

## آماده شدن برای جراحی



مهم است که در روزهای قبل از جراحی ترتیبی دهید که از لحاظ جسمی در وضعیت مناسبی باشید، و ذهنتان در آرامش و آماده باشد.

بیش از حد، به آن نکات توجه داشته باشید. یک رژیم غذایی سالم و متعادل داشته باشید. مقدار کافی مواد غذایی حاوی ویتامین C مصرف کنید، که به ترمیم زخمها کمک می کند.

از سیگار اجتناب کنید.

به طور مرتب ورزش کنید.

از داروهای رقیق کننده خون مانند آسپیرین در یک هفته قبل از جراحی استفاده نکنید. در صورت ضرورت مصرف چنین داروهایی با دکترتان در این مورد مشورت کنید.

روحیه مثبت خود را حفظ کنید. با دکترتان در مورد کنترل درد پس از عمل مشورت کنید.

از تکنیک های تنفس عمیق و تمرین های آرامش بخشی عضلانی استفاده کنید.