe or use an incentive spirometer in the hospital, you can continue to do them at home.

Coughing



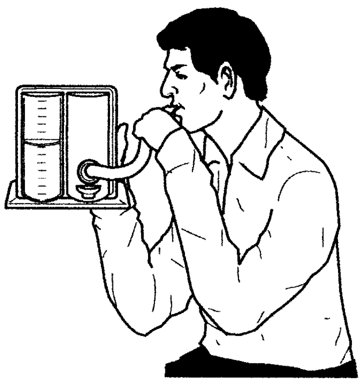
Incentive Spirometer

- Do not lift more than 10-15 pounds for the first 2 weeks. When lifting objects, keep your back straight and lift with your legs.
- Walking is encouraged. Gradually build up the length, time and distance you walk each day.

प्रवृत्ति

- आपको स्वस्थ होने के दौरान वॉकर या छड़ी जैसे किसी सहायक उपकरण की जरूरत पड़ सकती है। अगर ऐसा है, तो स्टाफ आपको सिखा देगा कि इसका इस्तेमाल कैसे करें।
- कम से कम 6 सप्ताह तक ऐसी क्रिया से बचें जिससे आपके चीरे पर खिंचाव आये।
- अगर आपके उदर (पेट का निचला भाग) या छाती की सर्जरी हुई है, तो हिलने–डुलने या खांसते समय अपने चीरे को तकिये या कंबल का सहारा दें।
- अगर आपको अस्पताल में खांसना, गहरी सांस लेना या इंसेंटिव स्पीरोमीटर का इस्तेमाल करना सिखाया गया हो, तो आप घर पर ऐसा करना जारी रख सकते हैं।

खांसना



इंसेंटिव स्पीरोमीटर

- पहले 2 सप्ताह तक 10–15 पौंड (5–7 किलो) से ज्यादा वजन न उठाएं। चीजों को उठाते समय, अपनी पीठ सीधी रखें और अपने पैरों पर जोर देकर उठाएं।
- पैदल चलने को प्रोत्साहित किया जाता है। धीरे–धीरे रोज पैदल चलने की लंबाई, समय और दूरी को बढ़ाएं।

- Staying active and walking help prevent blood clots that can form after surgery. To prevent blood clots, your doctor may also have you do ankle pumps or other exercises, wear special stockings or take injections to thin your blood.
- You may go up and down stairs. Take them slowly and ask for help if needed.
- Do not drive, return to work, resume sexual activity, play sports or do heavy activity until allowed by your doctor.

Ankle Pumps

Diet and Bowels

- It is common to have mild nausea or vomiting after surgery. If you have nausea, start with clear liquids and light foods such as toast, rice or noodles. Then you can eat your normal diet when the nausea goes away. Avoid foods that cause you discomfort.
- Do not drink alcoholic beverages for 24 hours after surgery or while you are taking prescription pain medicine.
- To help avoid constipation, eat fruits, vegetables and whole grains and drink 6-8 glasses of water each day. Stool softeners or a mild laxative may be needed if you do not have a bowel movement within 3 days after your surgery. Call your doctor for more instructions.

- सक्रिय रहने और पैदल चलने से सर्जरी के बाद बनने वाले खून के थक्कों से बचाव हो सकता है। खून के थक्कों से बचाव के लिए, आपका डॉक्टर आपको एड़ियों की कसरत या अन्य व्यायाम, विशेष जुर्राबें पहनने या आपके खून को पतला करने के लिए इंजेक्शन लेने को भी कह सकता है।
- आपको सीढ़ियां चढ़ना–उतरना पड़ सकता है। उन पर धीरे–धीरे चढ़ें–उतरें और यदि जरूरत हो तो मदद मांगें।
- जब तक आपका डॉक्टर अनुमति नहीं दे तब तक गाड़ी नहीं चलाएं, काम पर वापस नहीं लौटें, यौन क्रिया दुबारा शुरू नहीं करें, खेल नहीं खेलें या कोई भारी गतिविधि नहीं करें।

