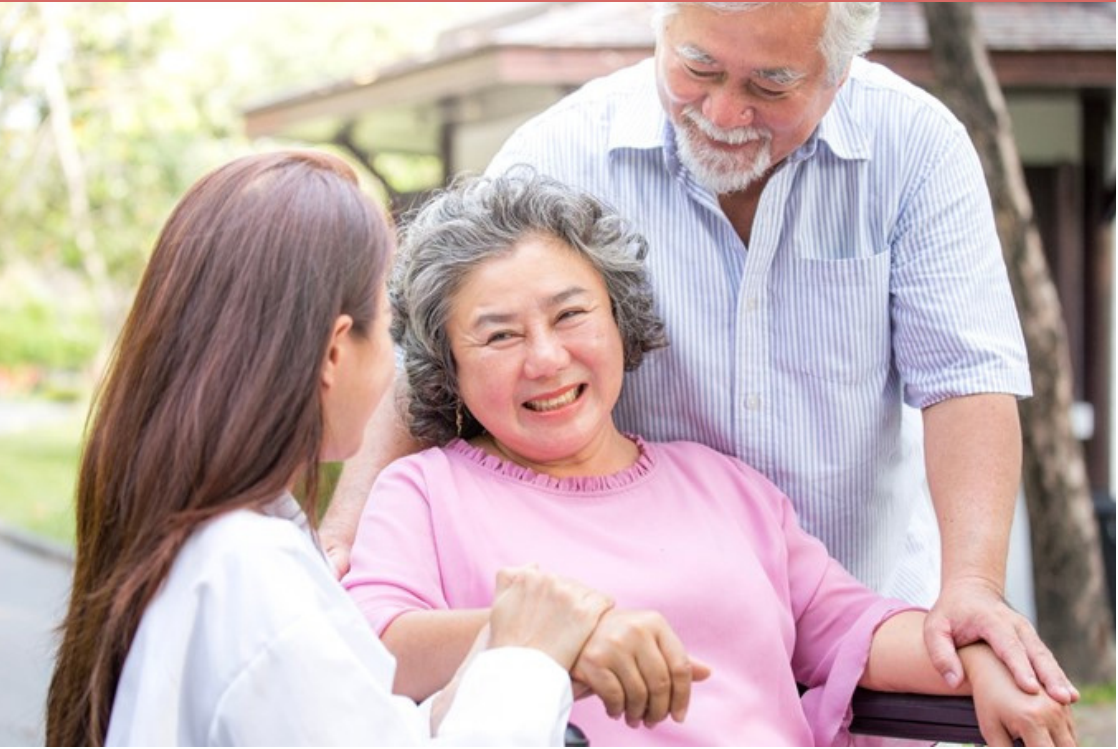


பொது அறுவை சிகிச்சைப் பிரிவு

அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு நோயாளி நன்கு
குணமடைய வழிகாட்டும் கையேடு
– பெருங்குடல், மலக்குடல் அறுவை சிகிச்சை



இந்தக் கையேட்டின் உரிமையாளர்:

PATIENT STICKER



முக்கியம்

தயவுசெய்து பின்வருபவற்றுக்கு வருகை தரும்போது இந்தக் கையேட்டை எடுத்து வாருங்கள்:



- மருந்தகம் 2A/2B
- PACE மருந்தகம் & உணர்வகற்றல் ஆலோசனை
- மருந்து நிலையம்
- (மாடி 2)
- உணவியலாளர்

- உடலியக்கப் பயிற்சி சிகிச்சையாளர்
- ஸ்டோமா தாதி
- பகல்நேர அறுவை சிகிச்சை நிலையம்
- பகல்நேர அறுவை சிகிச்சை நிலையம் தேதி: (_____)

உள்ளடக்கப் பக்கம்

அறுவை சிகிச்சைக்கு முன்

1	பெருங்குடல், மலக்குடல் அறுவை சிகிச்சையைப் பற்றி புரிந்து கொள்ளுதல்.....	4
2	அறுவை சிகிச்சைக்குத் தயார்ப்படுத்துதல்..... <ul style="list-style-type: none">• புகைபிடிப்பதையும் மது அருந்துவதையும் நிறுத்துங்கள்• உடற்பயிற்சி செய்யுங்கள்• ஆரோக்கியமான உணவை உண்ணுங்கள்	5
3	மருத்துவமனையில் சேர்க்கப்படுவதற்கு முந்திய ஆலோசனையும் பரிசீலனையும்(PACE).....	8
4	ஊட்டச்சத்து பொடி	9
5	ஃபார்மியூலேட்டட் மாவுச்சத்து பானம்	10
6	குடல்பாதையைத் தயார்ப்படுத்தல்.....	11

நடவடிக்கை கையேடு: அறுவை சிகிச்சைக்குத் தயார்ப்படுத்துதல்

7	• அறுவை சிகிச்சைக்கு 2 வாரங்களுக்கு முன்	13
	• அறுவை சிகிச்சைக்கு 1 வாரங்களுக்கு முன்	13
	• அறுவை சிகிச்சைக்கு 5 வாரத்திற்கு முன்	14
	• அறுவை சிகிச்சைக்கு 4 வாரத்திற்கு முன்	14
	• அறுவை சிகிச்சைக்கு 3 வாரத்திற்கு முன்	15
	• அறுவை சிகிச்சைக்கு 2 வாரத்திற்கு முன்	16
	• அறுவை சிகிச்சைக்கு 1 நாளுக்கு முன்	16
	• அறுவை சிகிச்சை செய்யப்படும் நாள்	19

உள்ளடக்கப் பக்கம்

அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு

- 9 என்ன நடக்கும்? 20
- 10 உணவுமுறை அறிவுரை 21
- 11 நடவடிக்கைகளில் மீண்டும் ஈடுபடுதல் 22
- 12 வலியைக் குறைத்தல் 23
- 13 ஸ்டோமா பராமரிப்பு 24

