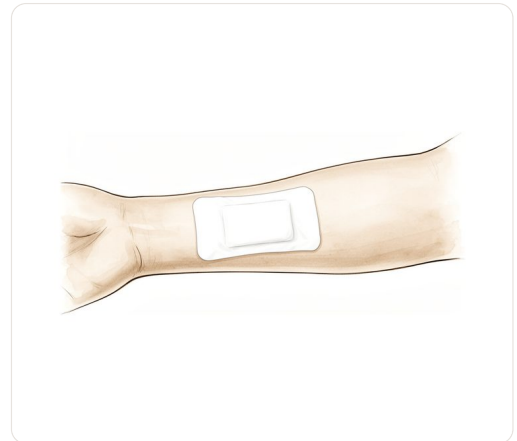


PATIENT INFORMATION

Chăm sóc vết thương của bạn

Đánh dấu viền vùng đỏ bằng bút là một trong những cách đơn giản nhất để theo dõi vết thương nhằm phát hiện sớm nhiễm trùng: nếu đường viền lan rộng ra ngoài trong vòng một ngày, hãy liên hệ với đội ngũ y tế.

Kieran Hirpara © ⓘ 4.0



Trang này được dịch bằng máy và chưa được bác sĩ kiểm tra. **Bản tiếng Anh** là bản chính thức.

Một vết thương sạch và đang lành là nền tảng cho quá trình hồi phục tốt. Hai tuần đầu tiên sau phẫu thuật là thời điểm vết thương dễ bị nhiễm trùng nhất và có nguy cơ bị tách mở nếu bị kéo căng hoặc giãn. Nếu bạn có bất kỳ lo ngại nào về vết thương, hãy liên hệ với phòng khám; việc chụp ảnh vết thương và gửi qua email để được xem xét thường rất hữu ích.

Những điều cần biết

Sưng nề sau phẫu thuật chi trên thường gây lo lắng, nhưng đây là hiện tượng bình thường. Sau phẫu thuật tay hoặc cánh tay, toàn bộ cánh tay có thể bị sưng; sau phẫu thuật vai, cả cánh tay và bàn tay cũng sưng. Tùy thuộc vào mức độ tổn thương và phạm vi phẫu thuật, tình trạng sưng nề có thể kéo dài từ vài tuần đến vài tháng. Nếu tình trạng sưng nề dai dẳng, không thuyên giảm hoặc gây cứng khớp, vui lòng liên hệ với phòng khám để được tư vấn.

Vết mổ có thể rỉ dịch hoặc chảy máu trong vài ngày, đặc biệt là các vết mổ ở bàn tay và vết mổ vai nội soi (phương pháp rạch nhỏ). Tình trạng rỉ dịch thường tự hết sau khoảng 3–5 ngày; nếu tình trạng rỉ dịch kéo dài beyond thời gian đó, đây là lý do để gọi điện thông báo.

Một số vùng của cánh tay hoặc bàn tay có thể bị tê liệt ban đầu. Thuốc tê cục bộ được tiêm vào vết mổ thường hết tác dụng sau 6–12 giờ, mặc dù hiếm khi có thể kéo dài 2–3 ngày; tình trạng tê liệt do phong bế thần kinh vai cũng diễn biến tương tự.

Băng gạc

Bạn sẽ rời bệnh viện với băng gạc đã được băng sẵn. Theo nguyên tắc chung, **không động vào**: băng gạc hoạt động hiệu quả nhất khi không bị xô dịch, và hầu hết sẽ được giữ nguyên cho đến khi bạn tái khám để kiểm tra vết thương. Ngoại lệ là băng gạc bị bẩn hoặc thấm đẫm máu: loại này cần được thay thế (băng gạc chống thấm nước có thể mua tại hầu hết các hiệu thuốc). Nếu bạn không chắc liệu băng gạc có cần thay hay không, hãy gửi ảnh cho chúng tôi trước khi động vào băng.

Loại băng bạn có phụ thuộc vào ca phẫu thuật của bạn:

- **Phẫu thuật tay và khuỷu tay**: thường là băng gạc len và băng thun (crepe) với lớp băng gạc bên dưới. Băng thun có thể tháo sau 48–72 giờ; lớp băng gạc bên dưới được giữ nguyên cho đến khoảng ngày thứ 10. **Giữ cho băng ở tay và khuỷu tay khô ráo** cho đến khi bạn tái khám để kiểm tra vết thương.
- **Phẫu thuật khớp vai nội soi (khoan lỗ nhỏ)**: nhiều miếng băng gạc chống thấm nước nhỏ, được giữ nguyên trong 10 ngày.
- **Thay khớp vai**: một miếng băng dài duy nhất, thường kéo dài 10–14 ngày. Nếu bạn thấy cần phải thay băng (đặc biệt nếu có dịch rỉ kéo dài sau 2–3 ngày), hãy liên hệ với phòng khám để thảo luận. Sau 10–14 ngày, băng có thể được tháo bỏ, nhưng nếu cảm thấy thoải mái, băng có thể được giữ lâu hơn.

Tắm

Sau **phẫu thuật vai**, băng gạc có khả năng chống nước, vì vậy bạn có thể tắm từ ngày thứ 1: để nước chảy qua băng gạc, nhưng không ngâm hoặc chà xát vùng đó.

Sau **phẫu thuật tay và khuỷu tay**, giữ băng gạc khô cho đến khi tái khám vết thương: luôn cánh tay vào một túi nhựa và dán kín lại khi bạn tắm, hoặc sử dụng túi bọc tắm từ nhà thuốc.

Không tắm bồn, bơi lội, hoặc ngâm bồn nước nóng cho đến khi vết thương lành hoàn toàn (thường là 2–3 tuần), và tránh mọi hoạt động mà vết thương sẽ bị ngâm hoặc bẩn.

