

# 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. 필요하다면 의사가 그밖에 다른 지시를 할 수 있습니다. 간호사나 의사가 준 지시를 잘 따르시기 바랍니다.

## 수술 후 24시간 안에 집에 갈 경우:

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

## 약

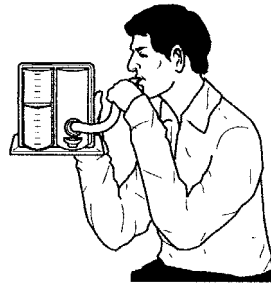
- 지시대로 약을 드십시오.
- 수술 후 통증이 있을 수 있습니다. 지시대로 진통제를 드십시오. 활동전이나 또는 통증이 악화되기 전에 진통제를 미리 드시면 도움이 됩니다. 통증이 악화되거나 약으로는 부족하면, 의사에게 연락하십시오.
- 당뇨가 있는 분은, 수술 후 혈당이 더 높아질 수 있습니다. 혈당을 좀 더 자주 검사해야 할 필요가 있으며, 의사에게 상태를 보고하십시오. 혈당이 높아지면, 의사에게 연락하여 당뇨 약을 바꿔야 할 필요가 있는지 물어보십시오.

## 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 and deep breathe or use an incentive spirometer in the hospital, you should continue to do this at home for the next 10 to 14 days.



**Coughing**



**Incentive spirometer**

- Do not lift more than 10 to 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.
- 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.



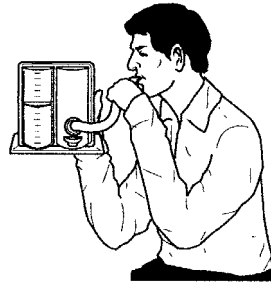
**Ankle pumps**

## 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.
- 기침과 심호흡하는 요령 또는 폐활량계 사용 방법을 병원에서 배우셨으면, 집에 가셔도 10일에서 14일간 계속하셔야 합니다.



기침하기



강화 폐활량계

- 처음 2주 동안은 10-15파운드 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.
- 활동을 많이 하고 걸으면 수술 후 혈액응고를 예방할 수 있습니다. 혈액 응고를 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 삼가하십시오.



발목 운동

## **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 to 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.

## **Incision Care**

- If you have a dressing or bandage on your incision, your nurse will tell you when you can remove the dressing. If you 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 to 14 days.
- If you have small paper-like strips, called steri-strips, on your incision, they will fall off in 7 to 10 days. The staff may remove them at your first follow up doctor's 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.

## 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 24시간 안에 또는 처방 진통제를 들고 있는 동안은 술을 삼가십시오.
- 변비를 예방하기 위하여 과일, 채소, 곡물을 드시고, 하루에 최소 6-8잔의 물을 드십시오. 수술 후 3일이 지났는데도 변이 안 나오면 변비약이나 약한 완화제를 드십시오. 자세한 것은 의사에게 문의하십시오.

## 수술 부위 관리

- 수술 부위에 붓대를 감았거나 반창고를 붙였으면 언제 붓대를 제공해야 하는지 간호사가 알려드릴 것입니다. 계속 붓대를 감아둘 필요가 있으면, 붓대를 교환하는 방법을 간호사가 가르쳐 드릴 것입니다.
- 수술 봉합할 때 실이나 스테이플을 사용했으면 약 7-14일 후에 의사를 방문하여 제거해야 합니다.
- 수술 부위에 종이 같이 생긴 스트립(“스테리-스트립”이라고 부름)이 붙어있으면 7-10일 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.

## **Call your doctor right away if you have:**

- Increased bleeding, drainage, swelling or redness at the incision
- A fever over 100.5 degrees Fahrenheit or 38 degrees Celsius
- Sudden, severe pain or pain not relieved by medicine
- Nausea or vomiting lasting more than 12 hours

## **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.**

**다음과 같은 경우 의사에게 즉시 연락하십시오:**

- 수술 부위에서 피나 액체가 더 나오고, 부어 오르거나 빨개진다
- 화씨 101도 (섭씨 38도) 이상의 열
- 급작스러운, 심한 통증 또는 약을 먹어도 통증 계속
- 멀미나 구토가 12시간 계속

**다음과 같은 경우 911으로 즉시 전화하십시오:**

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

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

2008 – 1/2013 Health Information Translations

Unless otherwise stated, user may print or download information from [www.healthinfotranslations.org](http://www.healthinfotranslations.org) for personal, non-commercial use only. The medical information found on this website should not be used in place of a consultation with your doctor or other health care provider. You should always seek the advice of your doctor or other qualified health care provider before you start or stop any treatment or with any questions you may have about a medical condition. The Ohio State University Wexner Medical Center, Mount Carmel Health System, OhioHealth and Nationwide Children's Hospital are not responsible for injuries or damages you may incur as a result of your stopping medical treatment or your failure to obtain medical treatment.

Home Care Instructions after Surgery. Korean.