மருத்துவமனையிலிருந்து வீடு திரும்புதல்

- 14 மருத்துவமனையிலிருந்து வீடு திரும்புதல் 25
- 15 வீட்டில் குணமடைதல் 26
- உணவும் ஊட்டச்சத்தும்
 - வலியைச் சமாளித்தல்
 - உடற்பயிற்சி
- 16 பெருங்குடல் புற்றுநோய் ஆதரவுக் குழு 28
- 17 சிக்கல்கள், பிரச்சனைகள் மற்றும் கேள்விகள் 30
- 18 நோயாளிகளுக்குப் பயன்படும் வளங்கள் 31

பெருங்குடல், மலக்குடல் அறுவை சிகிச்சையைப் பற்றி புரிந்து கொள்ளுதல்



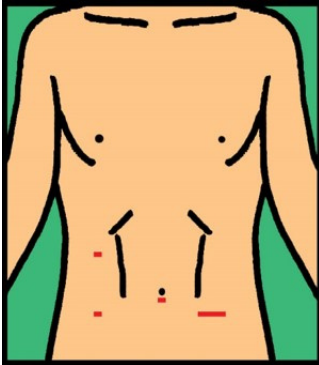
தளரா முயற்சி Pசெய்தொழில் அறிவாற்றல் பராமரிப்பு

உங்களுக்குச் செய்யப்படும் மலக்குடல் அறுவை சிகிச்சையின் பாதுகாப்பை உறுதிப்படுத்த, உங்கள் மருத்துவக் குழுவினர் மேற்காண்பவற்றை வழங்குவர். ஆகச்சிறந்த பலனை அடைய, உங்களுக்கான சிகிச்சை முறையைப் புரிந்துகொண்டு அதில் ஈடுபாடு கொள்வது அவசியம்.

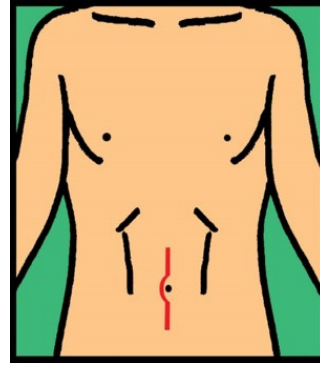
- குறியிடப்பட்ட குறிப்புகள் முக்கியமானவை, உங்கள் அறுவை சிகிச்சைக்குப் பொருந்துபவை.

உங்களுக்குச் செய்யப்படும் அறுவை சிகிச்சையின்போது, நோயுற்ற பெருங்குடல் அல்லது மலக்குடல் அகற்றப்படும். இந்த அறுவை சிகிச்சை பின்வரும் முறையில் செய்யப்படும்:

- துளை அல்லது இயந்திர அறுவை சிகிச்சைக்காக, தோலில் சிறு வெட்டுகள் செய்யப்படும், அல்லது
- மரபுவழி அறுவை சிகிச்சைக்காக நீளமாக வெட்டப்படும்



துளை அறுவை சிகிச்சை



மரபுவழி அறுவை சிகிச்சை

- அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு மலத்தை வெளியேற்ற உங்களுக்கு ஸ்டோமா பை தேவைப்படலாம். இது பெரும்பாலும் தற்காலிகமானதாக இருக்கும்.

உங்களுக்கு ஏதாவது சந்தேகங்கள் இருந்தால், மருத்துவரிடம் கேட்டுத் தெளிவுபடுத்திக் கொள்ளுங்கள்.

அறுவை சிகிச்சைக்குத் தயார்ப்படுத்துதல்

புகைபிடிப்பதையும் மது அருந்துவதையும் நிறுத்துங்கள்

புகைபிடிப்பதாலும் மது அருந்துவதாலும் உங்களுக்குச் செய்யப்படும் அறுவை சிகிச்சையில் சிக்கல்கள் ஏற்படலாம். எனவே, அறுவை சிகிச்சைக்கு முன்பாகக் குறைந்தது நான்கு வாரத்திற்கு புகைபிடிப்பதையும் மது அருந்துவதையும் நிறுத்திவிடுங்கள்.



புகைபிடிப்பதால் ஏற்படும் பாதிப்புகள்

- உங்கள் இதயம் மற்றும் நுரையீரலின் செயல்பாடு குறையும்
- உங்கள் உடல் குணமடையும் ஆற்றல் குறையும்
- உங்களுக்குச் சிக்கல்கள் ஏற்படக்கூடிய அபாயம் அதிகரிக்கும்



மது அருந்துவதால் ஏற்படும் பாதிப்புகள்

- உணர்வகற்றல் மருந்துடன் குறுக்கிடக்கூடும்
- உங்கள் இதயம் மற்றும் நுரையீரலின் செயல்பாடு குறையும்
- இரத்தக்கசிவு அபாயம் அதிகரிக்கும்
- உங்களுக்குச் சிக்கல்கள் ஏற்படக்கூடிய அபாயம் அதிகரிக்கும்

அறுவை சிகிச்சைக்குத் தயார்ப்படுத்துதல்

உடற்பயிற்சி செய்யுங்கள்



அறுவை சிகிச்சைக்காக உங்கள் உடலை வலுவாகவும் தயாராகவும் வைத்திருக்க, தினந்தோறும் உடற்பயிற்சி செய்வது முக்கியம். தொடர்ந்து உடற்பயிற்சி செய்யுங்கள் அல்லது படிப்படியாகச் செய்யத் தொடங்குங்கள்



உங்கள் உடலை வலுவாக்கி, அறுவை சிகிச்சைக்கு உங்களைத் தயார்ப்படுத்த உடலியக்கப் பயிற்சி சிகிச்சையாளரால் உதவ முடியும்

- ஒவ்வொரு நாளும் 30 நிமிடத்திற்குத் துரித நடை, மெதுவோட்டம் அல்லது நீச்சல் போன்ற எளிய உடற்பயிற்சிகளைச் செய்யுமாறு பரிந்துரைக்கப்படுகிறது
- அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு விரைவில் வழக்கமான நடவடிக்கைகளில் ஈடுபடுவதற்கு உடற்பயிற்சி உங்களுக்கு உதவியாக 6 இரக்கும்



