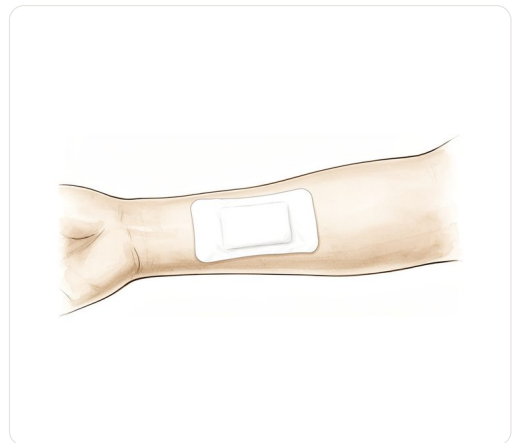


PATIENT INFORMATION

Pag-aalaga sa iyong sugat

Ang pagmarka ng gilid ng pamumula gamit ang panulat ay isa sa pinakasimpleng paraan upang subaybayan ang sugat para sa maagang impeksyon: kung lumalabas ang linya sa loob ng isang araw, makipag-ugnayan sa koponan.

Kieran Hirpara © ⓘ 4.0



Ang pahinang ito ay isinalin ng makina at hindi pa nasusuri ng isang doktor. Ang **bersyong Ingles** ang siyang opisyal.

Ang malinis at gumagaling na sugat ang pundasyon ng maayos na paggaling. Ang unang dalawang linggo pagkatapos ng operasyon ang panahon kung kailan ang sugat ang pinakamadalas na maimpluwensyahan ng impeksyon at mabuksan kung hihila o hihigpitan. Kung mayroon kang alalahanin tungkol sa iyong sugat, makipag-ugnayan sa mga kwarto; madalas na makakatulong na kumuha ng litrato ng sugat at ipadala ito sa pamamagitan ng email para sa pagsusuri.

Ano ang inaasahan

Ang pamamaga pagkatapos ng operasyon sa itaas na bahagi ng katawan ay madalas na nagdudulot ng alalahanin, ngunit ito ay normal. Pagkatapos ng operasyon sa kamay o braso, maaaring pamagain ang buong braso; pagkatapos ng operasyon sa balikat, pamamaga rin ang braso at kamay. Depende sa lawak ng sugat at operasyon, maaaring tumagal ang pamamaga mula ilang linggo hanggang ilang buwan. Kung ang pamamaga ay patuloy, hindi gumagaling, o nagdudulot ng katigasan, makipag-ugnayan sa mga kwarto para sa payo.

Maaaring magdugo o magdrip ang mga sugat sa loob ng ilang araw, lalo na ang mga sugat sa kamay at mga sugat sa balikat na kinukutan gamit ang arthroscopy (keyhole). Karaniwang humihinto ang drip sa loob ng 3–5 araw; ang patuloy na drip pagkatapos ng panahong iyon ay dahilan upang tawagan.

Maaaring mawalan ng pakiramdam ang mga bahagi ng braso o kamay sa simula. Karaniwang nawawala ang lokal na anasthesya na inilagay sa sugat sa loob ng 6–12 oras, bagaman maaari itong magpatuloy sa loob ng 2–3 araw sa bihirang kaso; ang kawalan ng pakiramdam mula sa nerve block sa balikat ay gumagana sa parehong paraan.

Mga Panligo

Uuwi ka sa bahay na may kasamang panligo na naka-place na. Bilang karaniwan, **iwan itong hindi hawakan:** ang isang panligo ay gumagana nang pinakamabuti kapag hindi ito ginagalaw, at karamihan dito ay nananatili hanggang sa iyong pagpupuntahan para sa pagsusuri ng sugat. Ang eksepsyon ay ang isang panligo na naging marumi o lubos na nabasa ng dugo: dapat itong palitan (ang mga waterproof na panligo para sa pagpapalit ay available sa karamihan ng mga pharmacy). Kung hindi ka sigurado kung kailangan palitan ang isang panligo, magpadala ka ng litrato bago ito hawakan.

Ang iyong natatanging panligo ay nakadepende sa iyong operasyon:

- **Surgery sa kamay at siko:** kadalasan ay isang bandage na gawa sa wool at crepe na may panligo sa ilalim. Maaaring tanggalin ang bandage pagkatapos ng 48–72 oras; ang panligo sa ilalim ay nananatili hanggang mga ika-10 araw. **Panatilihing tuyo ang mga panligo sa kamay at siko** hanggang sa iyong pagpupuntahan para sa pagsusuri ng sugat.
- **Arthroscopic (keyhole) shoulder surgery:** ilang maliliit na waterproof na panligo, na nananatili sa lugar ng paglalagay ng 10 araw.
- **Shoulder replacement:** isang mahabang panligo na dapat tumagal ng 10–14 araw. Kung makita mong kailangan mong palitan ito (lalo na para sa patuloy na pagdaloy ng likido pagkatapos ng 2–3 araw), makipag-ugnayan sa opisina upang talakayin. Pagkatapos ng 10–14 araw, maaari itong tanggalin, ngunit kung komportable ito, maaari itong manatili nang mas matagal.

Pagliligo

Pagkatapos ng **operasyon sa balikat**, ang mga panligo ay hindi tinatablan ng tubig, kaya maaari kang mag-shower mula sa unang araw: hayaang dumaloy ang tubig sa ibabaw ng panligo, ngunit huwag ibabad o kuskusin ang lugar.

Pagkatapos ng **operasyon sa kamay at siko**, panatilihing tuyo ang mga panligo hanggang sa iyong pagsusuri sa sugat: ilagay ang braso sa isang plastik na bag at i-tape ito nang mahigpit habang nagsh-shower, o gumamit ng shower cover mula sa pharmacy.

