

## 患者及照护者教育

# 皮肤手术后如何用醋浸泡方法护理伤口

本信息介绍了如何在接受 MSK 皮肤科服务的皮肤手术后用醋浸泡方法来护理伤口。

皮肤手术后护理伤口有助于预防感染。这可帮助患者在几乎没有疼痛或不适的情况下痊愈。

## 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。
- 医疗团队可能已经告知您应冰敷伤口。如果是，请在清醒时每隔一小时使用冰袋冰敷伤口 15 到 20 分钟。请将冰袋放在绷带上。请勿在未包扎绷带的情况下使用冰袋。
- 请在术后前 24-48 小时（1-2 天）内进行冷敷。这将有助于减轻出血、疼痛和肿胀。
- 您可以在手术后 \_\_\_\_\_ 小时淋浴。
  - 让淋浴水流轻轻流过您的伤口。请勿将水流对准伤口。
  - 用干净的纱布垫或干净的干洗澡巾拍干伤口。请勿揉搓伤口。
- 在医疗团队告知您可以之前，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 杯（8 盎司）水
- 1 汤匙白醋
- 3 块纱布垫，1 块用于浸泡，2 块用于拍干
- 干净的干洗澡巾
- 1 包棉签（如 Q-tips®）
- \_\_\_\_\_ 软膏
- 剪刀
- 1 条粘性绷带（如 Band-aid®），切割成适合伤口大小的尺寸。您也可以使用 1 块带纸胶带

的非粘性纱布。

## 皮肤清洁的指导说明

1. 准备所需用品。
2. 配制醋溶液。在配有盖子的干净容器中混合 1 (8 盎司) 杯水和 1 汤匙白醋。无需消毒。
3. 使用肥皂和水或酒精洗手液清洗双手。
  - 如果您使用肥皂和清水洗手，请湿润您的双手，涂上肥皂。充分揉搓双手 20 秒，然后冲洗干净。用纸巾擦干双手，用同一纸巾关闭水龙头。
  - 如果您使用含酒精的洗手液，请确保将其涂满双手。然后揉搓双手，直到双手干燥。
4. 用肥皂和水清洁伤口。用纱布拍干。请勿揉搓。
5. 用醋溶液浸泡纱布垫。然后将浸湿的纱布垫敷在伤口上，静置 2 分钟。
6. 2 分钟后，取下浸湿的纱布垫。
7. 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。
8. 使用棉签在伤口上涂抹 \_\_\_\_\_ 软膏。
9. 使用非粘性纱布或裁剪至适合伤口大小的粘性绷带 (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。
10. 完成后，用温水和肥皂洗手至少 20 秒钟。也可以用酒精洗手液代替。
11. 将醋溶液放入配备盖子的容器中冷藏。可以在冰箱中储存最多 5 天。

在 \_\_\_\_\_ 天/周内或在医疗保健提供者告知您停止之前，请遵照上述说明。

## 更多指导说明：

---

---

---

---

---

---

---

---

## 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®）。

- 请勿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

物会使血液较难凝结。这会让您出血更多。

- 请按照包装上的剂量说明服用药物。如果剂量对止痛没有帮助，请致电您的医疗团队。
- 您可能会对对乙酰氨基酚过敏，或者因为健康状况而无法服用对乙酰氨基酚。如果是这样，请咨询您的医疗团队可以服用什么药物来代替。
- 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。

您还可以在伤口上放置冰袋，以帮助减轻疼痛、肿胀和瘀伤。在您的伤口上放置冰袋，每小时15-20分钟，或遵循医疗团队的指示进行操作。

## 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。
- 如果有出血，请使用干净的纱布垫紧压伤口 \_\_\_\_ 分钟。此外，您还可以用冷敷来帮助减少出血。请将干净的毛巾或纱布垫在冷水中浸湿，以进行热敷。
- 如果伤口位于颈部以上：请按压伤口部位。确保伤口部位高于心脏的高度。如果您躺下，请用枕头垫高头部。
- 如果伤口位于您的手臂或腿部：请按压伤口部位，并将手臂或腿部抬高到胸部以上位置。

如果施加压力后出血仍未停止，请致电医疗团队，电话 \_\_\_\_\_。

## 居家活动

- 手术后 \_\_\_\_ 周内，请勿进行跑步等剧烈（繁重）运动。
- 请咨询医疗团队您何时才能举起重量超过 10 磅（2.3 千克）的物体。手术后不久您或许可以这样做。或者，由于安全隐患，您可能需要等待一段时间。
- 在开始任何体力活动之前（如跑步、慢跑或举重等），请咨询您的医疗团队。
- 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，请限制患处的弯曲次数。医疗团队可能会告知您等待 \_\_\_\_ 周。
- 切勿浸没伤口（保持在水下）。在伤口完全愈合之前，请勿盆浴、游泳或洗热水盆浴。

## 术后睡眠

- 如果您的皮肤手术部位在您的颈部以上：睡觉时，头部和肩膀要保持在平躺和坐直（45 度角）之间。您可以在头下垫 2 个枕头。术后最初 \_\_\_\_ 天内都要这样做。
- 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。
- 手术后最初 48 小时（2 天）内，请咨询医疗团队您是否需要注意以下事项：

- 避免躺在伤口上。
- 避免对伤口施加任何压力。
- 这样可有助于减少刺激和出血。

## 愈合过程

您的伤口部位可能会变色（粉红色或发红）。这可能会在术后持续长达 1 年。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。

## 拆除缝线

- 您可能会置有非可溶解缝线。这些缝线不会自行消失。如果情况如此，您需要回到医生办公室进行拆线。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透明或白色细线。如果缝线并未给您带来任何困扰，可以让其完全自行溶解。如果缝线处感到疼痛或不适，请致电您的医疗团队。

## 何时电话联系您的医疗保健提供者：

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  $\geq 100.4$  °F (38 °C)。
- 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：
  - 发红或肿胀加剧。
  - 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。
- 非预期的任何疑问、担忧或问题。

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](http://www.mskcc.org/pe)，在我们的虚拟图书馆中进行搜索。

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

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