Memorial Sloan Kettering Cancer Center

EDUKACJA PACJENTÓW I OPIEKUNÓW

Dbanie o ranę po zabiegu na skórze i założeniu szwów

Z tych informacji dowiesz się, jak dbać o ranę po założeniu szwów.

Dbanie o ranę po zabiegu jest ważne, jeśli chcesz uniknąć jej zakażenia i wspomóc gojenie.

Dbanie o ranę w domu

- Pozostaw opatrunek na ranie na _____ godz. po zabiegu. Powinien być czysty i suchy.
- Zdejmij opatrunek po _____ godz.
- Jeśli lekarz poinformował Cię, że należy schłodzić ranę, możesz przykładać do niej lód co godzinę na _____ min, gdy nie śpisz. Rób tak przez pierwsze 24 do 48 godzin (1 do 2 dni) po zabiegu. To ograniczy krwawienie, ból i obrzęk.

Plastry Steri-Strips

- Jeśli na ranę zostały założone plastry Steri-Strips™ (plastry w postaci taśmy), nie zdejmuj ich. Stopniowo same odpadną w trakcie pierwszego tygodnia po zabiegu.
  - Brzegi plastrów Steri-Strips zaczną odchodzić jako pierwsze. Gdy tak się stanie, obetnij je nożyczkami.Jeśli plastry Steri-Strips nie odpadną same, możesz je ostrożnie zdjąć.
  - Obecność wysuszonej krwi pod nimi nie jest niczym niezwykłym.
  - Twój lekarz może zalecić pozostawienie plastrów Steri-Strips do czasu wizyty kontrolnej. Jeśli miało to miejsce, nie zdejmuj ich.

- _____ godz. po zabiegu możesz wziąć prysznic. Lekarz może poprosić Cię o niemoczenie plastrów Steri-Strips do kolejnej wizyty.
  - Pozwól, aby woda i mydło przepłynęły po ranie.
  - Wytrzyj ranę suchą gazą lub czystym, suchym ręcznikiem.
  - Nie bierz kąpieli, nie pływaj ani nie korzystaj z jacuzzi do czasu zagojenia rany.

Czyszczenie rany

Ranę należy czyścić codziennie. Należy to robić przez _____ dni/tyg. po zabiegu lub do kolejnej wizyty kontrolnej. Podczas czyszczenia rany postępuj zgodnie z poniższymi wytycznymi.

Środki

Aby czyścić ranę, potrzebujesz następujących przyborów:

- 1 paczka bawełnianych wymazówek (Q-tips®)
- 1 paczka nieprzylepnych gazików
- Taśma papierowa
- Plaster samoprzylepny (Band-aid®) w rozmiarze pasującym do rozmiaru rany
- Roztwór (_____)
- Maść (_____)
- Czysty gazik lub czysta, sucha ściereczka

Sposób czyszczenia rany

1. Przygotuj środki.
2. Myj ręce ciepłą wodą z mydłem przez co najmniej 20 sekund lub użyj środka do dezynfekcji rąk na bazie alkoholu.
3. Przemyj ranę roztworem (_____)
4. Delikatnie wytrzyj ranę suchym i czystym gazikiem lub czystą i suchą ściereczką. Nie pocieraj obszaru rany.

5. Za pomocą wymazówek nałóż maść (_____) na ranę.
6. Zakryj ranę nieprzylepnym gazikiem lub plastrem samoprzylepnym (Band-aid) pasującym rozmiarem do rozmiaru rany. Jeśli użyjesz nieprzylepnego gazika, przyklej go za pomocą taśmy papierowej.
7. Po wszystkim umyj ręce ciepłą wodą z mydłem przez co najmniej 20 sekund lub użyj środka do dezynfekcji rąk na bazie alkoholu.

Rób to przez _____ dni/tyg. lub aż do zagojenia rany.

Kontrola bólu po zabiegu

Po zabiegu może towarzyszyć Ci ból. Aby poradzić sobie z nim, można zażyć zwykłą (Tylenol®) lub silniejszą dawkę paracetamolu (Extra Strength Tylenol®).

- Przyjmuj dawki zgodnie z instrukcjami na opakowaniu. Jeśli dana dawka nie uśmierzy bólu, skontaktuj się z gabinetem lekarskim.
- Jeśli masz alergię na paracetamol lub nie możesz go przyjmować ze względów zdrowotnych, poproś lekarza o zamiennik.
- Możesz również przykładać do rany opakowanie z lodem, aby ograniczyć ból, opuchliznę i sinienie. Przykładaj paczkę z lodem do rany na 15 do 20 minut co godzinę lub zgodnie z wytycznymi świadczeniodawcy.

Nie należy zażywać aspiryny ani niesteroidowych leków przeciwzapalnych (NLPZ), takich jak ibuprofen (Advil®) lub naproksen (Aleve®), chyba że lekarz powie inaczej. Leki te utrudniają krzepnięcie krwi, co może zwiększyć krwawienie.

Jeśli uczestniczysz w badaniach klinicznych nad badaniem nowotworu, skontaktuj się ze swoim onkologiem, aby dowiedzieć się, jakie środki przeciwbólowe możesz przyjmować.

