

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.

Hướng Dẫn Chăm Sóc Tại Nhà sau khi Phẫu Thuật

Đây là những hướng dẫn thông thường để chăm sóc sức khỏe cho quý vị sau khi phẫu thuật. Dựa theo nhu cầu của quý vị, bác sĩ có thể hướng dẫn thêm điều khác. **Phải tuân theo hướng dẫn của y tá hay bác sĩ.**

Nếu quý vị về nhà trong vòng 24 giờ sau khi phẫu thuật:

- Quý vị phải được người lớn đưa về nhà từ bệnh viện và ở lại với quý vị trong vòng 24 giờ.
- Nên nghỉ ngơi trong 24 giờ đầu tiên. Quý vị có thể bị chóng mặt, choáng váng và mệt mỏi. Đây là điều bình thường và sẽ đỡ hơn trong ngày kế tiếp.
- **Không nên** lái xe, vận hành máy móc hoặc lấy các quyết định cá nhân hay pháp lý quan trọng hoặc ký tên vào văn bản pháp lý trong 24 giờ.

Dùng thuốc

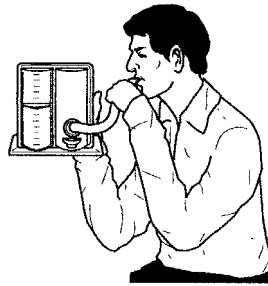
- Dùng thuốc theo chỉ định.
- Quý vị có thể còn đau sau khi phẫu thuật. Dùng thuốc giảm đau theo chỉ định. Nếu không trị đau, thì thời gian hồi phục của quý vị sẽ lâu hơn. Luôn dùng thuốc giảm đau trước khi hoạt động hoặc trước khi cơn đau nặng thêm. Nếu cơn đau của quý vị trở nên tồi tệ hơn hoặc không đỡ hơn sau khi dùng thuốc, nên gọi cho bác sĩ của quý vị.
- Nếu quý vị bị bệnh tiểu đường, thì mức đường trong máu có thể cao hơn bình thường sau khi phẫu thuật. Quý vị cần kiểm tra mức đường nhiều lần hơn và báo cho bác sĩ biết. Nếu mức đường trong máu cao, hãy tham vấn với bác sĩ để xem có cần thay đổi bất kỳ loại thuốc trị tiểu đường nào không.

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.



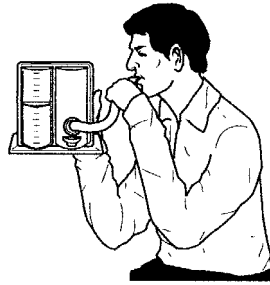
Ankle pumps

Hoạt động

- Quý vị có thể cần thiết bị phụ trợ như nạng tập đi hoặc gậy trong lúc đang hồi phục. Nếu quý cần những thứ này, thì nhân viên sẽ chỉ cho quý vị cách sử dụng.
- Tránh hoạt động làm căng vết mổ của quý vị ít nhất trong 6 tuần.
- Nếu quý vị được phẫu thuật ở bụng hoặc ngực, nên áp nhẹ vết mổ của quý vị bằng gối hoặc mền khi di chuyển hoặc ho.
- Nếu đã được dạy cách ho và hít thở sâu hoặc sử dụng phế dung kế trong bệnh viện, thì quý vị nên tiếp tục thực hiện như thế này tại nhà trong 10 đến 14 ngày kế tiếp.



Ho



Phế dung kế

- Không nên nâng vật nặng hơn 10 đến 15 cân Anh (4,5-6,8 kg) trong 2 tuần đầu tiên. Khi nâng đồ vật, giữ cho lưng thẳng và nâng bằng chân của quý vị.
- Nên tập đi bộ. Tăng dần số bước, thời gian và quãng đường đi mỗi ngày.
- Hoạt động và đi bộ giúp ngăn ngừa cục máu đông có thể tạo thành sau khi phẫu thuật. Để ngăn ngừa bị cục máu đông, bác sĩ cũng cho quý vị tập lắc cổ chân hoặc vài bài tập thể dục khác, mang vớ đặc biệt hoặc chích thuốc làm loãng máu.



lắc cổ chân

- Quý vị có thể lên xuống cầu thang. Nên bước từ từ và yêu cầu giúp đỡ nếu cần.
- Không nên lái xe, trở lại làm việc, tiếp tục hoạt động tình dục, chơi thể thao hoặc làm việc nặng cho tới khi được bác sĩ cho phép.

