

আপনার অপারেশনের পর আপনাকে পুনরুদ্ধার করতে সাহায্য করবে



অপারেশনের পরে, বিছানায় বিশ্রাম এবং কোন কাজ না করায় আপনার বুকে সংক্রমণ এবং আপনার পায়ে রক্ত জমাট বাঁধার ঝুঁকি বাড়াতে পারে।

নীচের নির্দেশাবলী অনুসরণ করে এই ঝুঁকি হ্রাস করা হয়।

আপনার অপারেশনের পর

অবিলম্বে জটিলতার ঝুঁকি কমাতে, এটি গুরুত্বপূর্ণ যে আপনি:

- বড় বড় শ্বাস নিন
- আপনার পায়ের পাতা এবং পা নাড়ান
- যত তাড়াতাড়ি সম্ভব নড়াচড়া করুন।

বড় গভীর শ্বাস নিন

- জেগে উঠলে, পাঁচটি বড় গভীর শ্বাস নিন এবং তিন সেকেন্ডের জন্য ধরে রাখুন।
- প্রতি ঘন্টায় এটি পুনরাবৃত্তি করুন।
- আপনি যদি আপনার গলায় কিছু অনুভব করেন বা আপনি কিছুটা বুক ভরা অনুভব করেন, আপনার হাত বা বালিশ দিয়ে আপনার পেটকে শক্তভাবে চাপ দিন এবং একটি শক্তিশালী বাহ্যিক হাফ করুন। যদি হাফ সাহায্য না করে, একটি মৃদু কাশি দেয়ার চেষ্টা করুন।

আপনার পায়ের পাতা এবং পা নাড়ান

- আপনার পা পিছনে এবং সামনে এবং বৃত্তে নাড়ান।
- প্রতি ঘন্টায় কমপক্ষে ২০ বার এটি পুনরাবৃত্তি করুন।

যত তাড়াতাড়ি সম্ভব নড়াচড়া করুন

- আপনার পুনরুদ্ধারে সাহায্য করার এবং জটিলতাগুলি এড়াতে সবচেয়ে কার্যকর উপায় হল আপনার অপারেশনের পরের দিন থেকে বিছানা ছেড়ে বসে থাকা এবং হাঁটা।

- আপনার অস্ত্রোপচারের পরের দিন, বিছানা ছেড়ে বসতে এবং অল্প দূরত্বে হাঁটার চেষ্টা করুন।

- প্রতি দিন আরও বেশিক্ষণ বিছানা থেকে উঠে বসে থাকার এবং একটু বেশিক্ষণ হাঁটার চেষ্টা করুন।

বিছানায় ওঠার সবচেয়ে আরামদায়ক উপায় হল লগ রোল করা। আপনি এটি নিম্ন উপায়ে করতে পারেন:

- আপনার উভয় হাঁটু বাঁকিয়ে আপনার পাশের দিকে ঘুরান, আপনার কাঁধকে আপনার নিতম্বের সাথে সামঞ্জস্য রেখে রোল করার সময় আপনার পা বিছানার পাশে স্লাইড করুন এবং আপনার উভয় হাত ব্যবহার করে নিজেকে উপরে ঠেলে দিন।

- বিছানায় ফিরে যেতে, একই কাজ বিপরীতভাবে করুন। আপনি যদি পেটের বাতাস বা ফোলার কারণে অস্বস্তি বোধ করেন, তাহলে আরামের জন্য (আপনার পিঠকে আলতো করে খিলান করুন এবং বিছানার বিপরীতে সমতল করুন।) আপনি চিত হয়ে শুয়ে পড়ুন।

বাড়িতে

আপনার সেরে উঠাকে আরও দ্রুত করার জন্য, এটি গুরুত্বপূর্ণ যে আপনি:

- অপারেশনের পর প্রথম ছয় সপ্তাহে নিজের যত্ন নিন,
- সুস্থ মূত্রাশয় এবং অন্ত্রের অভ্যাস বজায় রাখুন •
- পেলভিক ফ্লোর এবং গভীর পেটের পেশী ব্যায়াম শুরু করুন ।