Krwawienie i sinienie po zabiegu

- Po zabiegu może pojawić się krwawienie lub sinienie. Zwykle trwa to do ____

dni.

- Jeśli dojdzie do krwawienia z rany, mocno przyciśnij ranę czystym gazikiem przez _____ min. Krwawienie można również zatamować zimnymi kompresami. Jeśli krwawienie nie ustąpi po naciśnięciu rany, zadzwoń pod numer _____ (pogotowie).
    - Jeśli rana jest umiejscowiona nad szyją, naciśnij ją, usiądź i ułóż nieco uniesioną głowę na poduszkach. Jeśli rana znajduje się na ręce lub nodze, naciśnij ją i unieś kończynę nad klatkę piersiową.

Aktywność

- Nie podejmuj intensywnych ćwiczeń (ćwiczeń wymagających wiele wysiłku, np. biegania lub podnoszenia dużych ciężarów) przez _____ tyg.
- Zapytaj lekarza, kiedy możesz podnosić ciężary o wadze przekraczającej 5 funtów (ok. 2,5 kg). Możliwe, że będzie można to robić bezpośrednio po zabiegu, ale możliwe też, że będzie trzeba poczekać.
- Skontaktuj się z lekarzem przed podjęciem aktywności fizycznych takich jak bieganie, jogging czy podnoszenie ciężarów.
- Jeśli zabieg związany ze skórą był prowadzony na szyi, twarzy, plecach lub głowie, nie schylaj się poniżej talii do momentu usunięcia szwów. Lekarz może poinformować Cię, że musisz poczekać z tym _____ tyg.
- Nie przetrzymuj rany pod wodą (np. na basenie, w wannie czy jacuzzi) aż do usunięcia szwów i pełnego zagojenia rany.

Sen

- Jeśli zabieg na skórze był przeprowadzany nad szyją, należy przez ____ dni po zabiegu spać z głową uniesioną pod kątem 45 stopni. Można to osiągnąć, umieszczając pod głową 2 poduszki.
- Jeśli zabieg był wykonywany na ręce lub nodze, na czas snu należy unieść daną kończynę nad poziom serca. Można to osiągnąć, podkładając pod kończynę poduszki.
- Zapytaj pielęgniarkę, czy należy unikać leżenia na ranie lub naciskania jej

przez pierwsze 48 godzin po zabiegu. Unikanie takich działań może zapobiec podrażnieniom i krwawieniu.

Proces gojenia

Skóra w miejscu rany może być odbarwiona (zaróżowiona lub zaczerwieniona) przez rok od zabiegu. U niektórych osób odbarwienie nie schodzi przez dłuższy czas.

Gdy rana zostanie wyleczona, należy nakładać na nią krem z filtrem o szerokim spektrum ochrony co najmniej SPF 30. To pomoże chronić skórę przed promieniami słonecznymi.

Usuwanie szwów

- Jeśli założono nierozpuszczalne szwy, konieczna będzie kolejna wizyta u lekarza w celu ich usunięcia. Wizytę należy umówić w ciągu _____ dni/tygodni.
- Jeśli założono rozpuszczalne szwy, rozpuszczą się one same. Może to potrwać do 2 miesięcy.
    - Obserwuj szwy, zanim się rozpuszczą. Mogą wyglądać jak mały biały sznurek w okolicy rany. Jeśli nie przeszkadzają, należy je pozostawić do pełnego rozpuszczenia.Jeśli będą powodować podrażnienia lub stan zapalny, skontaktuj się z gabinetem lekarskim.

Kiedy należy zwrócić się po pomoc do lekarza?

Należy zwrócić się po pomoc do lekarza w przypadku wystąpienia poniższych objawów:

- Gorączka co najmniej 38°C
- Dreszcze (poczucie zimna i drżenie)
- Następujące objawy na samej ranie lub obok niej:
    - Nasilające się zaczerwienienie lub obrzęk

- narastający ból lub uczucie dyskomfortu,
- Twarda, ciepła lub gorąca w dotyku skóra
- Wypływający jasnożółty lub zielony płyn
- Krwawienie, którego nie udaje się zatamować po naciskaniu obszaru przez 30 minut
- Nieprzyjemny zapach
- Otwarcie się rany
- Wysypka
- Pieczenie
- Sączący się przez opatrunek płyn
- Pytania i nieoczekiwane problemy

W przypadku jakichkolwiek pytań lub wątpliwości należy porozmawiać z którymś z członków zespołu opieki zdrowotnej. Kontakt jest możliwy od poniedziałku do piątku w godzinach od 9:00 do 17:00 pod numerem _____. Po 17:00, w weekend lub dzień wolny, należy dzwonić pod numer _____. Jeśli nie podano numeru telefonu lub jeśli nie wiadomo, z kim się skontaktować, należy zadzwonić pod numer 212-639-2000.

Aby uzyskać więcej informacji, odwiedź stronę www.mskcc.org/pe, by przeszukać naszą wirtualną bibliotekę.

Caring for Your Wound After Your Skin Procedure With Sutures - Last updated on May 22, 2026
Wszelkie prawa posiadane i zastrzeżone przez Memorial Sloan Kettering Cancer Center