Memorial Sloan Kettering Cancer Center

患者及照护者教育

皮肤手术缝合后的伤口护理

本信息介绍了如何在皮肤手术缝合后进行伤口的护理。

皮肤手术后护理伤口对于预防感染和帮助伤口愈合非常重要。

伤口的居家护理

- 在手术后 _____ 小时内，请将绷带保留在伤口上。 保持绷带干净干燥。
- _____ 小时后取下绷带。
- 如果您的医疗保健提供者告诉您对伤口进行冷敷，您可以在清醒状态下每小时在伤口上放置一个冰袋，持续 _____ 分钟。 请在术后前 24-48 小时（1-2 天）内进行冷敷。 这将有助于减少出血、疼痛和肿胀。

Steri-strips

- 如果您的伤口上有 Steri-Strips™（胶带），请勿将其取下。 在手术后的第一周内，它们会自行缓慢脱落。
  - Steri-Strips 首先会开始卷曲。 在这个过程中，您可以用剪刀修剪边缘。如果 Steri-strips 没有自行脱落，您可以轻轻将其撕下。
  - 在 Steri-Strips 上看到干燥的血迹是一种正常现象。
  - 医疗保健提供者可能会建议您在随访预约前保持 Steri-strips 贴在伤口上。 如果他们这样建议，请不要将其撕下。
- 您可以在手术后 _____ 小时淋浴。 您的医疗保健提供者可能会要求您在下次访视前保持 Steri-Strips 的干燥。
  - 让淋浴水流和肥皂轻轻流过伤口。
  - 用干净的纱布垫或干净的干洗澡巾拍干伤口。
  - 在伤口愈合之前，请勿洗盆浴、游泳或洗热水澡。

清洁伤口

请每天对伤口进行清洁。 手术后持续 _____ 天/周进行伤口清洁，或持续到您的预约随访。 清洁伤口时，请遵循以下指导说明。

用品

您将需要以下用品来清洁伤口：

- 1 包棉签 (Q-tips®)
- 1 包非粘性纱布垫
- 纸胶带
- 剪裁成与伤口大小相符的粘性绷带（如 Band-aid®）
- _____ 溶液
- _____ 软膏
- 干净的纱布垫或干净的干洗澡巾

皮肤清洁的指导说明

1. 准备所需用品。
2. 用温水和肥皂清洗双手至少 20 秒或使用含酒精的洗手液进行清洁。
3. 使用 _____ 溶液清洁伤口。
4. 用干净的纱布垫或干净的干洗澡巾轻轻拍干伤口。 请勿揉搓患处。
5. 使用棉签在伤口上涂抹 _____ 软膏。
6. 使用非粘性纱布或适合伤口大小的绷带 (Band-aid) 覆盖伤口。 如果您使用非粘性纱布，请用纸胶带将其固定。
7. 完成以上操作后，用温水和肥皂清洗双手至少 20 秒或使用含酒精的洗手液进行清洁。

遵循这些指导说明，持续 _____ 天/周或直至伤口愈合。

术后疼痛管理

您可能会在术后出现疼痛或不适。 为了缓解这些症状，您可以服用对乙酰氨基酚（泰

诺®）或超强效对乙酰氨基酚（超强效泰诺®）。

- 请遵循包装上的剂量说明。 如果该剂量不能帮助您缓解疼痛，请致电您的医疗保健提供者办公室。
- 如果您对对乙酰氨基酚过敏或因医学疾病无法服用，请咨询您的医疗保健提供者您可以使用什么替代药物。
- 您还可以在伤口上放置冰袋，以减轻疼痛、肿胀和瘀伤。 在您的伤口上放置冰袋，每小时 15-20 分钟，或按照您的医疗保健提供者的指示操作。

仅在医疗保健提供者允许的情况下，才可服用阿斯匹林或非甾体抗炎药 (NSAID)，如布洛芬 (Advil®) 或萘普生 (Aleve®)。 这些药物使您的血液较难凝结，因此可能会增加出血的风险。

