

# 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.

# Инструкции по домашнему уходу после хирургической операции

Ниже приводятся общие рекомендации по уходу после хирургической операции. В соответствии с Вашими потребностями, Ваш врач может дать Вам другие инструкции. **Следуйте инструкциям, которые Вам дали Ваша медсестра или врач.**

## **Если Вас отпустили домой в течение 24 часов после хирургической операции:**

- Кто-то из взрослых должен привезти Вас домой из больницы и оставаться с Вами в течение 24 часов.
- Отдохните в течение первых 24 часов. Вы можете почувствовать головокружение, неясность сознания и усталость. Это нормально, и Вы почувствуете себя лучше уже на следующий день.
- В течение 24 часов **не** садитесь за руль, **не** управляйте какими-либо механизмами, **не** принимайте важных личных или юридических решений и **не** подписывайте никаких юридических документов.

## **Лекарства**

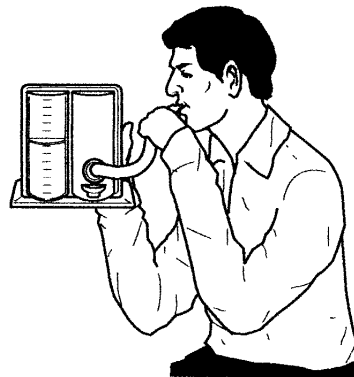
- Принимайте лекарства в соответствии с указаниями.
- После хирургической операции Вы можете чувствовать боль. Принимайте обезболивающие лекарства в соответствии с указаниями. Если на этот сигнал о боли не отреагировать, процесс Вашего выздоровления может затянуться. Часто бывает полезным принимать обезболивающие лекарства перед какой-либо деятельностью или до того, как боль усилится. Если боль усиливается, или если она не уменьшается после приема лекарства, позвоните своему врачу.
- Если у Вас диабет, то уровень сахара в крови после операции может быть выше, чем обычно. Вам может понадобиться чаще проверять уровень сахара в крови и сообщать об этом своему врачу. Если у Вас повышенный уровень сахара в крови, посоветуйтесь со своим врачом, следует ли Вам сменить какие-либо из Ваших лекарств от диабета.

## 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**

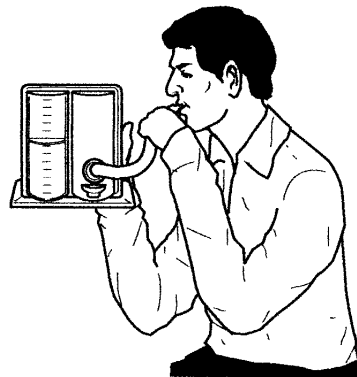
- Do not lift more than 10-15 pounds for the first 2 weeks. When lifting objects, keep your back straight and lift with your legs.
- Walking is encouraged. Gradually build up the length, time and distance you walk each day.

## **Активность**

- В период выздоровления Вам может понадобиться вспомогательные приспособления, например ходунок или трость. Если это так, то персонал покажет Вам, как ими пользоваться.
- Избегайте деятельности, при которой происходит напряжение хирургического шва по крайней мере в течение 6 недель.
- Если Вы перенесли хирургическую операцию на груди или животе, при движении или кашле поддерживайте хирургический шов подушкой или одеялом.
- Если в больнице Вас научили, как нужно кашлять, глубоко дышать или использовать стимулирующий спирометр, Вы можете продолжать делать это дома.



**Кашель**



**Стимулирующий  
спирометр**

- В течение первых двух недель не поднимайте вес, превышающий 10-15 фунтов или 4.5-6.8 килограмма. При подъеме предметов не сгибайте спину и поднимайтесь, используя только силу ног.
- Поощряется ходьба пешком. Постепенно увеличивайте протяженность, время и расстояние, которые Вы проходите каждый день.

- 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.

- Активность и ходьба пешком предотвращают образование сгустков крови, которые могут сформироваться после хирургической операции. Для предотвращения образования сгустков крови, Ваш врач может порекомендовать Вам выполнение качающих движений голеностопного сустава или других упражнений, ношение специальных носков или прием инъекций для разжижения крови.
- Вы можете подниматься и спускаться по лестнице. Делайте это медленно и при необходимости обращайтесь за помощью.
- До получения разрешения от врача не садитесь за руль, не возвращайтесь к работе, не возобновляйте сексуальные отношения, не занимайтесь спортом и не выполняйте тяжелую работу.



**Качающие движения  
голеностопного**

## **Диета и пищеварительный тракт**

- Обычно после хирургической операции пациенты чувствуют легкую тошноту или испытывают приступы рвоты. Если у Вас тошнота, начинайте с приема прозрачных жидкостей и легкой пищи, такой как поджаренный в тостере хлеб, рис или лапша. После того, как тошнота пройдет, Вы сможете принимать обычную пищу. Избегайте приема пищи, которая вызывает у Вас дискомфорт.
- Не пейте алкогольных напитков в течение 24 часов после хирургической операции, или если Вы принимаете назначенные Вам по рецепту обезболивающие лекарства.
- Для предотвращения запора кушайте фрукты, овощи и продукты из необработанного зерна, а также ежедневно выпивайте 6-8 стаканов воды. Если в течение 3 дней после хирургической операции у Вас нет стула, может понадобиться прием размягчителя стула или легкого слабительного. Для получения дополнительных указаний позвоните своему врачу.

## **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

## **Уход за хирургическим швом**

- Если на шов наложена повязка или бандаж, Вам следует снять повязку через \_\_\_\_\_ часов. Если необходимо будет носить повязку поверх шва, Вас научат ее менять.
- Если на Вашем шве есть скобы или швы, их необходимо будет снять в кабинете врача через 7-14 дней.
- Если на Ваш шов нанесены небольшие похожие на бумажные ленты, которые называются стерильными полосками, они отпадут сами по себе через 7-10 дней. Возможно, персонал снимет их во время первого посещения врача после операции.
- Для предотвращения инфицирования Вашего шва, поддерживайте его в сухом и чистом состоянии. Ежедневно мойте его водой с мылом, а затем аккуратно вытирайте его досуха. Не используйте на месте шва лосьон или пудру.
- Если Вас выписывают домой с дренажом, Ваша медсестра покажет Вам как за ним ухаживать.
- Вы можете принимать душ, но до получения разрешения врача Вам не следует принимать горячую ванну или плавать.

## **Немедленно позвоните своему врачу, если у Вас:**

- Увеличиваются выделение или кровотечение
- Тошнота или рвота продолжаются дольше 12 часов
- Внезапная сильная боль или боль, которая не утихает после приема обезболивающих лекарств
- Температура превышает 38,3°C (101°F)
- Увеличение припухлости, красноты, или выделений из места разреза

**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](http://www.healthinfotranslations.org).

**Немедленно позвоните 911, если у Вас:**

- Онемение, покалывание или изменение цвета ноги или руки
- Затрудненное дыхание
- Боль в груди

**Если Вы не можете связаться со своим врачом или если Ваши симптомы стали серьезными, позвоните 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](http://www.healthinfotranslations.org).

Home Care Instructions After Surgery. Russian.