

Paghahanda para sa Operasyon

Paghahanda para sa iyong operasyon.

Kieran Hirpara © ⓘ ⓘ 4.0



Ang pahinang ito ay isinalin ng makina at hindi pa nasusuri ng isang doktor. Ang **bersyong Ingles** ang siyang opisyal.

Karamihan sa mga bagay na nagpapatakbo nang maayos sa isang operasyon ay napagdedesisyunan bago ka pa dumating sa ospital. Tinatalakay ng pahinang ito ang mga linggo at araw bago ang iyong operasyon: kung ano ang ipapadala namin sa iyo, kung ano ang kailangan namin mula sa iyo, kung ano ang maaari mong gawin para sa iyong sarili, at kung ano ang dapat ihanda sa bahay. Ang mismong araw, mula sa pag-check in hanggang sa pag-uwi, ay tinatalakay sa pahinang [the day of your surgery](#).

Ang iyong pre-operative appointment

Bago ang iyong operasyon, makikipagkita ka sa amin sa mga clinic upang talakayin ang plano. Ito ang pinakamagandang oras para magtanong, kaya isulat ang mga ito nang maaga. Ang mga kapaki-pakinabang na tanong ay: ano eksakto ang gagawin, ano ang mga alternatibo, ano ang hitsura ng recovery linggo-linggo, kailan ka maaaring magmaneho at magtrabaho, at ano ang mga maaaring maging komplikasyon.

Dalhin ang mga sumusunod:

- **Isang eksaktong listahan ng lahat ng iyong iniinom**, kasama ang mga dose: mga prescription na gamot, over-the-counter na tableta, inhaler, cream, bitamina, fish oil, turmeric at anumang iba pang supplement. Isulat ito o dalhin ang mga kahon.
- Anumang mga kamakailang scan, X-ray o resulta ng blood test na ibinigay sa iyo.
- Mga detalye ng iba pang mga doktor na kasama sa iyong pangangalaga, lalo na ang isang cardiologist o isang diabetes specialist.
- Ang mga detalye ng iyong health fund, at isang support person kung nais mo.

Hihilingin din sa iyo na lumagda sa isang consent form. Ang consent ay isang pag-uusap, hindi lamang isang lagda. Kung mayroong hindi malinaw, sabihin ito; mas gusto naming ipaliwanag ito nang dalawang beses kaysa sa lumagda ka sa isang bagay na hindi ka sigurado.

Ang email na ipapadala namin sa iyo

Kapag naka-book na ang iyong operasyon, i-email sa iyo ng mga rooms ang iyong **mga detalye ng surgery**. Ito ang pinakamahalagang dokumentong matatanggap mo, kaya basahin ito nang mabuti at itabi. Nakasaad dito ang:

- **kung aling ospital, anong araw, at ang oras ng iyong admission**, at kung saan sa ospital pupunta pagdating mo
- **ang iyong fasting time**: ang oras kung kailan hindi ka na dapat kumain o uminom ng anuman. Kung ang iyong procedure ay sa ilalim lamang ng local anaesthetic, sasabihin sa email na hindi mo kailangang mag-fast
- **ang pangalan ng iyong anaesthetist** at kung paano sila makokontak kung mayroon kang tanong tungkol sa iyong anaesthetic o tungkol sa mga gamot na iniinom mo; para sa mga private patient, nakasaad din dito kung paano magtanong tungkol sa kanilang fee
- **kung mananatili ka overnight**, o uuwi sa parehong araw, kung saan kakailanganin mo ng kasama na maghahatid at magmamaneho sa iyo pauwi
- anumang mga **fee** na dapat bayaran sa mga rooms, at kung paano ito babayaran
- **mga instruksyon sa gamot na naaangkop sa iyo**, kung sinabi mo sa amin na gumagamit ka ng blood thinner, diabetes tablets, insulin, o injectable diabetes o weight-loss medicine

