



## EDUKACJA PACJENTÓW I OPIEKUNÓW

# Dbanie o ranę po zabiegu na skórze i założeniu szwów

Z tych informacji dowiesz się, jak dbać o ranę po założeniu szwów.

Masz za sobą zabieg usunięcia niepokojącej zmiany na skórze. Dbanie o ranę po zabiegu jest ważne, jeśli chcesz uniknąć jej zakażenia.

## Dbanie o ranę w domu

- Pozostaw opatrunek na ranie na \_\_\_\_\_ godz. po zabiegu. Powinien być czysty i suchy.
- Zdejmij go po \_\_\_\_\_ godz.
- Jeśli lekarz poinformował Cię, że należy schłodzić ranę, możesz przykładać do niej lód co godzinę na \_\_\_\_\_ min, gdy nie śpisz. Rób tak przez pierwsze 24 do 48 godzin (1 do 2 dni) po zabiegu. To ograniczy krwawienie, ból i obrzęk.

## Plastry Steri-Strips

- Jeśli na ranę zostały założone plastry Steri-Strips™, nie zdejmuj ich. Stopniowo same odpadną w trakcie pierwszego tygodnia po zabiegu.
  - Brzegi plastrów Steri-Strips najpierw zaczną odchodzić na brzegach. Gdy tak się stanie, obetnij je nożyczkami. Jeśli plastry Steri-Strips nie odpadną same, możesz je ostrożnie zdjąć.
  - Obecność wysuszonej krwi pod nimi nie jest niczym niezwykłym.
  - Jeśli lekarz powiedział Ci, aby nie zdejmować plastrów do kolejnej wizyty kontrolnej, postępuj zgodnie z wytycznymi.

- \_\_\_\_\_ godz. po zabiegu możesz wziąć prysznic. Lekarz może poprosić Cię o niemoczenie plastrów Steri-Strips do kolejnej wizyty.
  - Pozwól, aby woda i mydło przepłynęły po ranie.
  - Wytrzyj ranę suchą gazą lub czystym, suchym ręcznikiem.
  - Nie bierz kąpieli, nie pływaj ani nie wchodź do gorącej w do czasu zagojenia rany.

## Czyszczenie rany

Ranę należy czyścić codziennie. Należy to robić przez \_\_\_\_\_ dni/tyg. po zabiegu lub do kolejnej wizyty kontrolnej. Podczas czyszczenia rany postępuj zgodnie z poniższymi wytycznymi.

## Środki

### Aby czyścić ranę, potrzebujesz następujących środków:

- 1 paczka bawełnianych wymazówek (Q-tips®)
- 1 paczka nieprzylepnych gazików
- Taśma papierowa
- Plaster samoprzylepny (Band-aid®) w rozmiarze pasującym do rozmiaru rany
- Roztwór (\_\_\_\_\_)
- Maść (\_\_\_\_\_)
- Czysty gazik lub czysta, sucha ściereczka

## Sposób czyszczenia rany

1. Przygotuj środki.
2. Myj ręce ciepłą wodą z mydłem przez co najmniej 20 sekund lub użyj środka do dezynfekcji rąk na bazie alkoholu.
3. Przemyj ranę roztworem (\_\_\_\_\_)
4. Delikatnie wytrzyj ranę suchym i czystym gazikiem lub czystą i suchą ściereczką. Nie pocieraj obszaru rany.

5. Za pomocą wymazówek nałóż maść ( \_\_\_\_\_ ) na ranę.
6. Zakryj ranę nieprzylepnym gazikiem lub plastrem samoprzylepnym (Band-aid) pasującym rozmiarem do rozmiaru rany. Jeśli użyjesz nieprzylepnego gazika, przyklej go za pomocą taśmy papierowej.
7. Po wszystkim umyj ręce ciepłą wodą z mydłem przez co najmniej 20 sekund lub użyj środka do dezynfekcji rąk na bazie alkoholu.

Rób to przez \_\_\_\_\_ dni/tyg. lub aż do zagojenia rany.

## Kontrola bólu po zabiegu

Po zabiegu może towarzyszyć Ci ból. Aby poradzić sobie z nim, można zażyć zwykłą (Tylenol®) lub silniejszą dawkę paracetamolu (Extra Strength Tylenol®).

- Nie należy zażywać aspiryny ani niesteroidowych leków przeciwzapalnych (NLPZ), takich jak ibuprofen (Advil®) lub naproksen (Aleve®), chyba że lekarz powie inaczej. Te leki utrudniają krzepnięcie krwi, co może zwiększyć krwawienie.
- Przyjmuj dawki zgodnie z instrukcjami na opakowaniu. Jeśli dana dawka nie uśmierzy bólu, skontaktuj się z gabinetem lekarskim.
- Jeśli masz alergię na paracetamol lub nie możesz go przyjmować ze względów zdrowotnych, poproś lekarza o zamiennik.
- Jeśli uczestniczysz w badaniach klinicznych nad badaniem nowotworu, skontaktuj się z onkologiem, aby dowiedzieć się, jakie środki przeciwbólowe możesz przyjmować.
- Możesz również przykładać do rany opakowanie z lodem, aby ograniczyć ból, opuchliznę i sinienie. Przykładaj paczkę z lodem do rany na 15 do 20 minut co godzinę lub zgodnie z wytycznymi świadczeniodawcy.

