

ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪ੍ਰਯੋਗਸ਼ਾਲਾ ਟੈਸਟ: ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਕਦੋਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ—ਅਤੇ ਕਦੋਂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ।



ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਸਰਜਰੀ ਕਰਵਾਉਣ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਅਤੇ ਪਿਸ਼ਾਬ ਦੇ ਟੈਸਟ ਕੀਤੇ ਜਾਣ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਝ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਿਹਤ ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਜਾਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਇਹ ਟੈਸਟ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖੂਨ ਦੇ ਗਤਲੇ ਬਣਨ ਸੰਬੰਧੀ ਕੋਈ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਇੱਕ ਟੈਸਟ ਇਹ ਦਿਖਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਰਜਰੀ ਦੌਰਾਨ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖੂਨ ਵਗਣ ਦਾ ਜੋਖਮ ਤਾਂ ਨਹੀਂ।

ਪਰ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਟੈਸਟਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਘੱਟ-ਜੋਖਮ ਵਾਲੀ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ। ਏਥੇ ਦੱਸਿਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਕਿ ਅਜਿਹਾ ਕਿਉਂ ਹੈ:

ਟੈਸਟ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਘੱਟ-ਜੋਖਮ ਵਾਲੀ ਸਰਜਰੀ ਵਾਸਤੇ ਮਦਦਗਾਰੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ।

ਕਈ ਸਿਹਤਮੰਦ ਲੋਕ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਰੂਟੀਨ ਪ੍ਰਯੋਗਸ਼ਾਲਾ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਪ੍ਰਯੋਗਸ਼ਾਲਾ ਨਤੀਜੇ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਵਾਰ ਆਪਰੇਸ਼ਨ ਕਰਨ ਦੇ ਸਰਜਨ ਦੇ ਫੈਸਲੇ ਨੂੰ ਬਦਲਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਸਰਜਰੀ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ।

ਟੈਸਟ ਘੱਟ-ਜੋਖਮ ਵਾਲੀ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਬੇਲੋੜੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ—ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਅੱਖ, ਹਰਨੀਆ, ਜਾਂ ਚਮੜੀ ਦੀ ਸਰਜਰੀ, ਜਾਂ ਛਾਤੀਆਂ ਦੀ ਬਾਇਓਪਸੀ। ਇਹਨਾਂ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਹੋਰ ਸਰਜਰੀਆਂ ਵਿੱਚ, ਉਲਝਣਾਂ ਦਾ ਜੋਖਮ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਪ੍ਰਯੋਗਸ਼ਾਲਾ ਟੈਸਟਾਂ ਦਾ ਸਿੱਟਾ ਹੋਰ ਵਧੇਰੇ ਟੈਸਟਾਂ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਨਿਕਲ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਖੂਨ ਅਤੇ ਪਿਸ਼ਾਬ ਦੇ ਟੈਸਟ ਬਹੁਤ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਇਹ ਗਲਤ ਅਲਾਰਮਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਦਾ ਸਿੱਟਾ ਚਿੰਤਾ ਅਤੇ ਹੋਰ ਟੈਸਟਾਂ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਨਿਕਲ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅਤੇ ਇਹ ਬੇਲੋੜੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਸਰਜਰੀ ਵਿੱਚ ਦੇਰੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਇੱਕ ਟੈਸਟ ਦੇ ਬਾਅਦ ਦੁਹਰਾਊ ਟੈਸਟ, ਇੱਕ ਅਲਟ੍ਰਾਸਾਊਂਡ, ਬਾਇਓਪਸੀ, ਜਾਂ ਕੋਈ ਅਜਿਹਾ ਟੈਸਟ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਰੋਡੀਏਸ਼ਨ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਪਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਐਕਸਰੇ ਜਾਂ ਸੀ.ਟੀ. ਸਕੈਨ।

ਪ੍ਰਯੋਗਸ਼ਾਲਾ ਟੈਸਟ ਕਦੋਂ ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਫੁਰਨਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ?

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਿਹਤ ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਜਾਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਹਨ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਇਤਿਹਾਸ ਲੋੜ ਦਿਖਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਟੈਸਟ ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨਕ ਨੂੰ ਮਦਦਗਾਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ।



ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ:

- ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਝਰੀਟ ਪੈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਖੂਨ ਪਤਲਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਦਵਾਈ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਕਿਸੇ ਪਹਿਲਾਂ ਹੋ ਚੁੱਕੀ ਸਰਜਰੀ ਜਾਂ ਦੰਦਾਂ ਸੰਬੰਧੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖੂਨ ਵਗਣ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੋ ਚੁੱਕੀਆਂ ਹਨ, ਜਾਂ ਖੂਨ ਵਗਣ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਤੁਹਾਡਾ ਪਰਿਵਾਰਕ ਇਤਿਹਾਸ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਪਤਾ ਲਾਉਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਖੂਨ ਦੇ ਟੈਸਟ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਡਾ ਖੂਨ ਆਮ ਵਾਂਗ ਜੰਮਦਾ ਹੈ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਵਰਗੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਸੰਭਵ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਇੱਕ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ ਕਿ ਇਹ ਕਾਬੂ ਵਿੱਚ ਹੈ।
- ਬੱਚਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਦੇ ਸਮਰੱਥ ਉਮਰ ਦੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਗਰਭਾਵਸਥਾ ਟੈਸਟ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੱਡੇ ਆਪਰੇਸ਼ਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵੀ ਟੈਸਟਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦਿਲ, ਫੇਫੜੇ, ਜਾਂ ਦਿਮਾਗ ਦੀ ਸਰਜਰੀ। ਟੈਸਟ ਦੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ, ਤੁਹਾਡੀ ਸਰਜਰੀ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਜਾਂ ਇਸਦੇ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਡਾ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨਕ ਤੁਹਾਡੀ ਅਵਸਥਾ 'ਤੇ ਵਧੇਰੇ ਕਰੀਬ ਤੋਂ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿਸੇ ਸਮੱਸਿਆ ਦੇ ਕਾਬੂ ਹੇਠ ਆਉਣ ਤੱਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਰਜਰੀ ਵਿੱਚ ਦੇਰੀ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇ। ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨਕ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਅਤੇ ਬੇਹੋਸ਼ੀ ਵਾਲੀ ਦਵਾਈ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

Choosing Wisely Canada

Choosing Wisely Canada ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਵਿੱਚ ਬੇਲੋੜੇ ਟੈਸਟਾਂ ਅਤੇ ਇਲਾਜਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਕੌਮੀ ਆਵਾਜ਼ ਹੈ। ਇਸਦੇ ਅਹਿਮ ਕੰਮਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹੈ ਕਲੀਨਿਕੀ ਮਾਹਰਾਂ ਅਤੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਅਜਿਹੇ ਵਾਰਤਾਲਾਪਾਂ ਵਿੱਚ ਲੱਗਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਾ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਿੱਟਾ ਚੁਸਤ ਅਤੇ ਅਸਰਦਾਰ ਸੰਭਾਲ ਚੋਣਾਂ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਨਿਕਲੇ।

ਇਸ ਕਿਤਾਬਚੇ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ ਸੀ:

ਇਸ ਕਿਤਾਬਚੇ ਨੂੰ 'ਯੂ.ਐੱਸ. ਚੂਜਿੰਗ ਵਾਈਜ਼ਲੀ' ਮੁਹਿੰਮ ਵਿੱਚ ਵਰਤੇ ਗਏ ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਇੱਕ ਹੋਰ ਕਿਤਾਬਚੇ ਤੋਂ ਇਜਾਜ਼ਤ ਲੈਕੇ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ ਸੀ, ਜਿਸਦਾ ਆਯੋਜਨ ABIM Foundation ਵੱਲੋਂ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ। ਸੇਧਾਂ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਸਰੋਤਿਆਂ ਲਈ ਸੰਬੰਧਿਤਤਾ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਸਨ। ਇਸ ਕਿਤਾਬਚੇ ਦੇ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਸਮੀਖਿਆਕਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਸੋਸਾਇਟੀ ਆਫ ਇਨਟਰਨਲ ਮੈਡੀਸਨ (Canadian Society of Internal Medicine) ਅਤੇ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਆਫ ਪੈਥੋਲੋਜਿਸਟਜ਼ (Canadian Association of Pathologists) ਸ਼ਾਮਲ ਸਨ।

ਇਹ ਕਿਤਾਬਚਾ ਤੁਹਾਡੇ ਵਾਸਤੇ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨਕ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਵਰਤਣ ਲਈ ਹੈ। ਇਹ ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਦਾ ਬਦਲ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਸ ਕਿਤਾਬਚੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਆਪਣੇ ਜੋਖਮ 'ਤੇ ਹੈ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਰਜਰੀ ਵਾਸਤੇ ਤਿਆਰੀ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ?

ਤੁਹਾਡਾ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨਕ ਜਾਂ ਹਸਪਤਾਲ ਦੀ ਪੂਰਵ-ਸਰਜਰੀ ਟੀਮ ਤੁਹਾਡੀ ਜਾਂਚ ਕਰੇਗੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰੀ ਇਤਿਹਾਸ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਕਰੇਗੀ।