Ang email ay naglalaman din ng **mga instruksyon para sa online admission ng ospital**. Hindi ka kokontakin ng ospital para hingin ang iyong mga detalye; ikaw mismo ang magpupuno ng kanilang admission form, online, at ang mga instruksyong kalakip namin ang gagabay sa iyo, kabilang ang mga item number para sa iyong procedure na hinihingi ng form. **Mangyaring gawin ito sa oras na matanggap mo ang email**, hindi sa gabi bago ang operasyon. Nagtatanong ang form tungkol sa iyong pangkalahatang kalusugan, at mahalaga na sagutin mo ito nang kumpleto. Sa partikular, sabihin sa kanila ang tungkol sa:

- sleep apnoea, o malakas na paghilik na may kasamang pagkapagod sa araw (tingnan ang [sleep, pain and recovery](#))
- pacemaker, heart stents, o anumang kondisyon sa puso o baga
- mga allergy, kabilang ang sa mga gamot, dressings, tape at latex, at kung may dala kang EpiPen
- anumang problema na naranasan mo o ng isang blood relative sa anaesthetic
- mga maluwag na ngipin, crowns o dentures
- anumang posibilidad na ikaw ay buntis

Kung lumipas na ang isang linggo mula nang i-book ka at hindi mo pa natatanggap ang iyong mga detalye ng surgery, o kung hindi mo mapagana ang online admission, tumawag sa mga rooms.

Mga Gamot: ano ang ititigil at ano ang itutuloy sa pag-inom

Karamihan sa mga gamot ay iniinom nang normal hanggang sa umaga ng operasyon, kasama ang isang maliit na lagok ng tubig. May ilang kailangang desisyon, at ang desisyon ay nakadepende sa iyong operasyon at sa iyo, kaya **huwag na huwag ititigil o babaguhin ang gamot nang mag-isa**. Ang mga instruksiyong naaangkop sa iyo ay nasa iyong surgery details email; kung wala ang mga ito doon at sa tingin mo ay dapat ay naroon, ipaalam sa amin.

- **Blood thinners.** Ang Aspirin at clopidogrel (Plavix, at ang mga combination tablets tulad ng DuoCover) ay **itutuloy**; ipaalam sa amin na umiinom ka nito upang malaman ng team. Ang mga anticoagulant tulad ng warfarin, Xarelto, Eliquis at Pradaxa ay **ititigil 48 oras bago**, at nakasaad sa iyong email ang araw at oras ng iyong huling dose. Sundin ito nang eksakto; ang timing ay naroon para sa isang dahilan sa magkabilang panig, ang pagdurugo habang operasyon at ang pamumuo ng dugo kung ititigil mo ito nang masyadong maaga. Ang pahinang [blood thinners around surgery](#) ay nagpapaliwanag kung paano gumagana ang mga gamot na ito at kung bakit mahalaga ang timing. Magtanong din bago muling magsimula.
- **Mga tabletas para sa diabetes** ay hindi iniinom sa umaga ng operasyon. Ang mga mas bagong tabletas na kilala bilang SGLT2 inhibitors (Forxiga, Jardiance, Steglatro) ay itinitigil **tatlong araw** bago, dahil maaari itong magdulot ng mapanganib na pag-iipon ng acid sa dugo habang nag-aayuno (fasting).
- **Insulin.** Inumin ang iyong nakasanayang long-acting insulin sa gabi bago ang operasyon nang normal. Sa umaga ng operasyon, uminom ng **kalahati** ng iyong nakasanayang morning dose, o i-adjust ito ayon sa iyong reading. **Huwag na huwag ititigil nang lubusan ang insulin**, at dalhin ang iyong insulin at ang iyong glucose meter sa ospital.
- **Mga injectable na gamot para sa diabetes at weight-loss** tulad ng Ozempic, Wegovy, Mounjaro, Trulicity at Byetta ay **itutuloy nang normal**; huwag itong ititigil. Ang magbabago ay ang iyong pag-aayuno. Pinababagal ng mga gamot na ito ang pag-empty ng iyong tiyan, kaya ang karaniwang oras ng pag-aayuno ay hindi sapat upang maging ligtas ang anaesthetic, at hinihiling namin na mag-ayuno ka sa loob ng **24 oras** bago ang oras ng iyong operasyon. Ibibigay ng iyong email ang oras. Tingnan ang [GLP-1 medicines and orthopaedic surgery](#).
- **Mga anti-inflammatory na tabletas at ilang supplements.** Ang Ibuprofen, naproxen, fish oil, turmeric, ginkgo at high-dose vitamin E ay maaaring magdulot ng kaunting dagdag na pagdurugo habang operasyon. Sasabihin namin sa iyo kung dapat ba itong itigil, at kailan.
- **Mga regular na tabletas para sa blood pressure, puso, thyroid, epilepsy at reflux** ay iniinom nang normal sa umaga ng operasyon maliban kung sinabihan ka ng iba.
- **Mga antidepressant at gamot sa anxiety** ay dapat ituloy. Ang biglaang pagtigil sa mga ito ay nagpapahirap, hindi nagpapadali, sa mga araw sa paligid ng operasyon.