“அறுவை சிகிச்சைக்குமுன் உடலியக்கப் பயிற்சி சிகிச்சை” கையேட்டைப் பார்க்க பக்கம் 31க்குச் செல்லுங்கள்

அறுவை சிகிச்சைக்குத் தயார்ப்படுத்துதல்

அறுவை சிகிச்சைக்குத் தயார்ப்படுத்த நல்ல
உணவை உண்ணுங்கள்

அறுவை சிகிச்சைக்குத் தயார்ப்படுத்தவும் அதற்குப்
பிறகு குணமடையவும், உங்கள் உடலுக்குப் போதுமான
ஊட்டச்சத்துகளும் சக்தியும் தேவை. அதனால் நீங்கள்
தொடர்ந்து நல்ல உணவை உண்ணவேண்டும்.



சக்தி அளிக்கும் பின்வரும்
உணவுகளைப் போதுமான அளவு
உண்பது முக்கியம்: ரசோறு,
நூடல்ஸ், கஞ்சி, ரொட்டி,
ஆரோக்கியமான எண்ணெய்கள்.



அதிக புரதச்சத்துள்ள பின்வரும்
உணவுகளைப் போதுமான அளவு
உண்பது முக்கியம்:
பன்றியிறைச்சி, கோழி, மீன்,
மாட்டிறைச்சி, தோயு,
முட்டைகள், பால், சோயா பால்.



☐ அறுவை
சிகிச்சைக்குமுன்
நீங்கள் உட்கொள்ள
ஊட்டச்சத்து
பானங்களை (Oral
Impact) மருத்துவர்
உங்களுக்குத்
தரக்கூடும்.



“அறுவை
சிகிச்சைக்குமுன் நல்ல
உணவை
உண்ணுங்கள்”
கையேட்டைப் பார்க்க
பக்கம் 31க்குச்
செல்லுங்கள்

மருத்துவமனையில் சேர்க்கப்படுவதற்கு முந்திய ஆலோசனையும் பரிசீலனையும் (PACE)



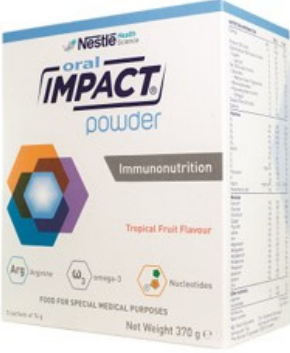
PACE மருந்தகம் மருத்துவக் கட்டடம், மாடி பி2

உங்களை அறுவை சிகிச்சைக்குத் தயார்ப்படுத்த, தாதி மற்றும்/அல்லது உணர்வகற்றல் மருத்துவர் PACE மருந்தகத்தில் உங்களைப் பரிசீலனை செய்வார்

- உங்கள் இரத்தத்தில் இரும்புச்சத்து அளவைக் கூட்ட, உங்களுக்கு இரும்புச்சத்து ஊசி போடப்படலாம்.
- ஏதாவது மருந்து மாற்றப்பட்டால், குறிப்பாக நீங்கள் இரத்தத்தை இளக்கும் மருந்துகளை உட்கொண்டு வந்தால், உங்களிடம் தெரியப்படுத்தப்படும்.

ஊட்டச்சத்து பொடி

Oral Impact



அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு காயத்தில் கிருமித்தொற்று ஏற்படக்கூடிய அபாயத்தைக் குறைக்கும்



அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு காயம் ஆறுவதையும் உடலின் எதிர்ப்புச் சக்தியையும் மேம்படுத்தும்

Oral Impact பயன்படுத்துவது எப்படி

- ஒரு பொட்டலம் Oral Impact பொடியை 250 மில்லிலிட்டர் (ஒரு பெரிய குவளை) வெதுவெதுப்பான நீரில் கொட்டுங்கள். நன்றாகக் கலக்குங்கள். உடனே குடித்துவிடுங்கள்.



- ஒரு பொட்டலம் Oral Impact பொடியை 250 மில்லிலிட்டர் (ஒரு பெரிய குவளை) வெதுவெதுப்பான நீரில் கொட்டுங்கள். நன்றாகக் கலக்குங்கள். உடனே குடித்துவிடுங்கள்.
- பொடியைக் கரைப்பதற்கு குலுக்கி பயன்படுத்தலாம்.

ஃபார்மியூலேட்டட் மாவுச்சத்து பானம்

Vitaflo Preload



அறுவை சிகிச்சைக்குமுன் நீங்கள் விரதம் இருக்கும்போது பசியைக் குறைக்க உதவும்



நீங்கள் விரைவில் குணமடைய உதவும். மருத்துவமனையில் தங்கியிருக்கவேண்டிய காலத்தையும் குறைக்கக்கூடும்

Vitaflo Preload பயன்படுத்துவது எப்படி

- அறுவை சிகிச்சை செய்யப்படும் நாளன்று உட்கொள்ள, உங்களுக்கு மொத்தம் ஒரு பொட்டலம் Preload கொடுக்கப்பட்டிருக்கும்.
- உங்கள் அறுவை சிகிச்சைக்குக் குறைந்தது இரண்டு மணி நேரத்திற்குமுன் Preload உட்கொள்ளுங்கள்



- ஒரு பொட்டலம் Preload பொடியை 400 மில்லிலிட்டர் தண்ணீரில் கொட்டுங்கள். தொடர்ந்து கிளறுங்கள். உடனே குடித்துவிடுங்கள்.
- சரியான அளவு தண்ணீரை அளந்தெடுக்க அளவுகாட்டும் குவளையைப் பயன்படுத்துங்கள்.

குடல்பாதையைத் தயார்ப்படுத்துதல்

பெருங்குடலைச் சுத்தப்படுத்தும்

அறுவை சிகிச்சைக்குமுன் மலக்குடலைத் தயார்ப்படுத்துமாறு உங்களிடம் சொல்லப்படாவிட்டால், இந்தப் படிநிலையைத் தவிர்த்திடுங்கள்.



