

Home Care Instructions After Surgery

These are common instructions for your care after surgery. Based on your needs, your doctor may give you other instructions. **Follow the instructions given to you by your nurse or doctor.**

If you go home within 24 hours of surgery:

- You must have an adult drive you home from the hospital and stay with you for 24 hours.
- Rest for the first 24 hours. You may feel dizzy, lightheaded and tired. This is common and should get better by the next day.
- **Do not** drive, operate machinery or make important personal or legal decisions or sign legal forms for 24 hours.

Medicines

- Take your medicines as ordered.
- You may have pain after surgery. Take your pain medicines as ordered. If your pain is not managed, your recovery will take longer. It often helps to take pain medicine before activity or before the pain gets too bad. If your pain gets worse or is not controlled with medicine, call your doctor.
- If you have diabetes, your blood sugar may be higher than normal after surgery. You may need to check your sugar levels more often and report them to your doctor. If your blood sugars are high, check with your doctor to see if you should change any of your diabetes medicines.

수술 후 가정에서 환자 관리

이 정보는 수술 후 가정에서 관리하는 일반 방법입니다. 필요하면 의사가 그밖에 다른 지시를 할 수 있습니다. 간호사나 의사가 준 지시를 잘 따르시기 바랍니다.

수술 후 24 시간 안에 집에 갈 경우:

- 반드시 성인이 와서 환자를 병원에서 픽업하여 집에 데려가야 하며, 처음 24 시간은 환자를 돌봐 줘야 합니다.
- 최소한 24 시간 휴식을 취해야 합니다. 어지럽거나, 머리가 멍하거나 피로할 수 있습니다. 혼한 현상이며, 다음 날에는 더 나아질 것입니다.
- 24 시간 안에는 자동차 운전이나 기계 운전을 하지 말고, 중요한 개인 또는 법적 결정을 하지 말고, 문서에 서명을 해서는 안됩니다.

약

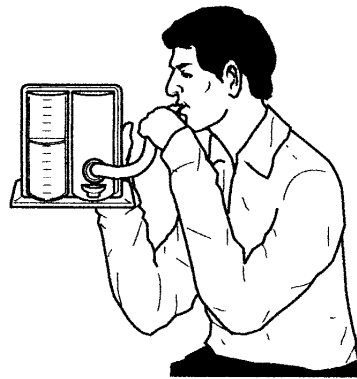
- 지시대로 약을 드십시오.
- 수술 후 통증이 있을 수 있습니다. 지시대로 진통제를 드십시오. 활동전이나 또는 통증이 악화되기 전에 진통제를 미리 드시면 도움이 됩니다. 통증이 악화되거나 약으로는 부족하면, 의사에게 연락하십시오.
- 당뇨가 있는 분은, 수술 후 혈당이 더 높아질 수 있습니다. 혈당을 좀 더 자주 검사해야 할 필요가 있으며, 의사에게 상태를 보고하십시오. 혈당이 높아지면, 의사에게 연락하여 당뇨 약을 바꿔야 할 필요가 있는지 물어보십시오.

Activity

- You may need assistive equipment such as a walker or cane while you recover. If so, the staff will teach you how to use it.
- Avoid activity that puts stress on your incision for at least 6 weeks.
- If you had abdominal or chest surgery, support your incision with a pillow or blanket when moving or coughing.
- If you were taught how to cough, deep breathe or use an incentive spirometer in the hospital, you can continue to do them at home.



Coughing



Incentive Spirometer

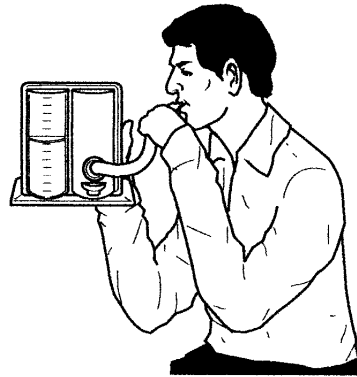
- Do not lift more than 10-15 pounds for the first 2 weeks. When lifting objects, keep your back straight and lift with your legs.
- Walking is encouraged. Gradually build up the length, time and distance you walk each day.

활동

- 보행기라던가 지팡이 등 보조 장비가 회복 중에 필요할 수 있습니다. 병원 직원이 사용법을 가르쳐 드릴 것입니다.
- 최소 6주 동안은 수술 부위에 무리를 주는 활동은 삼가하십시오.
- 복부나 가슴에 수술을 받았으면, 움직이거나 기침할 때 부위를 베개로 지지해 주십시오.
- 기침이나 심호흡하는 요령 또는 폐활량계 사용 방법을 병원에서 배우셨으면, 집에 가셔도 계속하십시오.



기침하기



폐활량계

- 처음 2주 동안은 10-15 파운드 이상의 물체를 들지 마십시오. 물체를 들 때는, 등을 똑바로 펴고 두 다리 힘을 이용하십시오.
- 가능한 걷는 것이 좋습니다. 매일 걸으면 점차 힘이 생겨서 더 오래 그리고 더 멀리 걸을 수 있습니다.

- Staying active and walking help prevent blood clots that can form after surgery. To prevent blood clots, your doctor may also have you do ankle pumps or other exercises, wear special stockings or take injections to thin your blood.
- You may go up and down stairs. Take them slowly and ask for help if needed.
- Do not drive, return to work, resume sexual activity, play sports or do heavy activity until allowed by your doctor.



