Memorial Sloan Kettering Cancer Center

ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΑΣΘΕΝΟΥΣ & ΝΟΣΗΛΕΥΤΗ

Φροντίζοντας την ουλή σας μετά από την επέμβαση στο δέρμα σας χωρίς ράμματα

Αυτές οι πληροφορίες εξηγούν πώς να φροντίζετε το τραύμα σας μετά από την επέμβαση στο δέρμα σας χωρίς ράμματα.

Υποβληθήκατε σε μία επέμβαση για να αφαιρέσετε μία σχετική αλλοίωση στο δέρμα σας. Η φροντίδα της ουλής σας μετά από την επέμβαση σας είναι σημαντική για να αποτραπεί κάποια μόλυνση και για να επουλωθεί η ουλή σας.

Φροντίδα της ουλής σας στο σπίτι

- Αφήστε τον επίδεσμο επάνω στην ουλή σας για _____ ώρες μετά την επέμβασή σας. Διατηρείτε τη καθαρή και στεγνή.
- Εάν ο πάροχος υγειονομικής φροντίδας σας σάς είπε να βάζετε πάγο επάνω στην ουλή σας, μπορείτε να βάζετε μια παγοκύστη επάνω στην ουλή σας για _____ λεπτά κάθε ώρα που είστε ξύπνιος ή σύμφωνα με τις οδηγίες του παρόχου υγειονομικής φροντίδας σας. Μπορείτε να το κάνετε κατά τη διάρκεια των πρώτων 24 με 48 ωρών (1 με 2 ημέρες) μετά την επέμβασή σας. Θα συμβάλει στη μείωση της αιμορραγίας, του πόνου και του οιδήματος.
- Μπορείτε να κάνετε ντους _____ ώρες μετά την επέμβαση.
  - Αφήστε το νερό του ντους να πέφτει απαλά πάνω στην ουλή σας.
  - Ταμπονάρετε την ουλή για να στεγνώσει με μια καθαρή γάζα ή καθαρό στεγνό πανί.

- Μην κάνετε μπάνιο, ούτε να πάτε για κολύμβηση ούτε να μπείτε σε τζακούζι μέχρι να επουλωθεί η ουλή σας.

Καθαρισμός της ουλής σας

Καθαρίζετε την ουλή σας καθημερινά. Κάνετέ το για _____ ημέρες/εβδομάδες μετά την επέμβασή σας ή μέχρι το ραντεβού παρακολούθησής σας. Ακολουθείτε τις παρακάτω οδηγίες όταν καθαρίζετε την ουλή σας.

Προμήθειες

Θα χρειάζεστε τις ακόλουθες προμήθειες για να καθαρίσετε την ουλή σας:

- 1 συσκευασία μπατονέτες (Q-tips®)
- 1 συσκευασία αντικολλητικές γάζες
- _____ διάλυμα
- _____ αλοιφή
- Αυτοκόλλητος επίδεσμος (Band-aid®) κομμένος ώστε να ταιριάζει στο μέγεθος της ουλής
- Χαρτοταινία
- Καθαρή γάζα ή καθαρό στεγνό πανί

Οδηγίες για τον καθαρισμό της ουλής σας

1. Συγκεντρώστε τα υλικά σας.
2. Πλύνετε τα χέρια σας με ζεστή σαπουνάδα για τουλάχιστον 20 δευτερόλεπτα ή χρησιμοποιείτε απολυμαντικό χεριών με βάση το οινόπνευμα.
3. Καθαρίστε την ουλή σας με _____ διάλυμα.
4. Ταμπονάρετε απαλά την ουλή για να στεγνώσει με μια καθαρή γάζα ή καθαρό στεγνό πανί. Μην τρίβετε την περιοχή αυτή.
5. Χρησιμοποιείτε μπατονέτες για να βάλετε _____ αλοιφή επάνω στην ουλή σας.

6. Καλύψτε την ουλή σας με αντικολλητική γάζα ή αυτοκόλλητο επίδεσμο που είναι κομμένος στο μέγεθος της ουλής σας. Εάν χρησιμοποιείτε αντικολλητική γάζα, κρατάτε τη στη θέση της με χαρτοταινία.
7. Όταν τελειώσετε, πλύνετε τα χέρια σας με ζεστή σαπουνάδα ή χρησιμοποιείτε απολυμαντικό χεριών με οινόπνευμα.

Ακολουθείτε αυτές τις οδηγίες για _____ ημέρες/εβδομάδες ή μέχρι να επουλωθεί η ουλή σας.

Διαχείριση πόνου μετά την επέμβασή σας.