பெருங்குடலைச் சுத்தப்படுத்தி, அறுவை சிகிச்சையின்போது மாசுபடுவதைக் குறைக்கும்



அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு ஆபத்தான கிருமித்தொற்று சிக்கல்கள் ஏற்படக்கூடிய அபாயத்தைக் குறைக்கும்

மலக்குடலைத் தயார்ப்படுத்தும் மருந்தை உட்கொள்ளுமுன் மருந்து உட்கொள்ளுதல்

- உங்கள் அறுவை சிகிச்சைக்குமுன் மலக்குடலைத் தயார்ப்படுத்தும் மருந்து உட்கொள்வது அவசியமாக இருந்தால், உங்கள் மருத்துவர் கொடுத்த மருந்துகளை உட்கொள்வது மிகவும் முக்கியம்

மருந்து பட்டியல்: அறுவை சிகிச்சைக்கு 1 நாள் முன்

2 sachets of PEG (Fortrans)

இரவு 7 மணிக்கும் 9 மணிக்கும் இடையில் 2 முறை

4 tablets of Bisacodyl

2 முறை – நண்பகல் 12 மணி, மாலை 6 மணி

6 tablets metroNIDAZOLE 200mg

2 முறை – பகல் 1 மணி, பகல் 2 மணி, இரவு 10 மணி

6 tablets Neomycin 500mg

2 முறை – பகல் 1 மணி, பகல் 2 மணி, இரவு 10 மணி

குடல்பாதையைத் தயார்ப்படுத்துதல்

மலக்குடலைத் தயார்ப்படுத்தும் மருந்தை
உட்கொள்வது எப்படி



மருந்துப் பொடியை வெதுவெதுப்பான இரண்டு லிட்டர் தண்ணீரில் சேருங்கள். பொடி முழுமையாகக் கரையும்வரை நன்றாகக் கலக்குங்கள்.



பானத்தை வேகமாகக் குடித்திடுங்கள். கொஞ்சம் கொஞ்சமாகச் சப்பிக் குடிக்கவேண்டாம் - அவ்வாறு செய்தால் மருந்து பயனற்றுப் போய்விடும்



கலந்த இரண்டு லிட்டர் பானமும் முடியும் வரை, 10 நிமிடத்திற்கு ஒருமுறை சுமார் 250 மில்லிலிட்டர் (ஒரு குவளை) குடித்திடுங்கள்



மலக்குடலைத் தயார்ப்படுத்த PEG (Fortrans) உட்கொண்ட பிறகு இரண்டு லிட்டர் தண்ணீர் குடித்திடுங்கள்



மலக்குடலைத் தயார்ப்படுத்த PEG (Fortrans) உட்கொள்வதற்கு 3 - 4 மணி நேரத்திற்குமுன் திட உணவு உட்கொள்ள வேண்டாம்



பொடியைப் பொட்டலத்திலிருந்து நேரடியாக வாயில் கொட்டி விழுங்கக்கூடாது.



தண்ணீர் குடிப்பதைக் கட்டுப்படுத்த வேண்டிய மருத்துவப் பிரச்சனை உங்களுக்கு இருந்தால், மலக்குடலைத் தயார்ப்படுத்த PEG (Fortrans) உட்கொண்ட பிறகு கூடுதலாக இரண்டு லிட்டர் தண்ணீர் குடிக்க வேண்டாம்.

நடவடிக்கை கையேடு

உங்கள் நடவடிக்கைகளை இங்கே பதிவு செய்யுங்கள். மருத்துவமனைக்கு வரும்போது இந்தக் கையேட்டை எடுத்து வாருங்கள். இதிலுள்ள தகவலைப் பயன்படுத்தி, மருத்துவக் குழுவினரால் உங்களுக்கான பராமரிப்பை மேம்படுத்த இயலும்



அறுவை சிகிச்சைக்கு 2 வாரங்களுக்கு முன்

பின்வரும் உட்பொருட்கள் கொண்ட ஊட்டப்பொருட்களைத் தவிர்த்திடுங்கள்:



- ✗ ஜிங்கோ பிலோபா
- ✗ ஜின்செங்
- ✗ பூண்டுச் சாறு
- ✗ லிங்ஜி
- ✗ அனைத்து வகையான சீன மூலிகை மருந்துகள்



அறுவை சிகிச்சைக்கு 1 வாரங்களுக்கு முன்

பின்வருபவற்றைத் தவிர்த்திடுங்கள்



- ✗ அனைத்து வகை கடலைகளும் விதைகளும்
- ✗ பழங்களைச் சாப்பிடுமுன் தோலையும் விதைகளையும் நீக்கிவிடுங்கள்

நடவடிக்கை கையேடு



அறுவை சிகிச்சைக்கு 5 நாட்களுக்கு முன்

காலை
உணவுக்குப் பிறகு



X
1

மதிய உணவுக்குப்
பிறகு



X
1

இரவு உணவுக்குப்
பிறகு



X
1



அறுவை சிகிச்சைக்கு 4 நாட்களுக்கு முன்

காலை
உணவுக்குப் பிறகு



X
1

மதிய உணவுக்குப்
பிறகு



X
1

இரவு உணவுக்குப்
பிறகு



X
1

நடவடிக்கை கையேடு



அறுவை சிகிச்சைக்கு 3 நாட்களுக்கு முன்



பின்வருபவற்றைத் தவிர்த்திடுங்கள்:

- ✗ அனைத்து வகை கடலைகளும் விதைகளும்
- ✗ மதுபானம், பால் பொருட்கள், கடினமான உணவுகள் (எ.கா. காளான், கடல் வெள்ளரிக்காய், சமைக்கப்படாத காய்கறிகள்)



பின்வருபவற்றைச் சாப்பிடுங்கள்:

- ✓ விதையும் தோலும் நீக்கப்பட்ட பழங்கள்
- ✓ மென்மையான உணவுகள்: கெட்டியான கஞ்சி, மென்மையான நூடல்ஸ் மற்றும் சாதம், மென்மையான காய்கறிகள் (எ.கா. அவித்த கீரைகள்), கோழிக் கீற்றுக்கள், மென்மையான மாமிசம் (எ.கா. கொத்திய மென்மையான பன்றியிறைச்சி / மாட்டிறைச்சி)

காலை உணவுக்குப் பிறகு



X
1

மதிய உணவுக்குப் பிறகு



X
1

இரவு உணவுக்குப் பிறகு



X
1

நடவடிக்கை கையேடு



அறுவை சிகிச்சைக்கு 2 நாட்களுக்கு முன்

காலை
உணவுக்குப் பிறகு



X
1

மதிய உணவுக்குப்
பிறகு



X
1

இரவு உணவுக்குப்
பிறகு



X
1



அறுவை சிகிச்சைக்கு 1 நாட்களுக்கு முன்



பகல்நேர அறுவை
சிகிச்சை நிலையம்,
TTSH மருத்துவ
நிலையம், மாடி 3

பகல்நேர அறுவை சிகிச்சை நிலையத்திலிருந்து
தொலைபேசிவழி தொடர்பு கொள்வார்கள்.
நீங்கள் எத்தனை மணிக்கு அறுவை சிகிச்சைக்கு
வரவேண்டும் என்பதைத் தெரிவிப்பார்கள்.

காலை
உணவுக்குப் பிறகு



X
1

மதிய உணவுக்குப்
பிறகு



X
1

இரவு உணவுக்குப்
பிறகு



X
1

நடவடிக்கை கையேடு



அறுவை சிகிச்சைக்கு 1 நாளுக்கு முன்



- நீங்கள் மலக்குடலைத் தயார்ப்படுத்த PEG (Fortrans) உட்கொள்ள வேண்டுமானால், தயவுசெய்து பின்வரும் வழிகாட்டியைப் பின்பற்றுங்கள்



நீங்கள் மலக்குடலைத் தயார்ப்படுத்த வேண்டிய அவசியம் இல்லாவிட்டால், Pபக்கம் 19 "அறுவை சிகிச்சை செய்யப்படும் நாள்" பகுதிக்குச் செல்லுங்கள்



12 PM



- இரண்டு பிசுகொடில் 5மி.கி. மாத்திரைகள் உட்கொள்ளுங்கள்



1 PM



- இரண்டு மெட்ரோநிடசொல் 200மி.கி. மாத்திரைகள் உட்கொள்ளுங்கள்
- இரண்டு நியோமைசின் 500மி.கி. மாத்திரைகள் உட்கொள்ளுங்கள்



2 PM



- இரண்டு மெட்ரோநிடசொல் 200மி.கி. மாத்திரைகள் உட்கொள்ளுங்கள்
- இரண்டு நியோமைசின் 500மி.கி. மாத்திரைகள் உட்கொள்ளுங்கள்

நடவடிக்கை கையேடு



அறுவை சிகிச்சைக்கு 1 நாளுக்கு முன்



5 PM

- இரவு உணவுக்கு மென்மையான உணவு (எ.கா. சூப் அல்லது கஞ்சி) சாப்பிடுங்கள்



6 PM

- இரண்டு பிசுகொடில் 5மி.கி. மாத்திரைகள் உட்கொள்ளுங்கள்



7-9 PM

- இரண்டு லிட்டர் தண்ணீரில் இரண்டு பொட்டலம் PEG (Fortrans) கலந்து, 10 நிமிடத்திற்கு ஒருமுறை ஒரு குவளை குடித்திடுங்கள்



AFTER 9 PM

- கூடுதலாக மேலும் இரண்டு லிட்டர் தண்ணீர் குடித்திடுங்கள்



தண்ணீர் குடிப்பதைக் கட்டுப்படுத்த வேண்டிய மருத்துவப் பிரச்சனை உங்களுக்கு இருந்தால், கூடுதலாக இரண்டு லிட்டர் தண்ணீர் குடிக்க வேண்டாம். குறிப்பிட்ட சில வகை இதய நோய், சிறுநீரக நோய் ஆகியவை இதில் உள்ளடங்கும்

நடவடிக்கை கையேடு



அறுவை சிகிச்சைக்கு 1 நாளுக்கு முன்



10 PM



- இரண்டு மெட்ரோநிடசொல் 200மி.கி. மாத்திரைகள் உட்கொள்ளுங்கள்
- இரண்டு நியோமைசின் 500மி.கி. மாத்திரைகள் உட்கொள்ளுங்கள்

- மறக்காமல் அறுவை சிகிச்சைக்குக் குறைந்தது ஆறு மணி நேரத்திற்கு முன்பிருந்து உணவு உண்பதையும், இரண்டு மணி நேரத்திற்கு முன்பிருந்து தண்ணீர் குடிப்பதையும் நிறுத்திவிடுங்கள்.



அறுவை சிகிச்சை செய்யப்படும் நாள்



வீட்டிலிருந்து மருத்துவமனைக்குப் புறப்பட்டுச் செல்லுமுன்



X
1

அறுவை சிகிச்சைக்குக் குறைந்தது ஒரு மணி நேரத்திற்குமுன் Preload உட்கொள்ளுங்கள்.

- அறுவை சிகிச்சைக்குக் குறைந்தது இரண்டு மணி நேரத்திற்குமுன் Preload உட்கொள்ளுங்கள்.



உங்களுக்கு Preload தேவையில்லை என்றால் பக்கம் 20க்குச் செல்லுங்கள்

நீங்கள் மருத்துவமனைக்கு வந்தவுடன், பகல்நேர அறுவை சிகிச்சை நிலையத்திற்குச் செல்லுங்கள். உங்கள் மருத்துவர்களும் தாதிகளும் அங்கு உங்களைச் சந்திப்பார்கள்

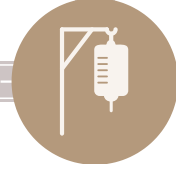
அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு

என்ன நடக்கும்?

அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு, நீங்கள் முதலில் குணமடையும் பகுதியில் ஓய்வெடுப்பீர்கள்.



உங்களுக்கு சிரைவழி ஊசி, சிறுநீர் வடிகுழல் அல்லது வயிற்றிலிருந்து நீர்வடியும் குழாய்கள் பொருத்தப்பட்டிருக்கலாம்.



அறுவை சிகிச்சை செய்யப்பட்ட அதே நாளில், மொத்தமாக மூன்று மணி நேரம் நடக்குமாறு அல்லது படுக்கையிலிருந்து எழுந்து உட்கார்ந்திருக்குமாறு ஊக்குவிக்கப்படும்.



நீங்கள் அதே நாளில் படுக்கைப்பிரிவுக்குச் சென்றவுடன் குடிக்க அனுமதிக்கப்படும். ஊட்டச்சத்து பாணங்கள் உங்களுக்குக் கொடுக்கப்படும்.



அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு உங்களுக்குக் கொடுக்கப்படக்கூடிய ஊட்டச்சத்து பாணங்களின் எடுத்துக்காட்டுகளை மேலே உள்ள படங்களில் காணலாம். தயவுசெய்து இவற்றை நீங்களே சொந்தமாக வாங்கவேண்டாம்

அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு

உணவுமுறை அறிவுரை



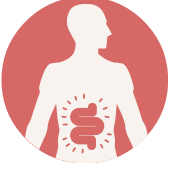
அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு ஊட்டச்சத்து பாணங்கள் குடிக்கத் தொடங்குங்கள். அதற்குப் பிறகு நீங்கள் போதுமான அளவுக்குத் தேறினால், உணவும் சாப்பிடலாம்



கூடுமானவரை விரைவில் சாப்பிடத் தொடங்கும்போது, உங்கள் உடல் குணமடைவதற்குத் தேவையான ஊட்டச்சத்து கிடைக்கும்



முதலில் அதிக தண்ணீரும் ஊட்டச்சத்து பாணங்களும் குடிக்கத் தொடங்கி, பிறகு வழக்கமான உணவு உண்டு, பாணமும் உணவும் உட்கொள்வதைப் படிப்படியாகக் கூட்டுங்கள்



உங்களுக்குக் குமட்டினால், வயிறு உப்பினால் அல்லது வயிறு வலித்தால், தாதியிடம் அல்லது மருத்துவரிடம் தெரியப்படுத்துங்கள். நீங்கள் மருத்துவமனையிலிருந்து வெளியேறுமுன் உணவியலாளர் உங்களுக்கு உணவுமுறை அறிவுரை வழங்கக்கூடும்



சூப், காய்கறிகள், பழங்கள் உட்கொள்ளுமுன், குறிப்பாகப் பசி இல்லாமல் இருந்தால், சக்தியளிக்கும் உணவுகளான

சாதம், நூடல்ஸ், ரொட்டி, ஆரோக்கியமான எண்ணெய் போன்றவற்றையும், சக்தியளிக்கும் உணவுகளான



பன்றியிறைச்சி, மீன், கோழி, மாட்டிறைச்சி, தோய்ப்பு, முட்டை, பால் போன்றவற்றையும் உட்கொள்ளுங்கள்.

அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு

நடவடிக்கைகளில் மீண்டும் ஈடுபடுதல்

அறுவை
சிகிச்சைக்கு
மறுநாள்

மூன்று மணி நேரம் நாற்காலியில்
உட்கார்ந்திருக்க வேண்டும் அல்லது
நடக்க வேண்டும்.

அறுவை
சிகிச்சைக்கு
2
நாட்களுக்கு
பிறகு

ஆறு மணி நேரம் நாற்காலியில்
உட்கார்ந்திருக்க வேண்டும் அல்லது
நடக்க வேண்டும்.



உங்களுக்கு உதவ தாதி அல்லது உடலியக்கப் பயிற்சி சிகிச்சையாளர் உடனிருப்பார். உடற்பயிற்சி நடவடிக்கைகள் நீங்கள் குணமடையும் வேகத்தைக் கூட்டும். அதோடு, அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு சிக்கல்கள் ஏற்படக்கூடிய அபாயத்தையும் குறைக்கும்.



நுரையீரல் கிருமித்தொற்றைத் தவிர்க்க, விழித்திருக்கும்போது ஒவ்வொரு மணி நேரமும் ஸ்பைரோமீட்டரை 10 முறை பயன்படுத்துங்கள்.



அறுவை சிகிச்சை நாளன்று உங்களது ஸ்பைரோமீட்டரை மருத்துவமனைக்கு எடுத்துச் செல்லுங்கள்



“அறுவை சிகிச்சைக்குமுன் உடலியக்கப் பயிற்சி சிகிச்சை” கையேட்டைப் பார்க்க **பக்கம் 31க்குச்** செல்லுங்கள்

பிறகு **பக்கம் 4**
“ஊக்க ஸ்பைரோமீட்டருடன் ஆழமாக மூச்சுவிடும் பயிற்சிகள்” பகுதிக்குச் செல்லுங்கள்

அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு

வலியைக் குறைத்தல்



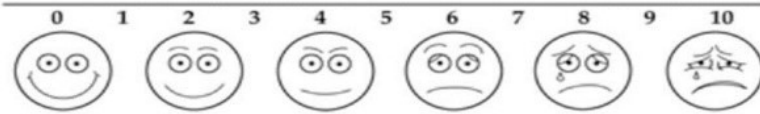
உங்களால் அதிக வலியில்லாமல் படுக்கைப்பிரிவைச் சுற்றி நடமாடவும் சாப்பிடவும் முடியவேண்டும்



உங்களுக்குப் போதுமான வலிபோக்கும் மருந்துகள் தரப்படுவதை மருத்துவக் குழுவினர் உறுதி செய்வார்கள்.