Kung hindi ka sigurado sa anumang bagay sa iyong listahan, tumawag sa mga rooms, o makipag-ugnayan sa iyong anaesthetist gamit ang mga detalye sa iyong email. Ang tanong na iyon ay mas madaling sagutin sa telepono sa linggo bago ang operasyon kaysa sa admissions desk sa umaga nito.

Paghahanda ng iyong katawan

Ang ilang linggo ay sapat na upang makagawa ng tunay na pagkakaiba sa iyong paggaling.

- **Itigil ang paninigarilyo at vaping.** Pinapakitid ng nicotine ang maliliit na daluyan ng dugo na inaasahan ng balat, tendon, at buto upang gumaling, at itinataas nito ang panganib ng mga problema sa sugat at mabagal na paggaling. Mas maagang itigil, mas mabuti, ngunit ang pagtigil kahit sa huling ilang linggo ay nakatutulong. Tingnan ang [smoking and musculoskeletal healing](#).
- **Kontrolin ang iyong blood sugar** kung ikaw ay may diabetes. Ang mataas na antas ng asukal sa mga linggo bago at pagkatapos ng operasyon ay nagpapataas ng panganib ng impeksyon sa sugat. Kung nagbago ang iyong mga reading, magpatingin sa iyong GP ngayon sa halip na pagkatapos ng operasyon.
- **Kumain nang mabuti.** Ang paggaling ay nabubuo mula sa protein, at maraming tao ang sumasailalim sa operasyon na kumakain ng mas kaunti nito kaysa sa kanilang kailangan. Ang pahinang [eating well for healing](#) ay may mga praktikal na target.
- **Bawasan ang pag-inom ng alak** sa linggo bago ang operasyon, at huwag uminom sa gabi bago ito. Ang alak ay nakakaabala sa anaesthetic, sa iyong pain relief, at sa pagtulog.
- **Manatiling gumagalaw.** Maglakad, at panatilihing aktibo ang mga joint na hindi ooperahan. Ang pagiging fit sa pangkalahatan ay ginagawang mas ligtas ang anaesthetic at mas madali ang mga unang linggo.

Alagaan ang balat sa braso na ooperahan:

- **Huwag ahitin ang braso sa linggo bago ang operasyon.** Ang mga labaha ay nag-iiwan ng maliliit na hiwa kung saan maaaring pumasok ang bacteria. Kung kailangang tanggalin ang buhok, ito ay gugupitin (clipped) sa theatre.
- **Ipaalam sa amin ang anumang hiwa, gasgas, pantal, pimple, o impeksyon** sa braso na iyon, kahit maliit lamang. Ang pag-oopera sa impektado o sugatang balat ay hindi ligtas, at ito ay isa sa mga pinakakaraniwang dahilan kung bakit kailangang i-delay ang operasyon.
- **Tanggalin ang nail polish at artificial nails** sa kamay na ooperahan. Itinatago ng mga ito ang nail bed, na ginagamit ng team upang suriin ang iyong circulation.
- Panatilihing malinis at moisturised ang balat, at iwasan ang mga bagong tattoo o piercing sa braso na iyon sa loob ng isang buwan bago ang operasyon.