एड़ियों की कसरत

आहार और शौच

- सर्जरी के बाद हल्की मतली या उल्टी आना सामान्य बात है। अगर आपको मतली आए तो स्वच्छ तरल पदार्थों और हल्के भोजन जैसे टोस्ट, चावल या नूडल्स से शुरू करें। मतली दूर हो जाने के बाद आप सामान्य आहार ले सकते हैं। ऐसे खाद्य पदार्थों से बचें जिनसे आपको असुविधा होती है।
- सर्जरी के 24 घंटे बाद तक या जब तक आप नुस्खे में दी गई दर्द की दवा ले रहे हैं तक तब अल्कोहल युक्त पेय नहीं लें।
- कब्ज से बचने के लिए, फल, सब्जियां और छिलके युक्त अनाज खाएं और रोज कम से कम 6–8 गिलास पानी पिएं। अगर सर्जरी के बाद 3 दिनों तक आपको शौच नहीं होता है तो टट्टी को नम करने वाली दवा या हल्का जुलाब लेना पड़ सकता है। अधिक निर्देशों के लिए अपने डॉक्टर को फोन करें।

Incision Care

- If you have a dressing or bandage on your incision, you should remove the dressing after _____ hours. If you will need to keep a dressing on your incision, you will be taught how to change it.
- If you have stitches or staples on your incision, they will be removed in the doctor's office in about 7-14 days.
- If you have small paper-like strips, called steri-strips, on your incision, they will fall off in 7-10 days. The staff may remove them at your first doctor's follow up visit.
- To prevent an infection in your incision, keep it dry and clean. Each day, wash it with soap and water then gently pat it dry. Do not put lotions or powders on your incision.
- If you go home with a drain, your nurse will teach you how to care for it.
- You can shower but do not take a bath, swim or get in a hot tub until allowed by your doctor.

Call your doctor <u>right away</u> if you have:

- Increased drainage or bleeding
- Nausea or vomiting lasting more than 12 hours
- Sudden, severe pain or pain not relieved by medicine
- A fever over 101 degrees Fahrenheit
- Increased swelling, redness or drainage at the incision

चीरे की देखभाल

- अगर आपके चीरे पर पट्टी या ड्रेसिंग है, तो ______ घंटे के बाद आपको ड्रेसिंग हटा देनी चाहिए। अगर आपको अपने चीरे पर ड्रेसिंग रखने की जरूरत हो, तो आपको इसे बदलने का तरीका सिखाया जाएगा।
- अगर आपके चीरे पर टांके या स्टेपल लगे हों, तो 7–14 दिनों में उन्हें डॉक्टर के ऑफिस में हटाया जाएगा।
- अगर आपके चीरे पर कागज जैसी छोटी पट्टियां लगी हैं जिन्हें सेरी–स्ट्रिप कहते हैं, तो वे 7–10 दिनों में खुद ही गिर जाएंगी। डॉक्टर के पास आपकी पहली फॉलोअप मुलाकात में स्टाफ उन्हें हटा सकता है।
- आपके चीरे में संक्रमण होने से बचने के लिए, उसे सूखा और साफ रखें, उसे साबुन और पानी से धोएं और फिर थपकी से सुखा लें। अपने चीरे पर लोशन या पाउडर नहीं लगाएं।
- अगर आपके घर जाते समय ड्रेन (द्रव निकालने वाला पाइप) लगा हो, तो आपकी नर्स आपको इसका ध्यान रखने का तरीका सिखा देगी।
- आप शॉवर ले सकते हैं लेकिन जब तक डाक्टर अनुमति नहीं दें तब तक न तो नहाएं, और न ही तैरें या गर्म पानी के टब में बैठें।

अगर आपको इनमें से कुछ भी हो, तो **अपने डॉक्टर को <u>तुरंत</u> फोन करें**:

- बहाव या खून बहने में वृद्धि
- 12 घंटे से अधिक समय तक मतली या उल्टी
- अचानक तेज दर्द या ऐसा दर्द जिसमें दवा से आराम नहीं मिले
- 101 डिग्री फैरनहाइट से अधिक बुखार
- चीरे पर सूजन, लाली या बहाव में वृद्धि

Call 911 <u>right away</u> if you have:

- Numbness, tingling or color change of a leg or arm
- A hard time breathing
- Chest pain

If you are not able to contact your doctor or if your symptoms are severe, call 911.

2/2008. Developed through a partnership of The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at **www.healthinfotranslations.org**.

अगर आपको इनमें से कुछ भी हो, तो **<u>तुरंत</u> 911 पर फोन करें** :

- पैर या बांह सुन्न पड़ना, उसमें झनझनाहट या रंग बदलना
- सांस लेने में कठिनाई
- छाती में दर्द

अगर आप अपने डॉक्टर से संपर्क नहीं कर पा रहे हैं, या अगर आपके लक्षण गंभीर हैं, तो 911 पर फोन करें।

.

2/2008. Developed through a partnership of The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at **www.healthinfotranslations.org**.