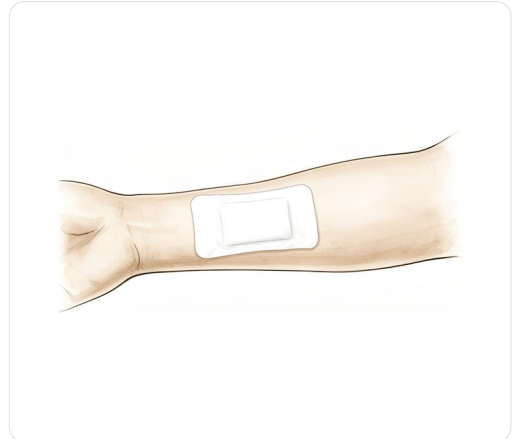


PATIENT INFORMATION

Pag-aalaga sa iyong sugat

Ang pagmarka ng gilid ng pamumula gamit ang panulat ay isa sa pinakasimpleng paraan upang subaybayan ang sugat para sa maagang impeksyon: kung lumalabas ang linya sa loob ng isang araw, makipag-ugnayan sa koportunan.

Kieran Hirpara © ⓘ 4.0



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

Ang isang malinis at gumagaling na sugat ang pundasyon ng magandang paggaling. Ang unang dalawang linggo pagkatapos ng operasyon ang panahon kung kailan ang sugat ang pinakamadulas na maapektuhan ng impeksyon at mabuksan kung ito ay hilaan o iunat. Kung mayroon kang anumang alalahanin tungkol sa iyong sugat, makipag-ugnayan sa aming opisina; madalas na makakatulong na kumuha ng litrato ng sugat at ipadala ito sa pamamagitan ng email para sa pagsusuri.

Ano ang inaasahan

Ang pamamaga pagkatapos ng operasyon sa itaas na bahagi ng katawan ay madalas na nagdudulot ng alalahanin, ngunit ito ay normal. Pagkatapos ng operasyon sa kamay o braso, maaaring umupa ang buong braso; pagkatapos ng operasyon sa balikat, umuupa rin ang braso at kamay. Depende sa lawak ng pinsala at ng operasyon, maaaring tumagal ang pamamaga mula ilang linggo hanggang ilang buwan. Kung ang pamamaga ay patuloy, hindi gumagaling, o nagdudulot ng katigasan, makipag-ugnayan sa mga kwarto para sa payo.

Maaaring magdrip o magdugo ang mga sugat sa loob ng ilang araw, lalo na ang mga sugat sa kamay at mga sugat sa balikat na kinukutitan (keyhole) sa pamamagitan ng arthroscope. Karaniwang humihinto ang pagdrip sa loob ng 3–5 araw; ang patuloy na pagdrip pagkatapos nito ay dahilan upang tawagan.

Maaaring mawalan ng pakiramdam ang ilang bahagi ng braso o kamay sa simula. Ang lokal na anestesia na inilagay sa sugat ay karaniwang tatanggalin sa loob ng 2–3 araw; ang kawalan ng pakiramdam mula sa nerve block sa balikat ay karaniwang babalik sa loob ng 1–2 araw ngunit maaaring tumagal hanggang isang linggo.

Mga Panlig

Uuwi ka sa bahay na may kasamang panlig na naka-plano na. Bilang karaniwan, **iwang hindi ginagalaw**: ang isang panlig ay nagtatrabaho nang pinakamabuti kapag hindi ito pinapansin, at karamihan dito ay

nananatili hanggang sa iyong pagsusuri sa sugat. Ang eksepsyon ay ang isang panlig na naging marumi o lubos na nabasa ng dugo: dapat itong palitan (available ang mga waterproof na panlig sa karamihan ng mga pharmacy). Kung hindi ka sigurado kung kailangan palitan ang isang panlig, magpadala ng litrato bago ito galawin.

Ano ang meron ka ay nakadepende sa iyong operasyon:

- **Surgery sa kamay at braso:** karaniwang wool-and-crepe bandage na may waterproof na panlig sa ilalim. Ang bandage ay maaalis pagkatapos ng 48–72 oras; ang waterproof na panlig sa ilalim ay nananatili hanggang mga ika-10 araw.
- **Arthroscopic (keyhole) shoulder surgery:** ilang maliliit na waterproof na panlig, na nananatili sa lugar ng 10 araw.
- **Shoulder replacement:** isang mahabang panlig na dapat tumagal ng 10–14 araw. Kung makita mong kailangan mo itong palitan (lalo na para sa patuloy na pagdaloy pagkatapos ng 2–3 araw), kontakin ang kwarto upang talakayin. Pagkatapos ng 10–14 araw ay maaalis ito, ngunit kung komportable ito, maaari itong manatili nang mas matagal.

Pagliligo

Ang waterproof na dressing ay nagbibigay-daan upang makapag-shower ka mula araw 1; hayaang dumaloy ang tubig sa ibabaw ng dressing ngunit huwag ibabad o kuskusin ang lugar. Nakakatulong ang pagpasok ng kamay o braso sa isang plastic bag habang nagsh-shower. **Walang pagbabad sa paliguan, paglangoy, o paggamit ng spas** hanggang sa ganap na gumaling ang sugat (karaniwang 2–3 linggo), at iwasan ang anumang gawain kung saan maaaring mababad o marumihan ang sugat.

