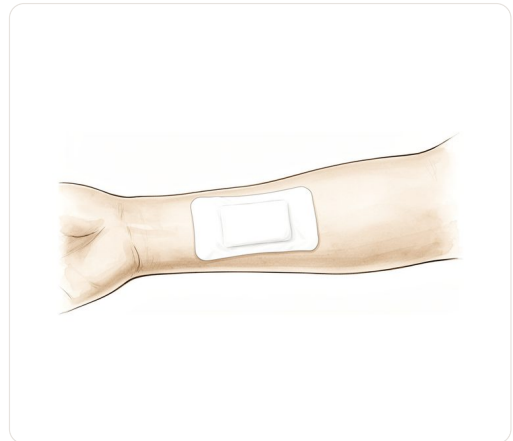


Chăm sóc vết thương của bạn

Đánh dấu viền vùng đỏ bằng bút là một trong những cách đơn giản nhất để theo dõi vết thương nhằm phát hiện sớm nhiễm trùng: nếu đường viền lan rộng ra ngoài trong vòng một ngày, hãy liên hệ với đội ngũ y tế.

Kieran Hirpara © 2024



Trang này được dịch bằng máy và chưa được bác sĩ kiểm tra. **Bản tiếng Anh** là bản chính thức.

Một vết thương sạch và đang lành là nền tảng cho quá trình hồi phục tốt. Hai tuần đầu tiên sau phẫu thuật là thời điểm vết thương dễ bị nhiễm trùng nhất và có nguy cơ bị tách mở nếu bị kéo căng hoặc giãn. Nếu bạn có bất kỳ lo ngại nào về vết thương, hãy liên hệ với phòng khám; việc chụp ảnh vết thương và gửi qua email để được xem xét thường rất hữu ích.

Những điều cần biết

Sưng nề sau phẫu thuật chi trên thường gây lo lắng, nhưng đây là hiện tượng bình thường. Sau phẫu thuật tay hoặc cánh tay, toàn bộ cánh tay có thể sưng; sau phẫu thuật vai, cả cánh tay và bàn tay cũng sưng. Tùy thuộc vào mức độ tổn thương và phạm vi phẫu thuật, tình trạng sưng nề có thể kéo dài từ vài tuần đến vài tháng. Nếu tình trạng sưng nề dai dẳng, không cải thiện hoặc gây cứng khớp, vui lòng liên hệ với phòng khám để được tư vấn.

Vết mổ có thể rỉ dịch hoặc chảy máu trong vài ngày, đặc biệt là các vết mổ ở tay và vết mổ nội soi khớp vai (phẫu thuật qua lỗ khóa). Tình trạng rỉ dịch thường tự hết sau khoảng 3–5 ngày; nếu tình trạng rỉ dịch kéo dài beyond thời gian đó, đây là lý do để gọi điện thông báo.

Một số phần của cánh tay hoặc bàn tay có thể bị tê liệt ban đầu. Thuốc gây tê cục bộ được tiêm vào vết mổ thường hết tác dụng sau 2–3 ngày; tình trạng tê liệt do phong bế thần kinh vai thường hồi phục trong 1–2 ngày nhưng có thể kéo dài đến một tuần.

Băng gạc

Bạn sẽ rời bệnh viện với băng gạc đã được băng sẵn. Theo nguyên tắc chung, **không động vào**: băng gạc hoạt động hiệu quả nhất khi không bị xô dịch, và hầu hết sẽ ở nguyên cho đến khi bạn tái khám để kiểm tra vết mổ. Ngoại lệ là khi băng gạc bị bẩn hoặc thấm đẫm máu: lúc đó cần thay băng mới (băng gạc chống nước có thể mua tại hầu hết các hiệu thuốc). Nếu bạn không chắc có cần thay băng hay không, hãy gửi ảnh cho chúng tôi trước khi động vào băng.

Loại băng bạn nhận được phụ thuộc vào ca phẫu thuật của bạn:

- **Phẫu thuật tay và cánh tay**: thường là băng gạc len và băng thun kết hợp với lớp băng chống nước bên dưới. Băng thun có thể tháo sau 48–72 giờ; lớp băng chống nước bên dưới sẽ ở lại khoảng 10 ngày.
- **Phẫu thuật khớp vai nội soi (khoan lỗ nhỏ)**: một vài miếng băng chống nước nhỏ, ở nguyên trong 10 ngày.
- **Thay khớp vai**: một lớp băng dài duy nhất, thường ở lại 10–14 ngày. Nếu bạn thấy cần thay băng (đặc biệt nếu có dịch rỉ kéo dài sau 2–3 ngày), hãy liên hệ với phòng khám để thảo luận. Sau 10–14 ngày, băng có thể được tháo bỏ, nhưng nếu cảm thấy thoải mái, băng có thể để lâu hơn.

Tắm

Băng kín nước có nghĩa là bạn có thể tắm từ ngày thứ 1; để nước chảy qua lớp băng nhưng không ngâm vùng đó hoặc chà xát. Có thể giúp ích bằng cách đặt tay hoặc cánh tay vào trong một túi nhựa trong khi tắm.

Không tắm bồn, bơi lội hoặc ngâm trong bồn nước nóng cho đến khi vết thương lành hoàn toàn (thường là 2–3 tuần), và tránh mọi hoạt động mà vết thương sẽ bị ngâm hoặc bẩn.

Nếu băng của bạn *không* kín nước, hãy bọc nó bằng một túi nhựa và dán kín lại, hoặc sử dụng túi tắm từ nhà thuốc.