নিজের যত্ন নিন

- আপনি লম্বা হয়ে দাঁড়ান, আপনাকে নীচের দিকে টেনে আনুন এবং আপনার কাঁধকে পিছনে রাখুন।
- কোনকিছু উঠানো, ধাক্কা দেওয়া এবং টানার কাজগুলি এড়িয়ে চলুন এবং:
- যে কাজগুলির জন্য কোনও চেঁচা বা পরিশ্রমের প্রয়োজন হয় সেই কাজগুলি কমিয়ে করুন
- শুধুমাত্র হালকা গৃহস্থালী দায়িত্ব পালন করুন ।
- এমন কিছু করার আগে আপনার পেট এবং শ্রোণীর মেঝের পেশীগুলিকে শক্ত করুন যাতে ন্যূনতম প্রচেষ্টার প্রয়োজন হয়
- সব সময় সঠিকভাবে কোন কিছু উঠানোর চেঁচা করুন । পেট ভিতরে নিন, আপনার হাঁটুকে বাকা করুন এবং আপনার পিঠ সোজা রাখুন।
- প্রতিদিন অন্তত ৩০ মিনিট বিশ্রাম (শুয়ে) নিন ।
- প্রতিদিন হাঁটুন।
- আস্তে আস্তে শুরু করুন এবং ধীরে ধীরে প্রতিদিন আপনার হাঁটার গতি এবং দূরত্ব বাড়ান। • আপনার সাধারণ স্বাস্থ্য এবং সুস্থতার উন্নতির জন্য আপনার স্থায়ী জীবনধারায় ৩০ মিনিটের হাঁটা অন্তর্ভুক্ত করুন।
- এই সময়ে অন্যান্য কঠিন ব্যায়াম এবং উচ্চ প্রভাবের ব্যায়াম এড়িয়ে চলুন (যেমন ওজন, সিটআপ, দৌড়ানো ইত্যাদি) ।

- ধূমপান এড়িয়ে চলুন

স্বাস্থ্যকর মূত্রাশয় এবং অন্ত্রের অভ্যাস বজায় রাখুন

স্বাস্থ্যকর মূত্রাশয়ের অভ্যাস

- দিনে ১.৫-২ লিটার তরল পান করুন। চা ও কফির চেয়ে পানি বেশি খাওয়া ভালো ।

- অতিরিক্ত পরিমাণে ক্যাফেইন বা অ্যালকোহল এড়িয়ে চলুন।

- কিছু ক্ষেত্রে টয়লেটে যাওয়া এড়িয়ে চলুন; আপনার যখন যেতে হবে তখনই যান।

- প্রস্রাব করার জন্য চাপ দেওয়া এড়িয়ে চলুন এবং আপনার মূত্রাশয় সম্পূর্ণ খালি হতে দিন।

স্বাস্থ্যকর অন্ত্রের অভ্যাস

- কোষ্ঠকাঠিন্য এবং স্ট্রেনিং এড়িয়ে চলুন।
- প্রচুর পরিমাণে উষ্ণ আঁশযুক্ত খাবার খান (যেমন ফল, সবজি) ।
- দিনে ১.৫-২ লিটার তরল (পানিই ভালো) পান করুন।
- প্রচুর ব্যায়াম করুন।
- টয়লেটে, সামনের দিকে ঝুঁকে বসুন এবং আপনার পেট ফুলে উঠতে এবং শিথিল হতে দিন।
- আপনার পায়ের নীচে একটি টুল ব্যবহার করুন যাতে আপনার হাঁটু আপনার কোমরের উপরে থাকে।
- আপনার শ্বাস আটকে রাখবেন না বা চাপ দেবেন না।

পেলভিক ফ্লোর এবং গভীর পেটের পেশীর ব্যায়াম

- আপনার অপারেশনের পরের দিন পেলভিক ফ্লোর এবং পেটের পেশীর ব্যায়াম শুরু করা যেতে পারে।
- নিচের প্রতিটি ব্যায়াম দিনে অন্তত তিনবার করুন।
- একটি ব্যায়াম ডায়েরি আপনাকে আপনার ব্যায়ামের ট্র্যাক রাখতে সাহায্য করতে পারে এবং আপনাকে অনুপ্রাণিত রাখতে পারে।

পেলভিক ফ্লোর ব্যায়াম,

শক্তিশালী পেলভিক অ্যাবডুমিনাল পেশীর জন্য:

- মূত্রনালী এবং মলদ্বার শক্তভাবে বন্ধ রেখে আপনার মূত্রাশয় বা অন্ত্র বন্ধ রাখুন ।
- নিচের দিকে চাপ থাকলে, কাশি, হাঁচি তোলা, ধাক্কা দেওয়া এবং টান দেওয়ার সময় পেলভিক অঙ্গগুলিকে সমর্থন করুন। সমস্ত মহিলাদের প্রতিদিন তাদের পেলভিক ফ্লোর পেশী ব্যায়াম করা উচিত। পেলভিক সার্জারির পরে এটি বিশেষভাবে গুরুত্বপূর্ণ।