Paghahanda ng iyong tahanan

Pagkatapos ng operasyon sa upper-limb, gagawin mo ang lahat gamit ang isang kamay sa loob ng ilang panahon, madalas na may braso na nasa sling, cast o splint. Ang pag-aayos ng bahay bago ka pumasok sa ospital ay nakababawas ng maraming pagkadismaya pagkatapos.

- **Mag-ayos ng taong maghahatid sa iyo sa ospital, magmamaneho pauwi, at sasama sa iyo sa unang gabi.** Hindi ito opsyon. Hindi mo maaaring imaneho ang iyong sarili pagkatapos ng anaesthetic, at hindi ka dapat mag-isa sa gabi.

- **Iplano ang iyong pagmamaneho.** Hindi ka maaaring magmaneho sa araw ng operasyon, at hindi ka maaaring magmaneho habang ang iyong braso ay nasa sling, cast o splint. Pagkatapos ng operasyon sa balikat, nangangahulugan ito ng hindi bababa sa anim na linggo, kahit alinmang braso ito. Ang pahinang [driving after shoulder and arm surgery](#) ay may mga timeline base sa operasyon. Ayusin ang mga sasakyan o ang panahon na walang kotse bago ang araw ng operasyon.
- **Ayusin ang trabaho.** Ang tagal ng kailangan mong leave ay nakadepende sa iyong trabaho pati na rin sa iyong operasyon. Makipag-usap nang maaga sa iyong employer; ang pahinang [returning to work](#) ay tutulong sa iyo na iplano ang pag-uusap.
- **Mag-imbak at maghanda.** Magluto at mag-freeze ng ilang pagkain. Ilipat ang mga bagay na ginagamit mo araw-araw, sa kusina at sa banyo, sa taas ng baywang upang hindi ka na kailangang umabot paitaas o yumuko gamit ang isang braso. Bumili ng shampoo at sabon na nasa pump bottles, at isang long-handled sponge kung ikaw ay sasailalim sa operasyon sa balikat.
- **Mga damit.** Maluluwag at front-opening na mga pang-itaas at slip-on na sapatos. Magpraktis sa pagsusuot at pagtanggag ng damit gamit ang isang kamay bago mo itong kailangang gawin habang naka-sling.
- **Pagtulog.** Pagkatapos ng operasyon sa balikat, karamihan sa mga tao ay natutulog nang naka-prop up sa unang ilang linggo. Ang isang recliner, o isang wedge ng mga unan, ay sulit na ihanda nang maaga. Tingnan ang [wearing and sleeping in an arm sling](#).
- **Mga bata, alagang hayop at pagbubuhay.** Mag-organisa ng tulong para sa anumang bagay na nangangailangan ng dalawang kamay o malakas na kapit sa unang dalawang linggo: maliliit na bata, malalaking aso, pamimili, mga basurahan at mga katulad nito.
- **Pain relief.** I-fill up ang iyong mga script bago ang araw ng operasyon upang ang mga tableta ay nasa bahay na pag-uwi mo. Ang pahinang [managing pain after surgery](#) ay nagpapaliwanag kung paano sila gagamitin nang maayos.

Ang mga praktikal na pahina sa [daily life after hand, wrist or elbow surgery](#) at [daily life after shoulder surgery](#) ay sulit basahin bago ang iyong operasyon kaysa pagkatapos nito.

Pag-aayuno (Fasting)

Ang email ng mga detalye ng iyong operasyon ay nagbibigay ng oras kung kailan dapat itigil ang pagkain at pag-inom. Sundin ang oras sa iyong email; ito ay kinakula base sa oras ng iyong admission at sa mga gamot na iyong iniinom. Ang pag-aayuno ay isang kinakailangang pangkaligtasan para sa anaesthetic, hindi lamang isang pormalidad, at ang pagkakamali rito ay isa pang karaniwang dahilan kung bakit naipagpapaliban ang operasyon sa mismong araw nito. Ang pahinang [fasting before surgery](#) ay nagpapaliwanag kung bakit napakahalaga ng walang laman na tiyan habang nasa ilalim ng anaesthetic.

Ang linggo bago ang operasyon: isang checklist

- Natanggap, nabasa, at itinabi sa lugar na madaling mahanap ang email ng mga detalye ng operasyon.