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.

Ăn kiêng và đi cầu

- Thông thường thì hay buồn nôn hoặc ói mửa nhẹ sau khi phẫu thuật. Nếu quý vị bị buồn nôn, nên bắt đầu dùng chất lỏng đã lọc và thức ăn nhẹ như bánh mì nướng, cơm hoặc mì sợi. Sau đó quý vị có thể ăn kiêng bình thường khi cơn buồn nôn đã hết. Tránh dùng những thực phẩm làm cho mình thấy khó chịu.
- Không dùng các thức uống có chứa chất cồn trong 24 giờ sau khi phẫu thuật hoặc trong lúc quý vị đang uống thuốc giảm đau theo toa.
- Để tránh bị táo bón, nên ăn trái cây, rau cải và hạt ngũ cốc và uống từ 6 đến 8 ly nước mỗi ngày. Cần dùng thuốc làm mềm phân hoặc thuốc xổ nhẹ nếu quý vị không đi cầu trong vòng 3 ngày sau khi phẫu thuật. Gọi cho bác sĩ để được hướng dẫn thêm.

Chăm sóc vết mổ

- Nếu có băng hoặc đai buộc quanh vết mổ, thì y tá của quý vị sẽ cho biết khi nào quý vị có thể thay băng. Nếu cần băng vết mổ, thì quý vị phải học cách thay băng.
- Nếu quý vị còn chỉ may hoặc đinh kẹp trên vết mổ, thì sẽ được lấy ra tại văn phòng của bác sĩ trong vòng 7 đến 14 ngày.
- Nếu quý vị có những mảnh nhỏ như giấy, gọi là steri-strips, dính trên vết mổ, thì chúng sẽ mất đi trong vòng 7 đến 10 ngày. Nhân viên có thể lấy ra ở lần khám theo dõi đầu tiên với bác sĩ.
- Để ngăn ngừa bị nhiễm trùng nơi vết mổ, nên giữ cho nơi mổ khô ráo và sạch sẽ. Mỗi ngày, rửa vết mổ bằng xà phòng và nước, sau đó lau nhẹ cho khô ráo. Không nên thoa kem hoặc phấn lên vết mổ của quý vị.
- Nếu quý vị về nhà mà còn ống dẫn lưu, thì y tá sẽ dạy cho quý vị cách chăm sóc ống dẫn lưu này.
- Quý vị có thể tắm vòi sen nhưng không được dùng bồn tắm, bơi lội hoặc dùng nằm trong bồn nóng cho đến khi bác sĩ cho phép.

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.

Gọi cho bác sĩ của quý vị ngay lập tức nếu quý vị bị:

- Bị chảy máu, rỉ nước, sưng hoặc da bị đỏ ở chỗ mổ
- Sốt hơn 100.5 độ Fahrenheit hoặc 38 độ Celcius
- Tự nhiên bị đau, và nặng hoặc uống thuốc mà vẫn còn đau
- Buồn nôn hoặc ói mửa kéo dài hơn 12 tiếng đồng hồ

Gọi 911 ngay lập tức nếu quý vị bị:

- Tê tê, ngứa như kiến bò hoặc da đổi màu ở chân hay tay
- Khó thở
- Tức ngực

Nếu quý vị không thể liên lạc được với bác sĩ hoặc nếu các triệu chứng của quý vị trầm trọng, xin gọi 911.

2008 – 1/2013 Health Information Translations

Unless otherwise stated, user may print or download information from 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. Vietnamese