



यूरोलॉजी एवं किडनी ट्रांसप्लांट विभाग

एस.एम.एस. मेडिकल कॉलेज, जयपुर

पूर्व शल्य क्रिया उपवास निर्देश

(Enhanced Recovery After Surgery - ERAS Guidelines)



सही उपवास (Fasting) से एनेस्थीसिया के दौरान होने वाली जटिलताओं का जोखिम कम होता है, शीघ्र रिकवरी होती है और अस्पताल में रहने की अवधि कम होती है।

उपवास के समय – आधुनिक (ERAS) दिशानिर्देश

क्या लें (WHAT)	उदाहरण (EXAMPLES)	क्या शामिल नहीं है (NOT INCLUDED)	सर्जरी/एनेस्थीसिया से पहले तक का उपवास समय
 स्वच्छ द्रव (CLEAR FLUIDS)	- पानी - सादा नारियल पानी (गूदा रहित) - स्पट रहित सेब का रस - नींबू पानी (बिना गूदा) - काली चाय / कॉफी (बिना दूध) - स्पट (छना हुआ, बिना ठोस कण) - ORS / इलेक्ट्रोलाइट ड्रिंक	- दूध एवं दूध उत्पाद - गूदा युक्त जूस - स्मूटी, शेक, लस्सी - कार्बोनेटेड ड्रिंक्स (कोल्ड ड्रिंक) - शराब	2 घंटे पहले तक 
 कार्बोहाइड्रेट समृद्ध पेय (CHO DRINK – 12.5%)	- माल्टोडेक्स्ट्रिन आधारित पेय (12.5% CHO) आमतौर पर 400 मिली (यदि डॉक्टर द्वारा सलाह दी गई हो) - जैसे – प्री-लोडेड कार्ब ड्रिंक	यदि मधुमेह अनियंत्रित है तो डॉक्टर की सलाह आवश्यक	2 घंटे पहले तक 
 स्तन का दूध (BREAST MILK)	माँ का दूध	—	4 घंटे पहले तक 
 हल्का भोजन (LIGHT MEAL)	- चाय (दूध के साथ) - टोस्ट, ब्रेड, बिस्किट - दलिया, सुजी का हलवा, इडली	भारी, तैलीय या तला हुआ भोजन	6 घंटे पहले तक 
 भारी भोजन / तैलीय भोजन (HEAVY / FAT MEAL)	- चावल, दाल, सब्जी, रोटी, मांस, अंडा - तली-भुनी चीजें, पनीर, घी, मक्खन - फास्ट फूड, पिज़्ज़ा, बर्गर, चॉकलेट	—	8 घंटे पहले तक 

नोट: उपरोक्त समय स्वस्थ वयस्कों के लिए है जिनकी गैस्ट्रिक एफ्टिंग सामान्य है। आपातकालीन स्थिति में अलग प्रबंधन किया जा सकता है।

विशेष निर्देश



दवाएं कैसे लें?

रोजाना की आवश्यक दवाएं (जैसे – बी.पी., हृदय, दौरे की दवा) थोड़े पानी के घूंट के साथ ले सकते हैं।



मधुमेह रोगियों के लिए

इंसुलिन / दवाओं को उपवास के अनुसार समायोजित करें। डॉक्टर/एनेस्थेतिस्ट से पूर्व सलाह अवश्य लें।



यदि पेट भरा हो तो क्या करें?

उल्टी, एस्पिरेशन निमोनिया और अन्य जटिलताओं का जोखिम बढ़ जाता है। कृपया सही उपवास का पालन करें।



आपातकालीन सर्जरी

आपातकालीन स्थिति में उपवास समय का पालन संभव नहीं हो सकता। एनेस्थेतिस्ट टीम को सूचित करें।



आपका सहयोग महत्वपूर्ण है

सही उपवास से आपकी सुरक्षा, शीघ्र स्वस्थता और बेहतर परिणाम सुनिश्चित होते हैं।

पूर्व शल्य उपवास के लाभ



एनेस्थीसिया के खतरे कम होते हैं



उल्टी एवं एस्पिरेशन का जोखिम घटता है



शीघ्र रिकवरी और कम अस्पताल प्रवास



रोगी की संतुष्टि बढ़ती है



महत्वपूर्ण!

यदि आपने निर्धारित समय से कम समय में कुछ खाया या पी लिया है, तो कृपया तुरंत अपनी एनेस्थेतिस्ट टीम को सूचित करें।

याद रखने योग्य बातें

- ✓ हल्की और सुपाच्य डाइट लें
- ✓ उपवास समय का पालन करें
- ✓ धूम्रपान और तंबाकू से बचें
- ✓ शराब 24 घंटे पहले तक बंद करें
- ✓ सर्जरी के दिन समय पर अस्पताल पहुंचें
- ✓ किसी भी संदेह में अपनी टीम से पुछें

हमारा लक्ष्य



आपकी सुरक्षा
आपकी बेहतर रिकवरी
हमारी प्राथमिकता

यूरोलॉजी ओ.पी.डी. / किडनी ट्रांसप्लांट क्लिनिक
एस.एम.एस. मेडिकल कॉलेज एवं अस्पताल, जयपुर

धूम्रपान छोड़ें!
स्वस्थ रहें, सुरक्षित रहें



सही उपवास – सुरक्षित एनेस्थीसिया – शीघ्र रिकवरी – बेहतर स्वास्थ्य