Memorial Sloan Kettering Cancer Center

患者及照护者教育

骨科手术后的自我护理

本信息将帮助您在骨科手术后进行自我护理。

如何护理切口

请遵循以下指南护理您的切口（手术切口）。 如果您的医疗保健提供者为您提供了其他说明，请遵循其说明护理您的切口。

更换敷料（绷带）

离开医院之前，外科医生会向您说明在家中如何护理敷料。 请保持敷料完整，直到您在术后预约就诊时接受外科医生的检查。 通常是在术后 1 到 3 周。 请遵循外科医生给您的任何其他指示。

切口的护理

- 在术后预约会见医疗保健提供者之前，请勿弄湿切口和敷料。 您可以用海绵擦洗。 请使用“防水袋”、干净的垃圾袋和胶带，或保鲜膜和胶带盖住敷料以保持干燥。 您的医疗保健提供者将告知您何时可以开始弄湿切口。
- 除非医疗保健提供者要求，否则请勿在切口涂抹乳液或乳膏。
- 如果您的切口使用缝线或缝钉进行闭合，则可能会在术后预约就诊期间拆除。

照顾自己

- 请勿锻炼（例如举重或慢跑），直到您的医疗保健提供者告诉您可以安全进行。 如果您对进行任何运动或其他活动有任何疑问，请咨询您的医疗保健提供者。
- 请勿驾驶，直到您的医疗保健提供者告诉您可以安全进行。
- 坐着或躺着时，请抬高接受过手术的手臂或腿。 将其放在枕头上，使其高于您的心脏。 这样可以减少和防止肿胀。

- 如果您接受的是腿部手术，每次双腿高度低于心脏坐下的时间不得超过 2 小时。 请躺在床上、沙发上或躺椅上。 将腿放在枕头上，使其高于您的心脏。 无论是坐着还是躺着，都要每 2 小时变换一次姿势。
- 如果您接受的是手臂手术，请将手臂放在枕头上，使其高于您的心脏。
- 如果您发现患侧手臂或腿部肿胀，请更频繁地将其抬高。 如果肿胀没有好转，请联系您的医疗保健提供者。

使用医疗器材

术后，您可能需要使用特殊医疗器材。 可能是托架、夹板、吊带、手杖或拐杖。 您的医疗保健提供者将为您提供更多相关信息。 出院前，您可能会与物理治疗师会面。 他们会确定您的需求，并回答您可能提出的任何问题。

如果您接受的是手臂手术，则可能需要挂上悬带。 您的医疗保健提供者将向您展示如何使用悬带。

如果您接受的是腿部或足部手术，则可能需要使用拐杖。 拐杖可以减轻腿部或足部的承重， 从而减轻骨骼受到的压力，有助于愈合。

正确使用拐杖非常重要， 可以防止腋窝或手掌的神经受到损伤。 在您出院之前，医疗保健提供者或物理治疗师会向您展示如何使用拐杖。

疼痛管理和副作用

- 您的医疗保健提供者可能会为您开具止痛药处方，例如羟考酮 (Percocet®) 或曲马多 (Ultram®)。 请遵医嘱服药。
- 止痛药可能会引起便秘（排便比平时少）。 为预防便秘：
  - 每天摄入至少 8 杯（8 盎司）液体。
    - 可以饮用水、果汁、汤和其他不含咖啡因的饮品。 含咖啡因（例如咖啡和苏打水）和酒精的饮品会排出体内的水分。
  - 每天吃 5 至 9 份新鲜水果和蔬菜。
- 向医疗保健提供者咨询服用大便软化剂或泻药的事宜，例如多库酯钠 (Colace®) 或番泻叶 (Senekot®)。 请务必遵医嘱服用。

- 如果您已 3 日未排便，请致电您的医疗保健提供者。
- 术后 1 周内请勿服用以下药物：
  - 阿司匹林。
  - 非甾体抗炎药 (NSAID)，如布洛芬（Advil® 或 Motrin®）。
  - 维生素 E。

这些药物可能会引起出血。 如果您有任何问题，请咨询您的医疗保健提供者。 更多信息，请阅读资源*如何确定药物或补充剂中是否含有阿司匹林、其他 NSAID、维生素 E 或鱼油*(www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/common-medications-containing-aspirin-and-other-nonsteroidal-anti-inflammatory-drugs-nsaids)。

如果您正在 MSK 或当地接受疼痛管理或支持性护理服务，请在术后致电其办公室安排随访预约。 他们可以与您讨论止痛药续药事宜和正在进行的疼痛管理。

随访预约

您可以在出院前安排随访预约（术后就诊）。 回家后，您可以使用我们的患者门户网站 MSK MyChart 确认或重新安排预约。 此外，您也可以致电您的医疗保健提供者。

何时致电您的医疗保健提供者

您可以每天 24 小时、每周 7 天随时联系 MSK 的骨科医生。

周一至周五上午 9:00 至下午 5:00，请致电您的外科医生办公室。

下午 5:00 后，以及周末和节假日期间，请致电 212-639-2000，并请求与值班骨科医生交谈。 在这些时间段内，或者您遇到医疗紧急情况时，请勿通过 MSK MyChart 帐户发送消息。

如果出现以下任何一种情况，请您联系您的医疗保健提供者：

- 发热达 100.4°F (38.0 °C) 或更高。
- 手指或脚趾麻木、刺痛或灼热。
- 无法通过止痛药缓解的疼痛。
- 切口部位渗液或有异味。

- 手指或脚趾活动不便。
- 肿胀加剧，且抬高患侧手臂或腿部后仍不见好转。
- 手指或脚趾温度过低，且包裹后仍无法转暖。
- 切口周围发红情况加重。
- 出现任何非预期问题或担忧。
- 有任何疑问。

如果出现胸痛或呼吸困难症状，请拨打 911。

如果您有任何问题或顾虑，请联系您的医疗保健提供者。 医疗团队成员将在周一至周五 上午 9:00 至 下午 5:00 给与回复。 如在非上述时间段，您可以留言或与其他 MSK 服务提供者联系。 随时有值班医生或护士为您提供帮助。 如果您不确定如何联系医疗保健提供者，请致电 212-639-2000。

有关更多资源，请访问 www.mskcc.org/pe，在我们的虚拟图书馆中进行搜索。

Caring for Yourself After Your Orthopaedic Surgery - Last updated on July 6, 2026
Memorial Sloan Kettering Cancer Center 拥有和保留所有权利