உங்கள் வலியின் அளவை மருத்துவர் அல்லது தாதி உங்களிடம் கேட்பார். உங்கள் மதிப்பெண் பத்தில் மூன்றுக்குமேல் இருக்கக்கூடாது.



Pain Score Scale



வலிபோக்கும் மருந்துகளை உட்கொண்ட பிறகும் வலி இருந்தால், மருத்துவரிடம் அல்லது தாதியிடம் தெரியப்படுத்துங்கள்.

அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு

ஸ்டோமா பராமரிப்பு



உங்களுக்கு ஸ்டோமா தேவைப்பட்டால், அதைக் கையாளும் முறையை உங்களுக்கும் உங்கள் பராமரிப்பாளருக்கும் ஸ்டோமா தாதி கற்றுத் தருவார்.



நீங்கள் வீடு திரும்புமுன், ஸ்டோமா பயன்பாட்டுத் தொகுப்பையும் ஸ்டோமா தாதி உங்களுக்குத் தருவார்.



நீங்கள் மருத்துவமனையிலிருந்து வீடு திரும்புமுன், ஸ்டோமாவைக் கையாளமுடியும் என்ற தன்னம்பிக்கை உங்களுக்கு இருக்கவேண்டும்



நீங்கள் வீடு திரும்புமுன், ஸ்டோமா தாதியை மீண்டும் சந்திக்க முன்பதிவு செய்து தரப்படும்

அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு

மருத்துவமனையிலிருந்து வீடு திரும்புதல்

பின்வரும் சூழ்நிலையில் நீங்கள் வீடு திரும்பலாம்:



- உங்களால் குசு மற்றும்/அல்லது மலம் வெளியாக்க முடிகிறது
- வலிபோக்கும் மருந்து உட்கொண்டால் வலி குறைவாக இருக்கிறது அல்லது வலியே இல்லை
- உங்களால் உண்ணவும் குடிக்கவும் முடிகிறது
- உங்களால் செளகரியமாக நடமாட முடிகிறது
- நீங்கள் வீடு திரும்பலாம் என உங்கள் மருத்துவர் சான்றளிக்கிறார்



பெரும்பாலான நோயாளிகள் அறுவை சிகிச்சை செய்து 4 - 7 நாட்களில் வீடு திரும்புவார்கள்.



உங்களுக்கு மறுவாழ்வு சிகிச்சை தேவைப்பட்டால், நீங்கள் சமூக மருத்துவமனைக்கு அனுப்பப்படலாம்



உங்கள் மருத்துவரைச் சந்திக்க தொடர் வருகைக்கு முன்பதிவு செய்து தரப்படும்

மருத்துவமனையிலிருந்து வீடு திரும்புதல்

வீட்டில் குணமடைதல்: உணவும் ஊட்டச்சத்தும்



நீங்கள் விரைவில் குணமடைய, வீடு திரும்பியபின் நன்றாகச் சாப்பிட்டு, போதுமான தண்ணீர் குடிக்கவேண்டும்

- மென்மையான, எண்ணெய் இல்லாத கஞ்சி அல்லது மென்மையான சாதம், போன்ற சக்தியளிக்கும் எளிய உணவுகளோடும் புரதச்சத்துள்ள மென்மையான sஇறைச்சி வகைகள்/மீன்/முட்டை/தோய்யு போன்றவற்றோடும் தொடங்குங்கள்
- உங்கள் மருத்துவர் அல்லது உணவியலாளர் கூறிய அறிவுரைப்படி மென்மையான காய்கறிகளை உட்கொள்ளுங்கள்.
- அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு ஒருசில வாரங்களுக்கு நார்ச்சத்து உட்கொள்வதைக் குறைத்துக் கொள்ளுமாறு உங்களிடம் கூறப்படலாம்.
- வழக்கமான உணவுக்கு இரண்டு வாரங்களில் படிப்படியாக மாறுங்கள்.
- உங்கள் மருத்துவர் அல்லது உணவியலாளர் ஊட்டச்சத்து பானங்களைக் குடிக்கச்சொல்லி இருந்தால், தயவுசெய்து அவற்றைத் தொடர்ந்து உட்கொள்ளுங்கள்..



அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு சாப்பிட விருப்பமில்லாமல் இருப்பது வழக்கமானது. நாளடைவில் மெல்ல மெல்லச் சரியாகிவிடும்.



நீங்கள் அடிக்கடி மலம் கழிக்கவும் வாய்ப்புண்டு. இதுவும் நாளடைவில் சரியாகிவிடும்.

மருத்துவமனையிலிருந்து வீடு திரும்புதல்

வீட்டில் குணமடைதல்: வலியைச் சமாளித்தல்



நீங்கள் வீட்டில் இருக்கும்போது கொஞ்சம் வலி இருக்க வாய்ப்புள்ளது

- வீடு திரும்பியபின் பாரசெட்டமால் மாத்திரை உட்கொள்ளுங்கள்
- உண்மையான தேவை எழும்போது மட்டும் சக்திமிகுந்த வலிபோக்கும் மருந்தை உட்கொள்ளுங்கள்.

வீட்டில் குணமடைதல்: உடற்பயிற்சி



தொடர்ந்து சுறுசுறுப்பாக இருங்கள். நடக்கச் செல்லுங்கள் அல்லது எளிமையான வீட்டு வேலைகள் செய்யுங்கள். அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு எளிதில் களைப்படைவது வழக்கமானது. இந்நிலைமை சில வாரங்களில் சரியாகிவிடும்.

- அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு **இரண்டு** மாதங்களுக்குக் கனமான பொருட்களைத் தூக்குவதை அல்லது எடுத்துச் செல்வதைத் தவிர்த்திடுங்கள்.



மருத்துவமனையிலிருந்து வீடு திரும்புதல்

பெருங்குடல் புற்றுநோய் ஆதரவுக் குழு (CCSG)



பெருங்குடல் புற்றுநோயாளிகள், அவர்களது பராமரிப்பாளர்கள் அனைவரும் எங்கள் ஆதரவுக் குழு ஒன்றுகூடலில் கலந்துகொள்ளலாம்.