- ਜੇ ਉਹ ਕਿਸੇ ਟੈਸਟਾਂ ਦਾ ਆਦੇਸ਼ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਅਜਿਹਾ ਕਿਉਂ ਹੈ।
- ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨਕ ਨੂੰ ਪਿਛਲੇ ਚਾਰ ਤੋਂ ਛੇ ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਾਸਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਟੈਸਟ ਰਿਕਾਰਡਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਅਵਸਥਾ ਬਦਲੀ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਹਾਲੀਆ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਕਰਵਾਏ ਟੈਸਟ ਨੂੰ ਦੁਹਰਾਉਣ ਦੀ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਰੇ ਸੰਪੂਰਕਾਂ (supplements), ਦਵਾਈਆਂ, ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨਾਂ ਦੇ ਨਾਂਵਾਂ ਅਤੇ ਖੁਰਾਕਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਸੂਚੀ ਨਾਲ ਲਿਆਓ।
- ਕਿਸੇ ਨਵੇਂ ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰੋ—ਚਾਹੇ ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਜਾਂਚ ਦੇ ਬਾਅਦ ਵੀ ਵਾਪਰਦੇ ਹਨ।

ਇਹ ਕਦਮ ਤੁਹਾਡੀ ਸਰਜਰੀ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ:

ਤੰਬਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਕਰਨਾ ਛੱਡ ਦਿਓ, ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਸਰਜਰੀ ਵਾਸਤੇ। ਤੁਹਾਡੀ ਸਰਜਰੀ ਦੇ ਦਿਨ ਤੰਬਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਨਾ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਜਿੰਨਾ ਵਧੇਰੇ ਜਲਦੀ ਤੁਸੀਂ ਛੱਡਦੇ ਹੋ, ਓਨਾ ਹੀ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਉਲਝਣਾਂ ਦਾ ਜੋਖਮ ਘੱਟ ਹੋਵੇਗਾ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੰਬਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਛੱਡਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨਕ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ।

ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨਕ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਸੈੱਲਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲਾਲ ਰਕਤਾਣੂਆਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਘੱਟ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨਕ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਕੀ ਆਇਰਨ ਵਰਗੇ ਸਰਲ ਇਲਾਜਾਂ ਨੂੰ ਸਰਜਰੀ ਵਾਸਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲਾਲ ਰਕਤਾਣੂਆਂ ਦੀ ਸੰਖਿਆ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ, ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਖੂਨ ਚੜ੍ਹਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਣ ਦੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਦਰਦ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛੋ। ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨਕ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਐਸਪੀਰੀਨ ਜਾਂ ਹੋਰ ਖੂਨ ਪਤਲਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਨੂੰ ਲੈਣਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਦਰਦ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਵਾਸਤੇ ਤੁਸੀਂ ਐਸਿਟਾਮੀਨੋਫੇਨ (Tylenol® ਅਤੇ ਜੈਨਰਿਕ ਦਵਾਈਆਂ) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਆਈਬੂਪਰੋਫੇਨ (Advil®, Motrin IB®, ਅਤੇ ਜੈਨਰਿਕ ਦਵਾਈਆਂ) ਅਤੇ ਨੈਪਰੋਕਸੇਨ ਸੋਡੀਅਮ (Aleve® ਅਤੇ ਜੈਨਰਿਕ ਦਵਾਈਆਂ) ਤੋਂ ਬਚੋ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਖੂਨ ਵਗਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਸਹਾਇਤਾ ਮੰਗੋ। ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਸਪਤਾਲ ਛੱਡਣ ਅਤੇ ਲੈਕੇ ਜਾਣ ਅਤੇ ਰਾਤ ਭਰ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਰਹਿਣ ਲਈ ਕਹੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਨਕ ਨਾਲ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਮੌਕੇ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਤਣਾਅ-ਭਰਪੂਰ ਪ੍ਰਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ, ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਰਹਿਣ ਲਈ ਕਹਿਣਾ ਚਾਹ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਜੋ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਇਆ ਜਾਵੇ ਕਿ ਸਾਰੀਆਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਯਾਦ ਰੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਨਰਸਿੰਗ ਜਾਂ ਆਪਰੇਸ਼ਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਬਾਰੇ ਵੀ ਪੁੱਛੋ।

ਇੱਕ ਬੈਗ ਪੈਕ ਕਰੋ। ਕੀਮਤੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਾ ਲਿਆਓ, ਪਰ ਨਿਮਨਲਿਖਤ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜ਼ਰੂਰ ਲਿਆਓ:

- ਪ੍ਰਾਂਤਕੀ ਸਿਹਤ ਕਾਰਡ ਅਤੇ ਹਸਪਤਾਲ ਕਾਰਡ।
- ਨਕਲੀ ਦੰਦਾਂ, ਕਾਂਟੈਕਟ ਲੈਂਜ਼ਾਂ, ਅਤੇ ਐਨਕਾਂ ਵਾਸਤੇ ਸਟੋਰੇਜ ਕੰਟੇਨਰ।
- ਆਰਾਮ ਵਾਸਤੇ ਕੁਝ ਚੀਜ਼ਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੋਈ ਸੰਗੀਤ ਪਲੇਅਰ ਅਤੇ ਹੈਂਡਫੋਨ, ਫੋਟੋਆਂ, ਅਤੇ ਇੱਕ ਪੁਸ਼ਾਕ ਜਾਂ ਸਿਰਹਾਣਾ।