Hernia Operation එකට සූදානම් වෙන්නේ කොහොමද?

හර්නියා (Hernia) තත්වය බොහෝ දෙනෙක්ට ඇති සාමාන්‍ය ශල්‍ය රෝගයක් වන අතර ශල්‍යකර්මයක් මගින් සුව කල හැකි තත්වයක් වේ. බොහෝ විට හර්නියා ඔබගේ පෙකනිය වටේ හෝ ඔබගේ ඉකිලි ප්රදේශයේ ඇති විය හැක.

Hernia ශල්‍යයකර්මයට පෙර

- සෑම ශල්‍යකර්මයකටම පෙර ඔබගේ ශරීරයේ වතුර මට්ටම හොඳින් තබා ගැනීම වැදගත් අතර ශල්‍යකර්මයට දවස් කීපයකට පෙර සිට හොඳින් වතුර පානය කරන්න. (දවසට ලීටර් 2ක් පමණ)

- ශල්‍යකර්මයට වාට්ටුවට ඇතුල් වෙන විට පහසුවෙන් ඉවත් කිරීමට පහසු සුදු ඇඳුමක් රැගෙන පැමිනෙන්න.

- ශල්‍යකර්මයට පෙර පැය 6ක් කිසිම ආහාරයක් හෝ පානයක් ලබා නොගන්න.

- ශල්‍යකර්මයේදී ඔබගේ හර්නියාව යතා තත්වයට පත් කරන අතර නැවත ඇතිවීම අවම කිරීමට දැලක් දැමීම බෝහෝවිට සිදුකරනු ලබයි.

Hernia ශල්‍යකර්මයෙන් පසු

- ශල්‍යකර්මයෙන් පසු ඔබගේ ශල්‍යකර්මය සිදුකල ස්ථානයේ සුලු වේදනාවක් සහා අපහසුතාවයක් දැනෙන අතර වාට්ටුවෙන් එයට වේදනා නාශක ලබා දේ. ඔබගේ වේදනාව පහව ගිය විට ඔබට පසු දින වාට්ටුවෙන් පිටවයාමට ඉඩ ලබා දේ..

වාට්ටුවෙන් පිට වූ පසු

- ඔබට ස්නානය කිරීමට හැකි අතර ජලයේ ගිලී ස්නානය කිරීමෙන් වැලකී සිටිය යුතුයි. ස්නානයෙන් පසු මැහුම් තුවාලය තෙතමාත්තු කර පිරිසිදු ගෝස් කැබැල්ලකින් වසා තබාගන්න.

- වාට්ටුවෙන් ලබා දෙන දිනයේ ඔබගේ මැහුම් හෝ කටු ඉවත් කරගන්න.

- ඔබට වාහන පැදවීමට සුදුසු වන්නේ වේදනාවක් නොමැතිව හදිසියකදී තිරිංග තද කිරීමට හැකියාව ලැබූ විටය. ඔබට වාහනයට නැග හදිසි තිරිංග තද කිරීමකදී වේදනාවක් දැනේදැයි පරීක්ෂා කොට බැලීම සුදුසු වේ.

- ඔබට වේදනාවක් නොමැතිව ලිංගික කටයුතු වල යෙදීමට හැකි වූ විට ලිංගිකව හැසිරීමට සුදුසුය.

- ඔබට සති 2 කට පමණ පසු ඔබගේ රක්ෂාව සදහා යෑමට හැකි අතර ඔබගේ රක්ෂාවේදී බර එසවීමට හෝ නිතර බඩ තද වන කාර්යන් සිදුකිරීමට සිදු වේනම් එයින් සති 6ක් පමණ කාලයක් වැලකී සිටිය යුතුය.

- ඔබට දීර්ඝ කාලීන කැස්සක් ඇතිනම් එයට ප්‍රතිකාර ලාබාගත යුතුය.(ඔබ කහින විට බඩේ පීඩනය වැඩි වී නැවත හර්නියා තත්වය ඇති විය හැක)

- ඔබට තැටමීමකින් තොරව මළපහ කිරීමට නොහැකි නම් ඒ සදහා ප්‍රතිකාර ගත යුතුය. ප්‍රතිකාර ගැනීමට ප්‍රථමව දවසට ලීටර් 2ක් පමණ වතුර පානය කිරීමත් තන්තු සහිත අහාර ගෙන බැලීමත් වැදගත්ය (තටමන විටද බඩේ පීඩනය වැඩි වී නැවත හර්නියා තත්වය ඇති විය හැක)

- ව්‍යායාම කිරීම සුදුසු වන්නේ ඔබගේ වේදනාව සම්පූර්ණයෙන් නොමැති වියයුතු අතර සති 6 ක්වත් අධික ව්‍යායාම් වලින් වැලකී සිටීම සුදුසුය.

කෙසේ වෙතත් ඔබට ශල්‍යකර්මයෙන් පසු ඔබගේ තුවාලය ඇති ස්ථානය රතු වී ඉදිමී ඇති නම් හෝ සැරව වහනයක් සමග උණ ඇතිනම් හෝ කිසියම් අසාමාන්‍ය වෙනසක් හෝ

අපහසුතාවයක් දැනේ නම් ඔබ වාට්ටුවට පැමිනණෙන්න. නැතහොත් ශල්‍ය සායනයට පැමිණෙන්න.

Dr Sachith Nissanka (MBBS, Peradeniya)

Surgical Unit

DGH Chilaw