Chỉ khâu

Hầu hết các vết thương được khâu bằng chỉ tự tiêu. Một số vết khâu nằm dưới da với một đoạn “đuôi” nhỏ ở mỗi đầu vết thương; phần chỉ nằm sâu không cần phải tháo, và các đoạn đuôi lộ ra có thể được cắt ngang bằng da sau khoảng 10 ngày. Một số trường hợp khác sử dụng các dải nhựa nhỏ gọi là Steri-Strips, sẽ tự bong ra trong vòng 1–2 tuần. Các vết thương lớn hơn có thể có chỉ khâu hoặc kẹp kim loại cần phải tháo trong buổi tái khám vết thương. Nếu bạn không thể quay lại phòng băng bó của chúng tôi, bác sĩ đa khoa của bạn thường sẽ sẵn sàng cắt hoặc tháo chỉ khâu giúp bạn.

Lịch hẹn tái khám của bạn

Phòng khám sẽ liên hệ với bạn trong vòng hai đến ba ngày sau phẫu thuật để cung cấp thông tin chi tiết về các lịch hẹn tái khám. Quy trình thông thường như sau:

- **Kiểm tra vết mổ sau 1–2 tuần** với y tá phòng khám. Nếu bạn sống ở xa, việc đến bác sĩ đa khoa (GP) để chăm sóc vết mổ có thể thuận tiện hơn; hãy mang theo giấy xuất viện, trong đó có thông tin chi tiết về ca phẫu thuật của bạn.
- **Tái khám sau phẫu thuật với Bác sĩ Hirpara sau 6–8 tuần:** sớm hơn nếu vết mổ cần được giám sát chặt chẽ hơn.
- **Các phẫu thuật ngón tay và gân** (bệnh Dupuytren, gãy ngón tay, sửa chữa gân và các trường hợp tương tự) thường được chuyển đến **chuyên viên trị liệu tay**, người sẽ chăm sóc toàn diện: chăm sóc vết mổ, tháo chỉ, quản lý sẹo và phục hồi chức năng. Dịch vụ trị liệu tay chỉ có sẵn tại một số địa điểm ở Trung Queensland; nơi không có chuyên viên trị liệu tay gần đó, bác sĩ vật lý trị liệu sẽ đảm nhận phần phục hồi chức năng và y tá phòng khám (hoặc bác sĩ đa khoa của bạn) sẽ lo phần chăm sóc vết mổ.

Dấu hiệu của quá trình lành thương bình thường

Trong vài ngày đầu, bạn có thể gặp phải:

- Đỏ nhẹ quanh mép vết thương
- Một lượng nhỏ dịch trong hoặc hồng thấm vào băng gạc
- Cảm giác căng, ngứa hoặc “kim châm” khi các dây thần kinh tái kết nối
- Bầm tím quanh vết thương, đôi khi lan xuống cánh tay

Trong vài tuần tiếp theo, sẹo sẽ nổi lên, có màu hồng và cứng; sẹo sẽ dần phẳng ra và nhạt màu hơn trong vòng 6–12 tháng.

Dấu hiệu cho thấy có vấn đề – hãy gọi cho chúng tôi

- Đỏ lan rộng ra ngoài các cạnh của vết thương
- Vết thương có cảm giác nóng khi chạm vào
- Dịch có màu vàng, xanh lá cây hoặc có mùi khó chịu
- Đau tăng lên thay vì giảm sau vài ngày đầu
- Sốt (nhiệt độ trên 38°C)
- Vết thương bị tách mở

Tất cả những điều này đều có thể là dấu hiệu sớm của nhiễm trùng. Đừng chờ đợi cuộc hẹn đã lên lịch; hãy gọi cho chúng tôi ngay lập tức.

Chăm sóc sẹo sau khi vết thương đã lành

Sau khi chỉ được tháo và vết thương khô, đã đóng kín (thường là hai đến bốn tuần sau phẫu thuật), có thể bắt đầu mát-xa sẹo:

- **5–10 phút, hai lần mỗi ngày.** Trong 2–4 tuần đầu, mát-xa dọc theo đường rạch; sau đó, mát-xa theo mọi hướng.
- Bấm đủ mạnh để làm sẹo nhợt đi từ màu hồng sang màu nhợt nhạt, nhưng không bao giờ bấm quá mạnh gây đau. Không mát-xa sẹo đang mở hoặc có dấu hiệu nhiễm trùng.
- Mát-xa còn có tác dụng **giảm nhạy cảm**: rất bình thường khi một vết sẹo mới cảm thấy quá nhạy cảm, và việc chạm vào thường xuyên sẽ giúp giảm tình trạng này.
- Một loại kem dưỡng ẩm không mùi (sorbitol, kem vitamin E, lô hội) giúp làm mềm sẹo và dễ dàng mát-xa hơn.
- Nếu sẹo bị lõm, một dải băng Fixomull hoặc băng Hypafix dán lên đường rạch trong tối đa 2 tuần (thay băng hàng ngày; có thể mát-xa trên lớp băng) giúp làm phẳng sẹo. Hầu hết các hiệu thuốc đều có bán.
- **Bảo vệ khỏi ánh nắng rất quan trọng**: sẹo mới dễ bị cháy nắng và tổn thương do ánh nắng có thể làm sẹo sẫm màu vĩnh viễn. Che chắn bằng kem chống nắng SPF 30+, kem kềm, quần áo hoặc nơi có bóng râm trong năm đầu tiên.

Tiếp tục mát-xa hàng ngày cho đến khi sẹo trở nên nhợt nhạt, mềm và phẳng.