Kung ang iyong dressing ay *hindi* waterproof, takpan ito ng plastic bag at i-tape nang mahigpit, o gumamit ng shower cover mula sa pharmacy.

Tahi

Karamihan sa mga sugat ay isinara gamit ang mga natutunaw na tahi. May ilang tahi na nakatago sa ilalim ng balat at may maliit na “buntot” sa bawat dulo ng sugat; ang nakatagong bahagi ay hindi na kailangang alisin, at ang mga nakikitang buntot ay maaaring putulin nang magkasama sa balat pagkatapos ng humigit-kumulang 10 araw. May ilang sugat na gumagamit ng maliliit na plastik na strip na tinatawag na Steri-Strips na natutumba nang sarili sa loob ng 1–2 linggo. Ang mga mas malalaking sugat ay maaaring may mga tahi o staples na kailangang alisin sa inyong pagsusuri sa sugat. Kung hindi kayo makabalik sa aming klinikang pang-wound, karaniwang handa ang inyong GP na putulin o alisin ang mga tahi para sa inyo.

Ang iyong follow-up

Makikipag-ugnayan ang mga kwarto sa iyo dalawa hanggang tatlong araw pagkatapos ng iyong operasyon upang ibigay ang mga detalye ng iyong mga appointment para sa follow-up. Ang karaniwang pattern:

- **Pagsusuri ng sugat sa 1–2 linggo** kasama ang practice nurse. Kung naninirahan ka sa ibang lungsod, mas magkakaroon ng kumportableng makita ang iyong GP para sa pangangalaga sa sugat; dalhin ang iyong discharge summary, na may mga detalye ng iyong operasyon.
- **Post-operative review kay Dr Hirpara sa 6–8 linggo:** mas maaga kung kailangan ng mas malapitang supervisyon ang iyong sugat.
- **Mga operasyon sa daliri at tendon** (Dupuytren's, mga fracture ng daliri, mga repair ng tendon at katulad) ay karaniwang inirefer sa isang **hand therapist**, na nag-aalaga sa buong package: pangangalaga sa sugat, pag-alis ng suture, pamamahala ng scar at rehabilitation. Ang hand therapy ay available lamang sa ilang lokasyon sa Central Queensland; kung walang hand therapist sa malapit, ang isang physiotherapist ang magtutuloy sa rehabilitation at ang practice nurse (o ang iyong GP) ang magtutugma sa pangangalaga sa sugat.

Mga senyales ng normal na paggaling

Sa unang ilang araw, inaasahan ang mga sumusunod:

- Bahagyang pamumula sa paligid ng gilid ng sugat
- Kaunting malinaw o rosas na likido na sumisipsip sa panligo
- Pakiramdam ng higpit, pangangati, o “pangangati-angati” habang nagre-reconnect ang mga nerbiyos
- Pambubula sa paligid ng sugat, minsan ay kumakalat pababa sa braso

Sa loob ng susunod na mga linggo, ang peklat ay magiging mataas, rosas, at matigas; unti-unting magpapahina at magpapadilim ito sa loob ng 6–12 buwan.

Mga senyales na may problema – tawagan kami

- Kumakalat na pamumula sa labas ng gilid ng sugat
- Mainit ang pakiramdam ng sugat kapag hinawakan
- Likido na dilaw, berde, o may masamang amoy
- Lumalala kaysa bumababa ang sakit pagkatapos ng unang ilang araw
- Lagnat (temperatura na higit sa 38°C)
- Binubuksan o nagbubukas ang sugat

Lahat ng ito ay maaaring maagang senyales ng impeksyon. Huwag hintayin ang iyong nakatakdang pagbisita; tawagan kami agad-agad.

Pag-aalaga sa peklat pagkatapos gumaling ang sugat

Kapag natanggal na ang mga tahi at tuyo at sarado na ang sugat (karaniwang dalawa hanggang apat na linggo pagkatapos ng operasyon), maaaring magsimula ang masahe sa peklat:

- **5–10 minuto, dalawang beses sa isang araw.** Sa unang 2–4 na linggo, masahein lamang ayon sa linya ng hiwa; pagkatapos nito, sa lahat ng direksyon.
- Pindutin nang sapat upang mawala ang kulay rosas ng peklat at maging maputla, ngunit huwag nang sobrang lakas na magdudulot ng sakit. Huwag masahein ang peklat na bukas o tila may impeksyon.
- Ang masahe ay nagsisilbi ring **desensitisation**: normal na maramdaman ng bagong peklat na hypersensitive, at ang madalas na paghawak ay nagpapababa nito.
- Ang simpleng walang amoy na moisturiser (sorbolene, vitamin E cream, aloe vera) ay nagpapalambot sa peklat at nagpapadali sa masahe.
- Kung ang peklat ay tumataas, ang isang piraso ng Fixomull o Hypafix tape na isinusuot sa ibabaw ng linya ng hiwa hanggang sa 2 linggo (palitan araw-araw; maaari mong masahein sa ibabaw ng tape) ay tumutulong upang maging patag ito. Karaniwang available ito sa mga pharmacy.
- **Mahalaga ang proteksyon sa araw**: madaling masunog ang sariwang peklat at ang pinsala mula sa araw ay maaaring magdulot ng permanenteng pagdidilim nito. Takpan ito ng sunscreen na may SPF 30+ o zinc, damit, o lilim sa unang taon.

Magpatuloy sa pagsisimula ng masahe araw-araw hanggang sa maging maputla, malambot at patag ang peklat.