কিভাবে পেলভিক ফ্লোর ব্যায়াম করবেন আপনার পেট, কোমর এবং উরুর পেশী শিথিল রাখুন এবং স্বাভাবিকভাবে শ্বাস প্রশ্বাস চালিয়ে যান।

১ নং ব্যায়াম

আপনার মূত্রনালী, যোনি এবং মলদ্বারের চারপাশে আপনার পেলভিক ফ্লোরের পেশীগুলিকে ‘চেপে ধরুন এবং উপরের দিকে উঠান।

- যতক্ষণ আপনি পারেন ততক্ষণ ধরে রাখুন, ৮-১০ সেকেন্ড পর্যন্ত ধরে রাখার চেষ্টা করুন। ১০ বার পুনরাবৃত্তি করুন বা পেশী ক্লান্ত না হওয়া পর্যন্ত করুন’।
- এটি প্রতিদিন কমপক্ষে ৩ বার পুনরাবৃত্তি করুন।

২ নং ব্যায়াম

দ্রুত এবং দৃঢ়ভাবে আপনার পেলভিক ফ্লোরের পেশীগুলিকে ‘চেপে ধরুন এবং উপরের দিকে উঠান। ১ সেকেন্ড ধরে রাখুন তারপর আরাম করুন।

- ২০ বার পর্যন্ত বা পেশী ক্লান্ত না হওয়া পর্যন্ত পুনরাবৃত্তি করুন।
- এটি প্রতিদিন কমপক্ষে ৩ বার পুনরাবৃত্তি করুন। আপনার পেলভিক ফ্লোরের পেশীগুলি শক্তিশালী হওয়ার সাথে সাথে এই ব্যায়ামগুলিকে দাঁড়ানো এবং তারপরে তোলা এবং হাঁটার মতো ক্রিয়াকলাপের সময় আরও চ্যালেঞ্জিং করে তুলুন।

মনে রাখবেন:

যখনই আপনার কাশি, হাঁচি, হাসতে বা এই রকম কাজে অতিরিক্ত সহায়তা দেওয়ার প্রয়োজন হয় তখনই আপনার পেলভিক ফ্লোরের পেশীগুলিকে চেপে ধরুন।

গভীর পেটের পেশীর ব্যায়াম

শক্তিশালী গভীর পেটের পেশী ভাল ভঙ্গি বজায় রাখে এবং আপনার পিঠ ও শ্রোণীকে সমর্থন করে। পেটের অস্ত্রোপচারের পরে, আপনার পেটের পেশীগুলি দুর্বল হয়ে গেছে এবং পুনরায় শক্তিশালী করতে হবে। এই ব্যায়ামটি যেকোন অবস্থানে করা যেতে পারে তবে আপনি সমতলে শুয়ে তারপর আপনার হাঁটু বাঁকিয়ে নিলে এটি সবচেয়ে সহজ মনে হয়।

- আপনার নীচের পেটটি আপনার মেরুদণ্ডের দিকে আলতো করে টেনে আপনার গভীর পেটের পেশীগুলিকে শক্ত করুন।
- আপনার নীচের পেট শক্ত রেখে স্বাভাবিকভাবে শ্বাস নেওয়া চালিয়ে যান।
- আপনার উপরের পেটের পেশী শিথিল রাখুন। • ৩-৫ সেকেন্ড ধরে রাখুন, ধীরে ধীরে আপনি ১০ সেকেন্ড পর্যন্ত ধরে রাখতে চেষ্টা করুন।
- শক্তি বাড়ানোর জন্য, এটি পরপর ১০ বার পর্যন্ত পুনরাবৃত্তি করুন, প্রতিদিন ৩ বার।

মনে রাখবেন:

অতিরিক্ত সহায়তা প্রদানের জন্য উত্তোলনের মতো সমস্ত প্রচেষ্টামূলক কাজের সময় আপনার গভীর পেটের পেশীগুলিকে শক্ত করুন। এই ব্যায়ামগুলি গুরুত্বপূর্ণ, আপনার পেটের পেশীগুলিকে শক্তিশালী এবং আপনার বাকি জীবনের জন্য সহায়ক রাখতে এগুলিকে আপনার দৈনন্দিন রুটিনের একটি অংশ করে তুলুন। আপনার অপারেশন থেকে পুনরুদ্ধারের পরে আপনার একটি সক্রিয় জীবনধারা বজায় রাখা গুরুত্বপূর্ণ কারণ শারীরিক কার্যকলাপ আপনার সাধারণ স্বাস্থ্য এবং সুস্থতাকে উন্নত করে।