தொண்டூழிய மலக்குடல் நோயாளிகள் இந்தக் குழுவை வழிநடத்துகின்றனர்



ஒவ்வொரு மாதமும் 3வது சனிக்கிழமை, பிற்பகல் 2 மணி முதல் மாலை 4 மணி வரை.



உணவுமுறை, ஸ்டோமா பராமரிப்பு, கீமோதெரபி மற்றும் ரேடியோதெரபி சிகிச்சைகளின் பக்கவிளைவுகள் பற்றிய அனுபவங்கள் பகிரப்படும்.



தரமான வாழ்க்கை வாழ தொழில்சார் வல்லுநர்கள் சுகாதார உரையாற்றுவார்கள்.



ஆரோக்கியமான, மகிழ்ச்சியான வாழ்க்கைமுறையை நிலைநாட்ட ஊக்கம் கொடுக்கும் சமூகம் இது.

மருத்துவமனையிலிருந்து வீடு திரும்புதல்

பெருங்குடல் புற்றுநோய் ஆதரவுக் குழு (CCGS)

எப்படிச் சேர்வது?



நேர்முகத் தொண்டூழிய
மையத்திற்கு வருகை தாருங்கள்
Cமருந்தகம் 2A
மருத்துவக் கட்டடம், மாடி 2
காலை 10 மணி - மாலை 4
மணி (வாரநாட்கள்)



தொண்டூழியர் நேரடித்
தொலைபேசி எண்ணை
அழையுங்கள்: **63578366**
காலை 10 மணி -
மாலை 4 மணி
(வாரநாட்கள்)



மருத்துவக் கட்டடத்தின் கீழ்மாடி 2ல்
அமைந்துள்ள நேரடித் தொலைபேசி
அலுவலகத்திற்கு வருகையளித்து, உறுப்பினர்
படிவத்தை நிரப்புங்கள். எங்களது தொண்டூழியத்
தலைவர் உங்களுடன் தொடர்பு கொள்வார்.



“பெருங்குடல்
புற்றுநோய் ஆதரவுக்
குழு” கையேட்டைப்
பார்க்க
பக்கம் 31க்குச்
செல்லுங்கள்

மருத்துவமனையிலிருந்து வீடு திரும்புதல்

கேள்விகள், பிரச்சனைகள் மற்றும் சிக்கல்கள்



- நீங்கள் வீடு திரும்பி சில நாட்களுக்குப் பிறகு, உங்கள் தாதி தொலைபேசிவழி உங்களுடன் தொடர்பு கொண்டு நலம் விசாரிப்பார்



உங்களுக்கு உடல்நலம் இல்லாவிட்டால், காய்ச்சல் இருந்தால், வயிற்றுவலி அல்லது வயிற்று உப்பல் மோசமடைந்தால், தயவுசெய்து தாதியிடம் தெரியப்படுத்துங்கள்

கேள்விகள்?



மலக்குடல் சேவை
ஒருங்கிணைப்புத் தாதி

Ms Wang Bin

6357 3138

8.00 am - 4.00 pm

(திங்கள் - வெள்ளி)

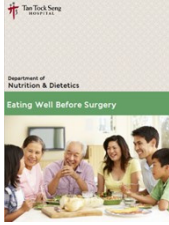


- உங்களுக்குக் கடுமையான வலி, காய்ச்சல், வாந்தி இருந்தால், தயவுசெய்து உடனடியாக எங்களுடன் தொடர்பு கொள்ளுங்கள்.
- உங்களால் எங்களுடன் தொடர்புகொள்ள இயலாவிட்டால், உடனடி கவனிப்பு பெற அவசர மருத்துவ சிகிச்சைப் பிரிவுக்கு வாருங்கள்.

நோயாளிகளுக்குப் பயன்படும் வளங்கள்

கையேட்டைப் பார்வையிட QR குறியீட்டை ஸ்கேன் செய்யுங்கள்

அறுவை சிகிச்சைக்குமுன் நல்ல உணவை உண்ணுங்கள் கையேடு



அறுவை சிகிச்சைக்குமுன் உடலியக்கப் பயிற்சி சிகிச்சை கையேடு



பெருங்குடல் புற்றுநோய் ஆதரவுக் குழு கையேடு



மருந்தகம் 2A
TTSH மருத்துவ நிலையம், மாடி 2

PACE மருந்தகம்
TTSH மருத்துவ நிலையம், மாடி பி2

தொடர்பு எண்:
6357 7000 (மத்திய நேரடித் தொலைபேசி சேவை)



இணையம்வழி தகவல்களைப் பார்வையிட QR குறியீட்டை ஸ்கேன் செய்யுங்கள் அல்லது <http://bit.ly/TTSHHealth-Library> நாடுங்கள்.

இந்தத் தகவல் பயனுள்ளதாக இருந்ததா? நீங்கள் இப்போது படித்த தகவல்கள் குறித்து ஏதேனும் கருத்து தெரிவிக்க விரும்பினால், patienteducation@tsh.com.sg முகவரிக்கு மின்னஞ்சல் அனுப்புங்கள்



© டான் டோக் செங் மருத்துவமனை, 2024. அனைத்து உரிமைகளும் பாதுகாக்கப்பட்டவை. ஜனவரி 2024 நிலவரப்படி அனைத்து தகவல்களும் சரியானவை. இந்த ஆவணத்தின் எந்தப் பகுதியும் டான் டாக் செங் மருத்துவமனையின் முன் அனுமதியின்றி மீண்டும் உருவாக்கப்படவோ, நகலெடுக்கவோ, தலைகீழ் தொகுப்பாக்கப்படவோ, தழுவப்படவோ விநியோகிக்கப்படவோ, வணிக ரீதியாக சுரண்டவோ, தரவுத்தளத்தில், மீட்டெடுக்கும் அமைப்பில் காட்டப்படவோ சேமிக்கவோ அல்லது எந்த வடிவத்திலும் அனுப்பவோ கூடாது.