- Nakumpleto ang online admission sa ospital, nailagay ang mga item number.
- Nakasulat ang listahan ng mga gamot, at alam mo kung alin ang dapat itigil at kailan.
- Kung ikaw ay gumagamit ng warfarin, Xarelto, Eliquis o Pradaxa: ang petsa ng huling dose mula sa email ay nakatala sa diary.
- May nakatakandang maghatid sa iyo, maguwi sa iyo, at sasama sa unang gabi.
- Alam ng trabaho ang iyong mga petsa; may nakaayos na sasakyan para sa panahong hindi ka maaaring magmaneho.
- Na-fill up na ang mga reseta, may mga pagkain na sa freezer, at naayos na ang bahay para sa paggamit ng isang kamay.
- Walang sugat ang balat sa braso; huwag mag-ahit; tanggalin ang nail polish.
- Ang oras ng pag-aayuno (fasting time) mula sa email ay nakasulat sa lugar na makikita mo sa gabi bago ang operasyon.
- Kung ikaw ay may diabetes: nakaimpake na ang insulin at glucose meter. Kung may dala kang EpiPen: nakaimpake at handang ibigay sa nursing staff.

Tawagan kami bago ang araw ng operasyon kung

- hindi mo natanggap ang email ng mga detalye ng iyong operasyon, o hindi mo makumpleto ang online admission
- ikaw ay nagkasakit sa mga araw bago ang operasyon: sipon, ubo, lagnat, o pananakit ng tiyan
- mayroong sugat, pantal, butlig o anumang palatandaan ng impeksyon sa braso na ooperahan
- hindi ka sigurado kung dapat bang inumin o itigil ang anumang gamot
- aksidente kang kumain o uminom sa loob ng iyong fasting time
- mayroong anumang nagbago sa iyong kalusugan mula noong huli ka naming nakita
- nagbago ang iyong isip, o gusto mong pag-usapan muli ang desisyon

Hindi abala ang alinman sa mga ito. Mas gusto naming marinig mula sa iyo ang araw bago ang operasyon kaysa mapauwi ka nang hindi naoperahan sa umaga.

Mas malalim na pagtalakay

Ang seksyong ito ay para sa mambabasa na gustong malaman kung aling mga bahagi ng paghahanda para sa operasyon ang nagbibigay ng nasusukat na pagkakaiba. Karamihan sa mga pananaliksik dito ay nagmula sa pagpapalit ng balakang at tuhod, kung saan ang malaking bilang ng mga pasyente ay nagpapadali sa pag-aaral ng katanungan; ang mga aral ay naililipat sa operasyon ng upper-limb, ngunit ang mga numero ay hindi dapat ipagpalagay na pareho.

MAS MAHALAGA ANG PAG-UUSAP KAYSA SA FORMAT

Ang pinakamahalagang natuklasan ay simple lamang: ang iyong inaasahan mula sa isang operasyon ay maaaring mabago sa pamamagitan ng pag-uusap tungkol dito bago ang procedure, at ang mga ekspektasyon ang humuhubog kung gaano kasisiyahan ang mga tao pagkatapos nito. Ang mga randomised trial ng mga pre-operative class bago ang hip at knee replacement ay nagpakita na ang isang structured session ay nagpabago sa mga ekspektasyon ng mga pasyente sa kanilang paggaling [1]. Sa hiwalay na pag-aaral, ang isang pormal na programa sa edukasyon bago ang joint replacement ay nauugnay sa mas maikling pananatili sa ospital [2].

Mahalaga kung tungkol saan ang pag-uusap. Isang randomised trial ng isang maikling pre-operative video na partikular tungkol sa mga opioid painkiller ang nakatuklas na ang mga pasyenteng nanood nito ay gumamit ng mas kaunting opioid medication sa unang linggo pagkatapos ng knee replacement [3]. Ito ay isang malaking epekto mula sa isang maliit na interbensyon, at ito ang dahilan kung bakit kami naglalaan ng oras bago ang iyong operasyon sa kung paano gamitin ang iyong pain relief, at hindi lamang sa operasyon mismo. Para sa hand surgery partikular, isang systematic review ang nakakita ng ilang indikasyon na nakatutulong ang pre-operative opioid education, habang binabanggit na kakaunti ang mga pag-aaral at limitado ang kalidad ng mga ito [4].

