

گردے کے ڈونر کیلئے ہدایات

آپ نے اپنے چاہنے والوں کو ایک انمول تحفے سے نوازا ہے۔ یہ تحفہ دینا آسان نہیں ہے۔ یہ ہدایتی پرچہ آپ کی سرجری کے بعد کی غذا سے مطابقت سوالات کے جواب مہیہ کریگا۔

کیسی اشیاء لینے کی اجازت ہے:

تجویز کردہ اشیاء

اناج کا گروپ	بھوسی والی گندم کی روٹی، بھوسی والی ڈبل روٹی، ٹھنڈا یا گرم دلیہ، براؤن چاول اور بھوسی والی گندم کا پاشا
سبزیاں	تمام سبز پتوں والی سبزیاں، لال اور نارنگی رنگ کی سبزیاں، مٹر اور لوبیا، سبزی کارس جس میں کم نمک استعمال کیا گیا ہو اور ڈبوں میں بند سبزیاں جنہیں لمبے عرصے تک محفوظ رکھنے کیلئے بنا نمک کے پانی میں رکھا جاتا ہے۔
پھل	تمام تازہ پھل، خشک میوہ جات، پھلوں کے رس جن میں شکر شامل ہوں ڈبوں میں بند پھل جنہیں لمبے عرصے تک محفوظ رکھنے کے لئے شکر کے محلول استعمال نہ ہو۔
دودھ اور دودھ سے بنی اشیاء	چکنائی کے بغیر یا ہلکی چکنائی والا دودھ، دہی یا پنیر، بازا کے تیار کردہ کھانے، جنہیں کم چکنائی والے دودھ سے بنایا گیا ہو۔
گوشت، مرغی، مچھلی اور دوسری لحمیات	اہلا ہوا کم چکنائی میں پکا ہوا اور بیخ پر تیار کیا ہوا گوشت بغیر چربی کے۔ بغیر کھال والی مرغی، تازہ پانی کی مچھلی، انڈے، سوکھی لوبیا، بغیر نمک لگے خشک میوے، مٹر اور ڈبوں میں بند مچھلیاں۔
تیل اور چکنائی	زیتون، مونگ پھلی، کنولہ آئل اور مارجرین۔
مشروبات	دن بھر میں کم سے کم 8-9 گلاس پانی کے لیں۔
دیگر اجزا	کم چکنائی اور نمک سے تیار کیا گیا سالن اور پنجنی۔

کون سی اشیاء سے پرہیز کرنا چاہئے:

درج ذیل اشیاء ممنوع ہیں

اناج کا گروپ	کم ریشوں والے اناج، تیار شدہ کھانے، کریکرز اور چپس، پنیر کے کریکرز، بیکری کی تیار شدہ اشیاء جن میں مکھن شامل ہو، پیسٹریز، ایک اور بسکٹ
سبزیاں	ڈبو میں بند سبزیاں جنہیں لمبے عرصے تک محفوظ رکھنے کیلئے یا نمکین پانی میں رکھا گیا ہو ڈبو میں بند ٹماٹر یا ٹماٹر کا لعوق، تلی ہوئی سبزیاں اور وہ سبزیاں جنہیں چکنائی سے بھری ساس میں پکایا گیا ہو۔
پھل	ڈبو میں بند پھل جنہیں لمبے عرصے تک محفوظ رکھنے کے لئے شکر کے محلول میں رکھا گیا ہو
دودھ اور دودھ سے بنی اشیاء	چکنائی والا دودھ، بالائی، پنیر، دہی یا آئیسکریم جس کو چکنائی والے دودھ سے بنایا گیا ہو اور شکر شامل کی گئی ہو۔
گوشت، مرغی، مچھلی اور دوسری لحمیات	چربی والا گوشت، کھال سمیت مرغی، تلا ہوا گوشت، تلی ہوئی مرغی یا مچھلی، ساجز، تلا ہوا انڈا۔
شراب	شراب سے پرہیز کریں۔
تیل اور چکنائی	مکھن، گھی، بیکری کی اشیاء
دیگر اجزاء	کولڈ ڈرنک، شکر والی مشروبات، پھلو کارس، میٹھائی، نمک اور ایسے مثالیں جن میں نمک زیادہ مقدار میں شامل ہو۔

کتنی ورزش کرنی چاہئے:

آپ کی سرجری کے بعد کم سے کم پانچ ہفتوں تک 15 پاؤنڈ سے زیادہ بھاری چیز اٹھانے کا پرہیز ہے۔ ورزش کے کیلئے روز گھر میں چہل قدمی شروع کریں اور پھر اگر موسم اجازت دے تو کھلی ہوا میں چہل قدمی کریں آہستہ آہستہ ورزش کے وقت میں اضافہ کریں۔ اس سے عضلات کو قوت اور چستی آئی گی۔

ابتدا میں 10-5 منٹ تک ورزش قائم کریں اور آہستہ آہستہ کر کے 8 ہفتوں کے بعد ورزش کے دورانیہ میں اضافہ کریں۔ اس سے آپ کی صحت میں جلد بہتری آئے گی۔ اپنی جسمانی خدو خال کو دیکھتے ہوئے روزمرہ کی ورزش میں اضافہ کریں۔

گاڑی کب چلانی چاہیے:

درد کی دوا لینے کے بعد گاڑی نہ چلائیں اور کم سے کم تین ہفتے تک گاڑی چلانے سے پرہیز کریں اس سے زیادہ وقت بھی لگ سکتا ہے۔

کام پر کب واپس جانا چاہیے:

سرجری کے چھ ہفتے کے بعد کام پر جاسکتے ہیں یہ آپ کے کام کی نوعیت پر منحصر ہے پہلے چار سے چھ ہفتے تک 15 پاؤنڈ سے بھاری کوئی اشیاء نہ اٹھائیں۔

احتیاطی تدابیر:

آپ کو سرجری کے بعد درد محسوس ہوگا۔ آپ کو مکمل طور پر صحت یاب ہونے تین سے چار ماہ لگ سکتے ہیں۔ آپ کے اپنے ماہر غذایات کی بتائی ہوئی ہدایات پر عمل کریں۔