Chỉ khâu

Hầu hết các vết thương được đóng bằng chỉ khâu tự tiêu. Một số loại chỉ chạy dưới da với một “đuôi” nhỏ ở mỗi đầu vết thương; phần chỉ được chôn không cần phải tháo bỏ, và các đuôi chỉ lộ ra có thể được cắt sát da sau khoảng 10 ngày. Một số trường hợp sử dụng các dải nhựa nhỏ gọi là Steri-Strips, sẽ tự bong ra trong vòng 1–2 tuần. Các vết thương lớn hơn có thể có chỉ khâu hoặc kẹp kim loại cần phải tháo bỏ trong buổi tái khám vết thương. Nếu bạn không thể quay lại phòng băng bó của chúng tôi, bác sĩ đa khoa của bạn thường sẽ sẵn sàng cắt hoặc tháo chỉ khâu giúp bạn.

Lịch hẹn tái khám của bạn

Phòng khám sẽ liên hệ với bạn trong vòng hai đến ba ngày sau phẫu thuật để cung cấp thông tin chi tiết về các cuộc hẹn tái khám của bạn. Lịch trình thông thường như sau:

- **Kiểm tra vết mổ sau 1–2 tuần** với điều dưỡng viên thực hành. Nếu bạn sống ở ngoại thành, việc đến gặp bác sĩ đa khoa (GP) để chăm sóc vết mổ có thể thuận tiện hơn; hãy mang theo giấy xuất viện, trong đó có thông tin chi tiết về ca phẫu thuật của bạn.
- **Tái khám sau phẫu thuật với Bác sĩ Hirpara sau 6–8 tuần:** sớm hơn nếu vết mổ cần được giám sát chặt chẽ hơn.
- **Các phẫu thuật ngón tay và gân** (bệnh Dupuytren, gãy xương ngón tay, sửa chữa gân và các trường hợp tương tự) thường được chuyển đến **chuyên gia trị liệu bàn tay**, người sẽ chăm sóc toàn diện: chăm sóc vết mổ, tháo chỉ, quản lý sẹo và phục hồi chức năng. Liệu pháp bàn tay chỉ có sẵn ở một số khu vực tại Trung tâm Queensland; nơi không có chuyên gia trị liệu bàn tay gân đó, bác sĩ vật lý trị liệu sẽ đảm nhận phần phục hồi chức năng và điều dưỡng viên thực hành (hoặc bác sĩ đa khoa của bạn) sẽ lo phần chăm sóc vết mổ.

Dấu hiệu của quá trình lành thương bình thường

Trong vài ngày đầu, bạn có thể gặp phải các triệu chứng sau:

- Đỏ nhẹ quanh mép vết thương
- Một lượng nhỏ dịch trong hoặc hồng thấm vào băng gạc
- Cảm giác căng, ngứa hoặc “kim châm” khi các dây thần kinh tái kết nối
- Bầm tím quanh vết thương, đôi khi lan xuống cánh tay

Trong vài tuần tiếp theo, sẹo sẽ nổi lên, có màu hồng và cứng; sau đó dần phẳng ra và nhạt màu hơn trong vòng 6–12 tháng.

Dấu hiệu cho thấy có điều bất thường – hãy gọi cho chúng tôi

- Đỏ lan rộng ra ngoài các cạnh của vết thương
- Vết thương cảm thấy nóng khi chạm vào
- Dịch màu vàng, xanh lá cây hoặc có mùi khó chịu
- Đau tăng dần thay vì giảm dần sau vài ngày đầu
- Sốt (nhiệt độ trên 38°C)
- Vết thương bị tách ra

CQ HAND + UPPER LIMB

Dr Kieran Hirpara – Specialist Orthopaedic Surgeon
Suite 2, Level 1, Mater Private Hospital Rockhampton, 31 Ward Street, The Range, QLD 4700
Phone 07 4863 6556 · office@cqupperlimb.com.au · cqupperlimb.com.au

Tất cả những điều này đều có thể là dấu hiệu sớm của nhiễm trùng. Đừng chờ đợi cuộc hẹn đã lên lịch; hãy gọi cho chúng tôi ngay lập tức.

Chăm sóc sẹo sau khi vết thương đã lành

Sau khi chỉ được tháo và vết thương khô, đóng kín (thường là hai đến bốn tuần sau phẫu thuật), có thể bắt đầu mát-xa sẹo:

- **5–10 phút, hai lần mỗi ngày.** Trong 2–4 tuần đầu, mát-xa dọc theo đường rạch; sau đó, mát-xa theo mọi hướng.
- Bấm đủ mạnh để làm sẹo nhợt đi từ hồng sang nhợt nhạt, nhưng không quá mạnh gây đau. Không mát-xa sẹo đang hở hoặc có dấu hiệu nhiễm trùng.
- Mát-xa còn giúp **giảm nhạy cảm**: rất bình thường khi sẹo mới cảm thấy quá nhạy cảm, và việc chạm vào thường xuyên sẽ giúp giảm tình trạng này.
- Kem dưỡng ẩm không mùi (sorbitol, kem vitamin E, lô hội) làm mềm sẹo và giúp mát-xa dễ dàng hơn.
- Nếu sẹo nổi lên, một dải băng Fixomull hoặc Hypafix dán lên đường rạch trong tối đa 2 tuần (thay băng hàng ngày; có thể mát-xa trên lớp băng) giúp làm phẳng sẹo. Hầu hết các hiệu thuốc đều có bán.
- **Bảo vệ khỏi ánh nắng rất quan trọng**: sẹo mới dễ bị cháy nắng và tổn thương do ánh nắng có thể làm sẹo sẫm màu vĩnh viễn. Che chắn bằng kem chống nắng SPF 30+, kem oxit, quần áo hoặc nơ râm mát trong năm đầu tiên.

Tiếp tục mát-xa hàng ngày cho đến khi sẹo nhợt đi, mềm và phẳng.