## Krwawienie i sinienie po zabiegu

- Po zabiegu może pojawić się krwawienie lub sinienie. Zwykle trwa to do

\_\_\_\_ dni.

- Jeśli dojdzie do krwawienia, mocno przyciśnij ranę czystym gazikiem przez \_\_\_\_ min. Krwawienie można również zatamować zimnymi kompresami. Jeśli krwawienie nie ustąpi po naciśnięciu rany, zadzwoń pod numer \_\_\_\_\_ (pogotowie).
  - Jeśli rana jest umiejscowiona nad szyją, naciśnij ją, połóż się i ułóż nieco uniesioną głowę na poduszkach. Jeśli rana jest na rękę lub nogę, naciśnij ją i unieś kończynę nad klatkę piersiową.

## Aktywność

- Nie podejmuj intensywnych ćwiczeń — nie należy biegać ani podnosić dużych ciężarów przez \_\_\_\_\_ tyg.
- Zapytaj lekarza, kiedy możesz podnosić ciężary o wadze przekraczającej 5 funtów (ok. 2,5 kg). Możliwe, że będzie można to robić bezpośrednio po zabiegu, ale możliwe też, że będzie trzeba poczekać.
- Skontaktuj się z lekarzem przed podjęciem aktywności fizycznych takich jak bieganie, jogging czy podnoszenie ciężarów.
- Jeśli zabieg związany ze skórą był prowadzony na szyi, twarzy, plecach lub głowie, nie schylaj się poniżej talii do momentu usunięcia szwów. Lekarz może poinformować Cię, że musisz poczekać z tym \_\_\_\_\_ tyg.
- Nie przetrzymuj rany pod wodą (np. na basenie, w wannie czy jacuzzi) aż do usunięcia szwów i pełnego zagojenia rany.

## Sen

- Jeśli zabieg na skórze był przeprowadzany nad szyją, należy przez \_\_\_\_ dni po zabiegu spać z głową uniesioną pod kątem 45 stopni. Można to osiągnąć, umieszczając pod głową 2 poduszki.
- Jeśli szwy zostały założone na rękę lub nogę, należy unieść daną kończynę nad poziom serca. Można to osiągnąć, podkładając pod kończynę poduszki.
- Zapytaj pielęgniarkę, czy należy unikać leżenia na ranie lub naciskania jej

przez pierwsze 48 godzin po zabiegu. Unikanie takich działań może zapobiec podrażnieniom i krwawieniu.

## Proces gojenia

Skóra w miejscu rany może być odbarwiona (zaróżowiona lub zaczerwieniona) przez rok od zabiegu. U niektórych osób odbarwienie nie schodzi przez dłuższy czas.

Gdy rana zostanie wyleczona, należy nakładać na nią krem z filtrem o szerokim spektrum ochrony co najmniej SPF 30. To pomoże chronić skórę przed promieniami słonecznymi.

## Usuwanie szwów

- Jeśli założono nierozpuszczalne szwy, konieczna będzie kolejna wizyta u lekarza w celu ich usunięcia. Wizytę należy umówić w ciągu \_\_\_\_\_ dni/tygodni.
- Jeśli założono rozpuszczalne szwy, rozpuszczą się one same. Może to potrwać do 2 miesięcy.
  - Obserwuj szwy, zanim się rozpuszczą. Mogą wyglądać jak mały biały sznurek w okolicy rany. Jeśli nie przeszkadzają, należy je pozostawić do pełnego rozpuszczenia. Jeśli będą powodować podrażnienia lub stan zapalny, skontaktuj się z gabinetem lekarskim.

## Kiedy skontaktować się z lekarzem?

Należy zwrócić się po pomoc do lekarza w przypadku wystąpienia poniższych objawów:

- Gorączka co najmniej 38°C
- Dreszcze (poczucie zimna i drżenie)
- Następujące objawy na samej ranie lub obok niej:
  - Nasilające się zaczerwienienie lub obrzęk

- narastający ból lub uczucie dyskomfortu,
- Twarda, ciepła lub gorąca w dotyku skóra
- Wypływający jasnożółty lub zielony płyn
- Krwawienie, którego nie udaje się zatamować po naciśnięciu obszaru przez 30 minut
- Nieprzyjemny zapach
- Otwarcie się rany
- Wysypka
- Pieczenie
- Sączący się przez opatrunek płyn
- Pytania i nieoczekiwane problemy

W przypadku jakichkolwiek pytań lub wątpliwości należy porozmawiać z którymś z członków zespołu opieki zdrowotnej. Kontakt jest możliwy od poniedziałku do piątku w godzinach od 9:00 do 17:00 pod numerem \_\_\_\_\_ . Po 17:00, w weekend lub dzień wolny, należy dzwonić pod numer \_\_\_\_\_. Jeśli nie podano numeru telefonu lub jeśli nie wiadomo, z kim się skontaktować, należy zadzwonić pod numer 212-639-2000.

Aby uzyskać więcej informacji, odwiedź stronę [www.mskcc.org/pe](http://www.mskcc.org/pe), by przeszukać naszą wirtualną bibliotekę.

Caring for Your Wound After Your Skin Procedure With Sutures - Last updated on October 21, 2021

Wszelkie prawa posiadane i zastrzeżone przez Memorial Sloan Kettering Cancer Center