

## A FEW SUGGESTIONS TO THOSE WHO ARE GOING TO SURGERY (SUBJECT TO THE SURGEON'S APPROVAL)

LUCIEN RINFRET, M.D.\*

IF YOU MUST undergo an operation, you will be wise to get prepared many days, even many weeks, ahead.

Let me suggest the few following points, which will help you, while being of assistance to your surgeon and your anaesthetist; by means of these you should be detoxified and decongested; you will bleed far less and, being relaxed, will need a smaller quantity of sedatives.

1. *Diet.* Salt and fat free; keep away from all fried food, especially fats and sugars, because frying makes them toxic; eat large quantities of fruits and vegetables, preferably raw (vitamins and mineral salts); also eat plenty of broiled or boiled meat (proteins).

2. *Rest and Relaxation.* Early to bed. Take care of physical and intellectual exhaustion. Refer solution of your problems to a later date, and so avoid stress.

3. *Physical Exercise and Fresh Air.* You MUST learn how to practise effective respiratory and limb exercises; it is of the utmost importance that they be done after the operation; decide now, in advance, to submit to this rule; you will have to get up from bed very soon (generally on the very day of the operation). Oxygen and muscular tone play an important role in surgery.

4. *Purgatives.* Except if surgery is to involve the digestive tract, the stomach, or the gall-bladder, drink a lot of water, fruit-juices, infusions of herbs.

5. *See your Doctor* for a physical examination, if possible before entering the hospital. This ought to avoid some hospital expenses and prevent certain delays, in case you might need preoperative medical treatment. This procedure should help, also, to ease the problem of shortage of beds in the medical department.

6. *Look for Blood-Donors* amongst your relatives and friends, because you may have a need of transfusions.

7. *Make sure that the person* who is responsible for you will sign, when you enter the hospital.

8. *Don't forget to tell the doctors* and nurses if you are allergic, diabetic, or if you take cortisone.

9. *Have Confidence!*

"Your Anaesthetist"

\*La Misericorde, Bellevue, and Jefferey-Hale's Hospitals, Quebec City.

## QUELQUES CONSEILS AUX FUTURS OPÉRÉS, SUJETS À L'APPROBATION DU CHIRURGIEN

SI VOUS DEVEZ subir une opération, vous ferez bien de vous préparer plusieurs jours et même plusieurs semaines, à l'avance.

Je vous suggère les quelques conseils suivants, lesquels vous profiteront sûrement, tout en aidant votre chirurgien et votre anesthésiste; par ces moyens, vous serez désintoxiqué, décongestionné; aussi, vous saignerez moins et aurez besoin d'une quantité moindre de calmants, parce que détendu.

1. *Régime sans sel et sans graisse*: évitez les aliments frits de toute sorte, surtout les graisses et les sucres dénaturés; mangez beaucoup de fruits et légumes, crus de préférence (vitamines et sels minéraux) et des viandes maigres braisées ou bouillies (Protéines).

2. *Repos et détente*. Couchez-vous à bonne heure. Evitez le surmenage physique et intellectuel; remettez à plus tard la solution de vos problèmes (pour combattre le stress).

3. *Exercice Physique au grand air*. Apprenez à faire des exercices respiratoires et des exercices des membres; ils devront être pratiqués après l'opération, absolument; soyez donc bien décidé, à l'avance, à vous y soumettre; sachez, de plus, que vous devrez vous lever très vite, (le jour même de l'opération, en général). L'oxygène et la tonus musculaire jouent un grand rôle en chirurgie.

4. *Purgations*, excepté s'il est question d'une intervention sur le tube digestif, l'estomac ou la vésicule biliaire; buvez beaucoup d'eau, de jus de fruits, tisanes de queues de cerises.

5. *Faites-vous examiner* par votre médecin, au point de vue état général, si possible avant votre entrée à l'hôpital. Cela pourra vous éviter certains frais hospitaliers et une attente ennuyeuse, pour le cas où vous auriez besoin d'une préparation médicale. Cette façon de faire devrait aider, également, à régler le problème de pénurie de lits, dans les services de médecine.

6. *Trouvez des Donneurs de sang*, parmi vos parents et amis, au cas de besoin.

7. *Assurez-vous de la signature* de la personne responsable de vous, lors de votre entrée à l'hôpital.

8. *Avertissez* si vous êtes allergique, diabétique ou sous traitement à la cortisone.

9. *Ayez Confiance*.

“Votre anesthésiste”