

## ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ И УХАЖИВАЮЩИХ ЗА НИМИ ЛИЦ

# Как ухаживать за раной с помощью уксусных примочек после процедуры обработки кожи

Эта информация поможет вам узнать, как ухаживать за раной с помощью уксусных примочек после процедуры обработки кожи в дерматологической службе центра MSK.

Уход за раной после процедуры обработки кожи помогает предотвратить возникновение инфекции. Это также поможет вам снизить боль и дискомфорт во время восстановления.

## Уход за раной в домашних условиях

- Не снимайте повязку с раны в течение \_\_\_\_\_ часа(-ов) после процедуры. Следите, чтобы она оставалась чистой и сухой.
- Снимите повязку через \_\_\_\_\_ часа(-ов).
- Ваша лечащая команда могла рекомендовать вам прикладывать к ране лед. В этом случае прикладывайте пакет со льдом на 15–20 минут каждый час во время бодрствования. Положите пакет со льдом на повязку. Не кладите пакет со льдом непосредственно на рану.
- Делайте это в течение первых 24–48 часов (1–2 дней) после процедуры. Это поможет уменьшить кровотечение, боль и отек.
- Вы можете принять душ через \_\_\_\_\_ часа(-ов) после процедуры.
  - Пусть слабая струя душа льется поверх раны. Не направляйте струю воды на рану.
  - Промокните рану насухо чистой марлевой салфеткой или чистой сухой махровой салфеткой. Не трите рану.
- Не принимайте ванну, не плавайте и не пользуйтесь джакузи без разрешения вашей лечащей команды.

## Чистка раны

Очищайте рану каждый день. Делайте это в течение \_\_\_\_\_ дней/недель после процедуры или до вашего следующего визита к врачу. Во время очистки раны выполняйте приведенные далее инструкции.

## Подготовьте все необходимое

Чтобы очистить рану, вам понадобится следующее:

- 1 стакан воды объемом 8 унций (240 мл);
- 1 столовая ложка белого уксуса;
- 3 марлевых салфетки, 1 для примочки и 2 для сушки;
- чистая сухая махровая салфетка;
- 1 упаковка ватных палочек (например, Q-tips®);
- мазь \_\_\_\_\_;
- ножницы;
- 1 лейкопластырь (например, Band-aid®), отрезанный по размеру раны; Вы также можете использовать 1 нелипкую марлевую салфетку с бумажной лентой.

## Инструкции по очистке раны

1. Подготовьте все необходимое.
2. Сделайте уксусный раствор. Смешайте 1 стакан воды объемом 8 унций (240 мл) и 1 столовую ложку белого уксуса в чистой емкости с крышкой. Она может быть нестерильной.
3. Вымойте руки водой с мылом или воспользуйтесь дезинфицирующим средством для рук на спиртовой основе.
  - Если вы моете руки с мылом, намочите их и намыльте. Потрите руки друг о друга в течение 20 секунд, затем сполосните. Вытрите руки бумажным полотенцем и закройте с помощью того же полотенца водопроводный кран.
  - При использовании спиртосодержащего антисептика обязательно нанесите его на всю поверхность рук. Затем потрите руки друг о

друга до его полного высыхания.

4. Очистите рану водой с мылом. Промокните ее марлей. Не трите ее.
5. Смочите марлевую салфетку уксусным раствором, затем положите ее на рану и оставьте на 2 минуты.
6. После этого удалите марлевую салфетку.
7. Аккуратно промокните рану насухо чистой марлевой салфеткой или чистой сухой махровой салфеткой. Не трите эту область.
8. С помощью ватных палочек нанесите мазь \_\_\_\_\_ на рану.
9. Закройте рану нелипкой марлей или лейкопластырем (Band-aid), обрезанным по размеру раны. Если вы используете нелипкую марлю, зафиксируйте ее бумажной клейкой лентой.
10. После этого вымойте руки теплой водой с мылом и делайте это не менее 20 секунд. Вместо мытья также можно использовать спиртосодержащий антисептик для рук.
11. Поставьте уксусный раствор в контейнере с крышкой в холодильник. Его можно хранить в холодильнике до 5 дней.

Соблюдайте эти указания в течение \_\_\_\_\_ дней/недель или до тех пор, пока ваш медицинский сотрудник не разрешит вам прекратить эти процедуры.

### **Дополнительные указания:**

---

---

---

---

---

---

### **Контроль боли после процедуры**

После процедуры вы можете испытывать боль или дискомфорт. Чтобы устранить эти симптомы, примите acetaminophen (Tylenol®) или

сильнодействующий acetaminophen (Extra Strength Tylenol®).

- Не принимайте aspirin или нестероидные противовоспалительные препараты (nonsteroidal anti-inflammatory drugs, NSAID), такие как ibuprofen (Advil®) или naproxen (Aleve®). Эти лекарства затрудняют свертывание крови и могут усилить кровотечение.
- Следуйте указаниям по дозировке на упаковке, чтобы определить, сколько лекарства вы принимаете. Если доза не помогает справиться с болью, позвоните специалисту своей лечащей команды.
- У вас может быть аллергия на acetaminophen или вы не можете принимать его по состоянию здоровья. В этом случае спросите у специалиста своей лечащей команды, что можно принимать вместо него.
- Если вы участвуете в клиническом исследовании по лечению рака, спросите у вашего онколога (врача по лечению рака), какие обезболивающие лекарства вы можете принимать.