- Μπορεί να νιώθετε πόνο ή-ενόχληση μετά την επέμβασή σας. Για να βοηθήσετε με αυτό, παίρνετε ακεταμινοφαίνη (Tylenol®) ή πολύ ισχυρή ακεταμινοφαίνη (Extra Strength Tylenol®).
- Μην παίρνετε ασπιρίνη ή μη στεροειδή αντιφλεγμονώδη φάρμακα (ΜΣΑΦ) όπως ιβουπροφαίνη (Advil®) ή ναπροξένη (Aleve®), εκτός κι αν ο πάροχος υγειονομικής φροντίδας σάς πει πως μπορείτε. Αυτά τα φάρμακα δυσκολεύουν την πήξη του αίματός σας, γεγονός που μπορεί να αυξήσει την αιμορραγία.
- Ακολουθήστε τις οδηγίες για τη δόση που είναι πάνω στην συσκευασία. Εάν η δόση αυτή δεν βοηθήσει με τον πόνο σας, καλέστε το ιατρείο του παρόχου υγειονομικής φροντίδας σας.
- Εάν είστε αλλεργικοί στην ακεταμινοφαίνη ή εάν δεν μπορείτε να την πάρετε λόγω κάποιας ιατρικής πάθησης, ρωτήστε τον πάροχο υγειονομικής φροντίδας σας για το τι μπορείτε να πάρετε αντ' αυτής.
- Εάν λαμβάνετε μέρος σε μία κλινική δοκιμή αντικαρκινικής θεραπείας, ρωτήστε τον ογκολόγο σας (γιατρό για τον καρκίνο) σχετικά με τι παυσίπονα φάρμακα μπορείτε να πάρετε.
- Επίσης μπορείτε να κρατήσετε μία παγοκύστη πάνω από την ουλή σας για να μειωθεί ο πόνος, το οίδημα και η μελάνωση. Βάζετε μία παγοκύστη επάνω στην ουλή σας για 15 με 20 λεπτά ανά ώρα ή σύμφωνα με τις οδηγίες του παρόχου υγειονομικής φροντίδας σας.

Αιμορραγία και μωλωπισμός μετά την επέμβασή σας

- Μπορεί να έχετε οίδημα και μωλωπισμό μετά την επέμβασή σας. Συνήθως φεύγει μετά από πολλές ημέρες.
- Εάν έχετε αιμορραγία, πιέζετε σταθερά πάνω στην ουλή σας μια καθαρή γάζα για _____ λεπτά. Εάν δεν σταματήσει η αιμορραγία, επαναλάβετε αυτό το βήμα. Εάν η αιμορραγία συνεχίζει να μην σταματά αφού επαναλάβατε αυτό το βήμα, καλέστε το ιατρείο του παρόχου υγειονομικής φροντίδας σας.

Δραστηριότητες

- Μην αφήνετε την ουλή σας κάτω από το νερό (όπως πισίνα, μπανιέρα ή τζακούζι) για _____ ημέρες/εβδομάδες.

Διαδικασία επούλωσης

- Μετά από λίγο καιρό, μπορεί να σχηματιστεί κρούστα επάνω στην ουλή σας. Εάν σχηματιστεί κρούστα, μην την βγάλετε. Θα πέσει μόνη της. Συνεχίστε να βάζετε Aquaphor® ή Vaseline ® επάνω στην ουλή μέχρι να επουλωθεί.
- Μπορεί να παρατηρήσετε μία λεπτή, ωχρή κίτρινη μεμβράνη επάνω στην ουλή. Μπορεί να έχει και ένα λεπτό ροζ περίγραμμα (λιγότερο από 60 εκατοστά) τριγύρω. Είναι φυσιολογικό.
- Μπορεί να υπάρχει αποχρωματισμός (προς το ροζ ή προς το κόκκινο) στο σημείο της ουλής για έως 1 χρόνο μετά την επέμβασή σας. Σε ορισμένους μπορεί να υπάρχει για ακόμα περισσότερο.
- Αφού επουλωθεί η ουλή σας, βάζετε στο σημείο αντηλιακό ευρέως φάσματος με SPF τουλάχιστον 30. Έτσι θα το προστατεύσετε από έκθεση στον ήλιο

Πότε να καλέστε τον πάροχο υγειονομικής

περίθαλψης:

Καλέστε τον πάροχο υγειονομικής φροντίδας σας εάν έχετε κάποια από τα εξής:

- Πυρετό 38 ° C (100,4° F) ή υψηλότερο
- Ρίγη (αίσθηση ότι κρυώνετε και τρέμουλο)
- Οποιοδήποτε από τα παρακάτω συμπτώματα στην ουλή σας ή στην περιοχή γύρω από αυτή:
    - Αυξημένη ερυθρότητα ή οίδημα, όπως ένα ροζ περίγραμμα πλάτους μεγαλύτερου από 60 εκατοστά
    - Αυξημένος πόνος ή δυσφορία
    - Δέρμα που είναι σκληρό, ζεστό ή καίει όταν το αγγίζετε
    - Φωτεινή κίτρινη ή πράσινη παροχέτευση
    - Δυσοσμία (μυρωδιά)
    - Εξάνθημα
    - Φουσκάλες
    - Αποχέτευση (διαρροή) που διαπερνά τον επίδεσμό σας
    - Αιμορραγία που δεν σταματά αφού ασκήσετε πίεση επάνω στην περιοχή για 30 λεπτά
- Οποιεσδήποτε ερωτήσεις ή αναπάντεχα προβλήματα

Εάν έχετε απορίες ή ανησυχίες, επικοινωνήστε με ένα μέλος της ομάδας φροντίδας σας. Μπορείτε να επικοινωνήσετε μαζί τους από Δευτέρα έως Παρασκευή από 9 π.μ. έως 5 μ.μ. στο _____. Μετά τις 5:00 μ.μ., κατά τη διάρκεια του σαββατοκύριακου και στις διακοπές, καλέστε_____. Εάν δεν αναγράφεται κάποιος αριθμός, ή εάν δεν είστε βέβαιος/η, καλέστε το 212-639-2000.

Για περισσότερες πηγές, επισκεφτείτε τη διεύθυνση www.mskcc.org/pe για να κάνετε αναζήτηση στην ψηφιακή μας βιβλιοθήκη.