Walang pagligo sa paliguan, paglangoy, o paggamit ng spas hanggang sa ganap na gumaling ang sugat (karaniwang 2–3 linggo), at iwasan ang anumang gawain kung saan maaaring mababad o marumihan ang sugat.

Tahi

Karamihan sa mga sugat ay isinara gamit ang mga natutunaw na tahi. May ilang tahi na nakatago sa ilalim ng balat na may maliit na “buntot” sa bawat dulo ng sugat; ang nakatagong bahagi ay hindi na kailangang alisin, at ang mga nakikitang buntot ay maaaring putulin nang magkasama sa balat pagkatapos ng humigit-kumulang 10 araw. May ilang sugat na gumagamit ng maliliit na plastik na strip na tinatawag na Steri-Strips na natutumba nang sarili sa loob ng 1–2 linggo. Ang mga mas malalaking sugat ay maaaring may mga tahi o staple na

kailangang alisin sa inyong review ng sugat. Kung hindi kayo makabalik sa aming dressing clinic, karaniwang handa ang inyong GP na putulin o alisin ang mga tahi para sa inyo.

Ang iyong follow-up

Makikipag-ugnayan ang mga kwarto sa iyo dalawa hanggang tatlong araw pagkatapos ng iyong operasyon upang ibigay ang mga detalye ng iyong mga follow-up appointment. Ang karaniwang pattern:

- **Pagsusuri ng sugat sa 1–2 linggo** kasama ang practice nurse. Kung naninirahan ka sa ibang lungsod, mas magiging maginhawa kung ang iyong GP ang mag-aalaga ng pangangalaga sa sugat; dalhin ang iyong discharge summary, na naglalaman ng mga detalye ng iyong operasyon.
- **Post-operative review kay Dr Hirpara sa 6–8 linggo:** mas maaga kung kailangan ng mas malapitang pagmamasid ang iyong sugat.
- **Mga operasyon sa daliri at tendon** (Dupuytren's, mga fracture ng daliri, mga repair ng tendon at katulad) ay karaniwang inirefer sa isang **hand therapist**, na nag-aalaga sa buong package: pangangalaga sa sugat, pag-alis ng suture, pamamahala ng peklat at rehabilitasyon. Ang hand therapy ay available lamang sa ilang lokasyon sa Central Queensland; kung walang hand therapist sa malapit, ang isang physiotherapist ang magtutuloy sa rehabilitasyon at ang practice nurse (o ang iyong GP) ang mag-aalaga ng pangangalaga sa sugat.

Mga senyales ng normal na paggaling

Sa unang ilang araw, inaasahan ang mga sumusunod:

- Bahagyang pamumula sa paligid ng gilid ng sugat
- Kaunting malinaw o rosas na likido na pumapaso sa panapos
- Pakiramdam ng higpit, pangangati, o “pangangati-angati” habang nagre-reconnect ang mga nerbiyos
- Pampula o pamumula sa paligid ng sugat, minsan ay kumakalat pababa sa braso

Sa mga susunod na linggo, ang peklat ay magiging mataas, rosas, at matigas; unti-unting nagpapahina at nagpapadilim ito sa loob ng 6–12 buwan.

Mga senyales na may problema – tawagan kami

- Kumakalat na pamumula sa labas ng gilid ng sugat
- Mainit ang pakiramdam ng sugat kapag hawakan
- Likido na kulay dilaw, berde, o may masamang amoy
- Lumalala kaysa bumababa ang sakit pagkatapos ng unang ilang araw
- Lagnat (temperatura na higit sa 38°C)

- Binubuksan o nagbubukas ang sugat

Lahat ng ito ay maaaring maagang senyales ng impeksyon. Huwag hintayin ang iyong nakatakdang pagbisita; tawagan kami agad.

Pag-aalaga sa peklat pagkatapos gumaling ang sugat

Kapag natanggal na ang mga tahi at tuyo at sarado na ang sugat (karaniwang dalawa hanggang apat na linggo pagkatapos ng operasyon), maaaring magsimula ang masahe sa peklat:

- **5–10 minuto, dalawang beses sa isang araw.** Sa unang 2–4 na linggo, masahehin lamang sa linya ng incision; pagkatapos nito, sa lahat ng direksyon.
- Pindutin nang sapat upang mawala ang kulay rosas ng peklat at maging maputla, ngunit huwag nang sobrang lakas na magdudulot ng sakit. Huwag masahehin ang peklat na bukas o tila may impeksyon.
- Ang masahe ay nagsisilbing **desensitisation**: normal na maramdaman ng bagong peklat na hypersensitive, at ang madalas na paghawak ay nagpapababa nito.
- Ang simpleng moisturiser na walang amoy (sorbolene, vitamin E cream, aloe vera) ay nagpapalambot sa peklat at nagpapadali sa masahe.
- Kung ang peklat ay mataas, ang isang strip ng Fixomull o Hypafix tape na isinusuot sa ibabaw ng linya ng incision hanggang 2 linggo (palitan araw-araw; maaari kang masahehin sa ibabaw ng tape) ay tumutulong upang patagin ito. Karamihan sa mga pharmacy ay may stock nito.
- **Mahalaga ang proteksyon sa araw:** madaling masunog ang sariwang peklat at ang pinsala ng araw ay maaaring magpabago ng kulay nito nang permanenteng madilim. Takpan ito ng SPF 30+ sunscreen o zinc, damit, o lilim sa unang taon.

Magpapatuloy sa araw-araw na masahe hanggang sa maging maputla, malambot, at patag ang peklat.