Вы также можете приложить к ране пакет со льдом, чтобы снять боль, уменьшить отек и синяк. Прикладывайте пакет со льдом к ране на 15–20 минут каждый час или соблюдайте указания лечащей команды.

## **Кровотечение и синяк после процедуры**

- После процедуры у вас могут появиться отек и синяк. Обычно они проходят через \_\_\_\_ дней.
- Если у вас возникло кровотечение, прижмите рану чистой марлевой салфеткой на \_\_\_\_\_ минут. Вы также можете использовать холодный компресс, чтобы уменьшить кровотечение. Смочите чистую махровую или марлевую салфетку холодной водой, чтобы сделать компресс.
- Если рана находится выше шеи: прижмите это место. Убедитесь, что рана расположена выше уровня сердца. Если вы лежите, используйте подушки, чтобы приподнять голову.
- Если рана находится на руке или ноге: прижмите это место и поднимите руку или ногу выше уровня грудной клетки.

Если кровотечение не останавливается после надавливания, свяжитесь со своей лечащей командой по номеру \_\_\_\_\_.

## **Физическая активность в домашних условиях**

- В течение \_\_\_\_\_ недель после процедуры не выполняйте интенсивные (тяжелые) физические упражнения, например, не бегайте.
- Узнайте у специалиста лечащей команды, когда вам можно поднимать предметы тяжелее 10 фунтов (2,3 кг). Возможно, вы сможете сделать это вскоре после процедуры или вам придется подождать, пока это не станет для вас безопасным.
- Перед началом каких-либо физических упражнений, например, перед бегом, в том числе трусцой, или поднятием тяжестей, проконсультируйтесь со специалистом лечащей команды.
- Если процедура производилась в области шеи, лица, спины или кожи головы: до снятия швов постарайтесь не наклоняться с перегибом в талии. Ваш специалист лечащей команды может посоветовать вам подождать \_\_\_\_\_ недель.
- Рану нельзя погружать в воду (держат под водой). Не принимайте ванну, не плавайте и не пользуйтесь джакузи до полного заживления раны.

## **Сон после процедуры**

- Если процедура производилась на голове и шее: во время сна голова и плечи должны находиться под углом 45 градусов. Для этого, при отходе ко сну, вы можете подложить под голову 2 подушки. Делайте это в течение первых \_\_\_\_\_ дней после процедуры.
- Если процедура проводилась на руке или ноге: во время сна эта часть тела должна находиться выше уровня сердца. Для этого вы можете положить руку или ногу на подушки.
- Узнайте у своей лечащей команды, нужно ли вам в течение первых 48 часов (2 дней) после процедуры соблюдать следующие требования:
  - Не ложиться на рану.

- Не оказывать давления на рану.
- Это поможет справиться с раздражением и кровотечением.

## Процесс заживления

Цвет кожи в области раны может измениться (стать розовым или красным) на период до 1 года после операции. У некоторых людей это может сохраняться даже дольше.

После заживления раны наносите на нее солнцезащитный крем широкого спектра действия с фактором SPF не менее 30 единиц. Это поможет защитить рубец от воздействия солнца.

## Снятие швов

- Вам могут наложить нерассасывающиеся швы. Это швы, которые не рассасываются сами по себе. В этом случае вам нужно будет прийти к врачу и снять их. Запишитесь на прием к врачу для снятия швов через \_\_\_\_\_ дня(дней)/недели(недель).
- Если вам наложили рассасывающиеся швы, они рассосутся (исчезнут) самостоятельно. Это может занять до 1–2 месяцев.
- Проверяйте швы, пока они не рассосутся. Они могут выглядеть как небольшие части прозрачной белой нитки в ране. Если швы не беспокоят вас, дождитесь их полного рассасывания. Если вы почувствуете боль или дискомфорт в области швов, позвоните специалисту лечащей команды.

## Когда следует обращаться к своему медицинскому сотруднику:

Позвоните медицинскому сотруднику, если у вас возникло что-либо из перечисленного ниже:

- температура 100,4 °F (38 °C) или выше;
- озноб (ощущение холода и дрожь);
- какие-либо из следующих симптомов в ране или в области вокруг нее:

- усиливающееся покраснение или отек;
- усиливающаяся боль или дискомфорт;
- твердая, теплая или горячая на ощупь кожа;
- выделения (жидкость) ярко-желтого или зеленого цвета;
- кровотечение, которое не останавливается через 30 минут после надавливания на рану;
- неприятный запах;
- ощущение, что шов на ране разошелся;
- сыпь;
- волдыри;
- дренаж в количестве, пропитывающем повязку насквозь;
- у вас возникли какие-либо непредвиденные вопросы, опасения или проблемы.

Если у вас есть вопросы или опасения, позвоните своему медицинскому сотруднику. Специалист вашей лечащей команды ответит на звонок с понедельника по пятницу с 9:00 до 17:00. В другое время вы можете оставить сообщение или поговорить с другим врачом центра MSK. Вы всегда можете связаться с дежурным врачом или медсестрой/медбратом. Если вы не знаете, как связаться со своим медицинским сотрудником, позвоните по номеру 212-639-2000.

Дополнительную информацию см. в нашей виртуальной библиотеке на сайте [www.mskcc.org/pe](http://www.mskcc.org/pe).

How to Care for Your Wound With Vinegar Soaks After Your Skin Procedure - Last updated on June 13, 2024

Все права защищены и принадлежат Memorial Sloan Kettering Cancer Center