ANG MAS MARAMING TEKNOLOHIYA AY HINDI NANGANGAHULUGANG MAS MALALIM NA PAG-UNAWA

Dalawang pag-aaral ang nagpapakababa sa sigla. Sa mga pasyenteng sumailalim sa hip arthroscopy, ang counselling gamit ang isang patient-specific 3D-printed model ng balakang ay hindi nagpahusay sa pag-unawa o kasiyahan kumpara sa mga standard scan images lamang [5]. At ang isang pre-operative class na ibinigay sa isang surgical mission trip ay bahagya lamang na nagpataas sa kaalaman ng mga pasyente tungkol sa joint replacement [6]. Ang praktikal na interpretasyon ay ang isang simple at hindi nagmamadaling paliwanag na may pagkakataong magtanong ang siyang interbensyon; ang mga props ay opsyon lamang.

MAGING MAINGAT KUNG SAAN MAGBABASA

Maraming tao ang naghahanda sa pamamagitan ng paghahanap online, at hindi pantay ang kalidad ng kanilang mga nakikita. Isang pagsusuri sa mga YouTube video tungkol sa mga orthopaedic injection treatment ang nakatuklas na hindi pare-pareho ang nilalaman, at karamihan dito ay ginawa ng mga independent user sa halip na mga organisasyong pangkalusugan [7]. Ang wiki na ito ay umiiral nang bahagya dahil sa dahilan na iyon. Kung mayroon kang nabasa sa ibang lugar na sumasalungat sa sinabi sa iyo sa mga silid, dalhin ito sa iyong appointment at tatalakayin natin ito.

MGA SANGGUNIAN

[1] Mancuso CA, Graziano S, Briskie LM, Peterson MGE, Pellicci PM, Salvati EA, et al. Randomized trials to modify patients' preoperative expectations of hip and knee arthroplasties. Clin Orthop Relat Res. 2008;466(2):424-31. <https://doi.org/10.1007/s11999-007-0052-z>

[2] Yoon RS, Nellans KW, Geller JA, Kim AD, Jacobs MR, Macaulay W. Patient education before hip or knee arthroplasty lowers length of stay. J Arthroplasty. 2010;25(4):547-51. <https://doi.org/10.1016/j.arth.2009.03.012>

- [3] Maheu AR, Hohmann AL, Cozzarelli NF, Khan IA, Hozack WJ, Ilyas AM, et al. The efficacy of preoperative video-based opioid counseling on postoperative opioid consumption after total knee arthroplasty: a prospective randomized controlled trial. *J Arthroplasty*. 2024;39(8):S143-7. <https://doi.org/10.1016/j.arth.2024.02.027>
- [4] Babiker-Moore T, Clark CJ, Kavanagh E, Crook TB. The effect of preoperative interventions on postoperative outcomes following elective hand surgery: a systematic review. *Hand Therapy*. 2024;30(1):19-33. <https://doi.org/10.1177/17589983241301449>
- [5] Childs S, McVicker Z, Trombetta R, Awad H, Elfar J, Giordano B. Patient-specific 3-dimensional modeling and its use for preoperative counseling of patients undergoing hip arthroscopy. *Orthop J Sports Med*. 2018;6(9). <https://doi.org/10.1177/2325967118794645>
- [6] Solano MA, Ramcharan KK, Jones LC, Sterling RS, Samaroo DR, Khanuja HS. Preoperative patient education class during an orthopedic mission trip: effects on knowledge, anxiety, and informed consent. *J Arthroplasty*. 2020;35(9):2410-7. <https://doi.org/10.1016/j.arth.2020.04.084>
- [7] Sachs JP, Weissman AC, Wagner KR, Joyce KM, Pickens T, Bi AS, et al. YouTube is an inconsistent source of information on orthobiologics: implications for content quality, reliability, comprehensiveness, and patient decision making. *Arthroscopy*. 2025;41(10):4225-34. <https://doi.org/10.1016/j.arthro.2025.03.062>