Ankle Pumps

Diet and Bowels

- It is common to have mild nausea or vomiting after surgery. If you have nausea, start with clear liquids and light foods such as toast, rice or noodles. Then you can eat your normal diet when the nausea goes away. Avoid foods that cause you discomfort.
- Do not drink alcoholic beverages for 24 hours after surgery or while you are taking prescription pain medicine.
- To help avoid constipation, eat fruits, vegetables and whole grains and drink 6-8 glasses of water each day. Stool softeners or a mild laxative may be needed if you do not have a bowel movement within 3 days after your surgery. Call your doctor for more instructions.

- 활동을 많이 하고 걸으면 수술 후 혈액응고를 예방할 수 있습니다. 혈액응고를 예방하기 위하여 발목 운동 또는 그밖에 다른 운동, 특수 양말 착용 또는 혈액을 희석시키는 주사를 추천할 것입니다.
- 층계를 오르내리는 운동도 좋습니다. 천천히 하면서 필요하면 도움을 받으십시오.
- 의사가 괜찮다고 할 때까지, 운전이나 일을 하지 말고, 성생활, 스포츠 또는 심한 신체활동을 삼가십시오.



발목 운동

음식과 변비 조절

- 수술 후에 멀미가 나거나 구토를 하는 것은 정상입니다. 멀미가 나면, 맑은 국물부터 들기 시작하여, 토스트나 밥 또는 국수 같은 가벼운 음식을 드십시오. 멀미가 가시면 정상적으로 음식을 드실 수 있습니다. 불편함을 주는 음식은 피하십시오.
- 수술 후 24 시간 안에 또는 처방 진통제를 들고 있는 동안은 술을 삼가하십시오.
- 변비를 예방하기 위하여 과일, 채소, 곡물을 드시고, 하루에 최소 6-8 잔의 물을 드십시오. 수술 후 3일이 지났는데도 변이 안 나오면 변비약이나 약한 완화제를 드십시오. 자세한 것은 의사에게 문의하십시오.

Incision Care

- If you have a dressing or bandage on your incision, you should remove the dressing after _____ hours. If you will need to keep a dressing on your incision, you will be taught how to change it.
- If you have stitches or staples on your incision, they will be removed in the doctor's office in about 7-14 days.
- If you have small paper-like strips, called steri-strips, on your incision, they will fall off in 7-10 days. The staff may remove them at your first doctor's follow up visit.
- To prevent an infection in your incision, keep it dry and clean. Each day, wash it with soap and water then gently pat it dry. Do not put lotions or powders on your incision.
- If you go home with a drain, your nurse will teach you how to care for it.
- You can shower but do not take a bath, swim or get in a hot tub until allowed by your doctor.

Call your doctor right away if you have:

- Increased drainage or bleeding
- Nausea or vomiting lasting more than 12 hours
- Sudden, severe pain or pain not relieved by medicine
- A fever over 101 degrees Fahrenheit
- Increased swelling, redness or drainage at the incision

수술 부위 관리

- 수술 부위에 붕대를 감았거나 반창고를 붙였으면 _____시간 후에 제거해야 합니다. 계속 붕대를 감아둘 필요가 있으면, 붕대를 교환하는 방법을 간호사가 가르쳐 드릴 것입니다.
- 수술 봉합할 때 실이나 스테이플을 사용했으면 약 7-14 일 후에 의사를 방문하여 제거해야 합니다.
- 수술 부위에 종이 같이 생긴 스트립(“스테리-스트립”이라고 부름)이 붙어있으면 7-10 일 후에 저절로 떨어질 것입니다. 또는, 수술 후 의사를 처음 방문할 때 의사가 제거할 것입니다.
- 수술 부위에 감염을 예방하기 위하여, 건조하고 청결하게 유지해야 합니다. 매일 비누와 물로 닦은 다음 물기를 가볍게 두드려서 말리십시오. 부위에 로션이나 파우더를 바르지 마십시오.
- 수술 부위에서 액이나 피가 나오면, 집에가서 어떻게 관리해야 하는지 간호사가 가르쳐 드릴 것입니다.
- 샤워는 해도 되지만, 의사가 허락할 때까지는 목욕이나, 수영, 또는 뜨거운 욕조 등은 삼가하십시오.

다음과 같은 경우 의사에게 즉시 연락하십시오:

- 액이나 피가 더 많이 나온다
- 열이나 구토가 12 시간 계속
- 급작스러운, 심한 통증 또는 약을 먹어도 통증 계속
- 화씨 101 도 이상의 열
- 수술 부위가 부어오르거나, 빨갱게 되거나, 액체가 계속 나옴

Call 911 right away if you have:

- Numbness, tingling or color change of a leg or arm
- A hard time breathing
- Chest pain

If you are not able to contact your doctor or if your symptoms are severe, call 911.

2/2008. Developed through a partnership of The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at www.healthinfotranslations.org.

다음과 같은 경우 **911** 으로 즉시 전화하십시오:

- 다리나 팔이 마비, 얼얼하거나, 변색
- 숨쉬기가 어렵다
- 가슴 통증

의사와 연락이 닿지 않거나 증상이 심하면 **911** 으로 전화하십시오.

2/2008. Developed through a partnership of The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at www.healthinfotranslations.org.

Home Care Instructions After Surgery. Korean.