如果您正在参加一项癌症治疗临床试验，请向您的肿瘤医生咨询您可以服用哪些止痛药。

术后出血和瘀伤

- 手术后您可能会出现肿胀和瘀伤。 通常会在 _____ 天后消失。
- 如果伤口开始出血，请用干净的纱布垫用力按压伤口 _____ 分钟。 冷敷也有助于减少出血。 如果施加压力后出血未停止，请致电 _____（急救电话）。
    - 如果伤口位于您的颈部上方，请按压该部位，坐下并用枕头略微抬高头部。 如果伤口位于您的手臂或腿部，请按压该部位，并将手臂或腿部抬高到胸部以上位置。

活动

- 在 _____ 周内，请勿进行剧烈运动（即需要大量体力的运动，如跑步或提举重物）。
- 请咨询医疗保健提供者您何时才能举起重量超过 5 磅（2.3 千克）的物体。 根据您的情况，您可能在手术后立即就能这样做，或由于安全隐患，您也可能需要等待一段时间。
- 开始体育活动（如跑步、慢跑或举重）前，请咨询您的医疗保健提供者。
- 如果您是在颈部、面部、背部或头皮进行皮肤手术，在拆线之前，请勿反复弯腰。 医疗保健提供者可能会建议您等待 _____ 周。

- 在拆线并完全愈合之前，请勿将伤口置于水下（如游泳池、浴缸或热水浴缸）。

睡眠

- 如果您的皮肤手术部位在您的颈部以上，在手术后的前 _____ 天，睡觉时需要将床头抬高 45 度。 您可以在头下垫 2 个枕头。
- 如果您的手臂或腿接受了皮肤手术：请在睡眠时将相应身体部位抬高到心脏高度以上。 您可以将手臂或腿部放在枕头上。
- 询问护士您是否需要在前 48 小时内避免躺在伤口上或对伤口施加压力。 这样可有助于减少刺激和出血。

愈合过程

术后 1 年内，您的伤口部位可能会变色（粉红色或发红）。 有些人皮肤变色的时间可能会更长。

伤口愈合后，请在该区域涂抹 SPF 至少为 30 的广谱防晒霜。 这将有助于保护疤痕免受阳光照射。

缝线拆除

- 如果您使用了非可溶解缝线，您需要返回医疗保健提供者办公室进行拆线。 请在 _____ 天/周内安排拆线预约。
- 如果使用的是可溶解缝线，它们将自行溶解。 这可能需要 1 或 2 个月的时间。
    - 在缝线溶解之前，请对其情况进行持续检查。 它们可能看起来像您的伤口上的一小块白色细线。 如果缝线并未给您带来任何困扰，您可以让其完全自行溶解。如果缝线受到刺激或发炎，请致电医疗保健提供者办公室。

何时致电您的医疗保健提供者

如果出现以下任何情况，请致电您的医疗保健提供者：

- 发热 100.4°F (38 °C) 或更高
- 寒战（感觉发冷和发抖）

- 伤口或伤口周围区域出现以下任何症状：
  - 发红或肿胀加重
  - 疼痛或不适加重
  - 触摸时皮肤发硬、温暖或发热
  - 亮黄色或绿色引流液
  - 出血，且对该区域施加压力 30 分钟后出血并未停止
  - 恶臭（气味）
  - 伤口似乎已经裂开
  - 皮疹
  - 起泡
  - 引流液渗出绷带
  - 任何疑问或非预期问题

如果您有任何问题或顾虑，请与您的医疗团队的成员讨论。 您可以在周一至周五上午 9:00 至 下午 5:00 给与回复。 致电_____与其取得联系。 下午 5:00 之后、周末和节假日，请致电_____。 如果没有给出联系电话，或者您不确定，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。

Memorial Sloan Kettering Cancer Center 拥有和保留所有权利