PHỤC HỒI TẠI NHÀ

Phẫu Thuật Điều Trị Thoát Vị Thành Bụng Có Robot Hỗ Trợ

Lịch tái khám của quý vị là khoảng hai (2) tuần sau phẫu thuật. Để xác nhận hoặc thay đổi lịch hẹn, vui lòng gọi cho văn phòng trong giờ làm việc theo số 512.978.8130.

Những điều cần lưu ý sau phẫu thuật

- Không đưa ra bất kỳ quyết định quan trọng nào trong vòng 24 giờ.
- Không uống đồ có cồn/bia/rượu (bao gồm cả siro ho) trong vòng 24 giờ và trong suốt thời gian uống thuốc giảm đau nhóm opioid (ví dụ: oxycodone, tramadol và Dilaudid).
- Gọi ngay cho bác sĩ phẫu thuật nếu quý vị có:
  - Dấu hiệu nhiễm trùng, bao gồm sốt trên 101°F (khoảng 38,3°C), vùng da đỏ lan rộng, có mủ, sưng nhiều, hoặc dịch chảy ra thấm qua băng.
  - Đau bụng nhiều hơn, hoặc buồn nôn hay ói mửa liên tục.
  - Khó tiểu (không tiểu được).
  - Khó thở.
  - Chảy máu.

Hoạt động thể chất

Đi bộ

- Cố gắng đi bộ nhiều hơn một chút mỗi ngày. Bắt đầu đi bộ từ ngày sau phẫu thuật. Nghỉ ngơi ngắt quãng khi cần, vì quý vị có thể dễ mệt hơn bình thường.
- Có thể đi cầu thang bình thường.

Nâng vật nặng

- Không nâng bất kỳ vật gì nặng hơn 15 pound (khoảng 7 kg) trong sáu (6) tuần sau phẫu thuật, trừ khi có chỉ định khác từ bác sĩ phẫu thuật.

Lái xe

- Không lái xe cho đến khi quý vị đã ngừng hoàn toàn các thuốc giảm đau nhóm opioid (như oxycodone, tramadol, Dilaudid) và cảm thấy có đủ phản xạ đạp phanh gấp trong trường hợp khẩn cấp.
- Thông thường, quý vị có thể lái xe lại vào khoảng 1–2 tuần sau phẫu thuật. Nếu không chắc, hãy đợi đến buổi tái khám để hỏi ý kiến bác sĩ.

Tắm vòi sen

- Quý vị có thể tắm vòi sen sau hai (2) ngày kể từ ngày phẫu thuật. Nếu các vết mổ (vết cắt) có băng dán, hãy tháo băng ra trước khi tắm. Để nước ấm có xà phòng chảy qua các vết mổ. Sau khi tắm, dùng khăn sạch hoặc khăn giấy nhẹ nhàng thấm khô vùng da này. Không bôi kem dưỡng da hoặc thuốc mỡ lên vết mổ.

Bơi lội

- Không để vết mổ ngâm dưới nước trong bốn (4) tuần sau phẫu thuật, nghĩa là không đi bơi ở hồ bơi, không ngâm bồn nước nóng và không tắm bồn trong bốn (4) tuần.

Chế độ ăn uống

- Quý vị có thể ăn uống bình thường khi về nhà.
- Không uống đồ uống có cồn khi đang dùng thuốc giảm đau nhóm opioid.
- Uống nhiều nước và ăn các thực phẩm có chất xơ như trái cây, rau củ và ngũ cốc nguyên hạt.

Chăm sóc vết mổ

- Giữ các vết mổ sạch sẽ và khô ráo. Không thoa bất kỳ loại kem dưỡng da hoặc thuốc mỡ nào lên các vết mổ. Không gãi vết mổ. Vết mổ của quý vị có thể được dán bằng keo dán vết thương hoặc băng dán y tế thay chỉ khâu da Steri-Strips.
- Nếu vết mổ được dán bằng keo dán vết thương, đừng cạy lớp keo. Lớp keo sẽ tự bong ra sau 10–14 ngày.
- Nếu vết mổ được dán bằng băng dán y tế thay chỉ khâu da Steri-Strips (miếng băng dán nhỏ màu trắng), băng sẽ tự rơi ra sau khoảng 10–14 ngày. Nếu đến lúc đó băng vẫn chưa rơi ra, quý vị có thể gỡ các miếng băng đó.
- Tình trạng sưng nhẹ và bầm tím xung quanh các vết mổ là bình thường.
- Nhờ người khác xem các vết mổ mỗi ngày trong hai (2) tuần, hoặc chụp ảnh các vết mổ mỗi ngày để tự theo dõi.

Thuốc

Uống acetaminophen (Tylenol) và ibuprofen (Advil, Motrin) mỗi sáu (6) giờ. Đây là các loại thuốc giảm đau thông thường (không thuộc nhóm opioid).

- **Acetaminophen (Tylenol)**: Uống 975 mg hoặc 1000 mg mỗi sáu (6) giờ khi cần giảm đau. Bác sĩ có thể sẽ không kê thuốc này nếu quý vị bị bệnh gan.
- **Ibuprofen (Advil, Motrin)**: Uống 600 mg mỗi sáu (6) giờ khi cần giảm đau. Uống thuốc cùng với thức ăn hoặc sữa. Bác sĩ có thể sẽ không kê thuốc này nếu quý vị bị bệnh thận hoặc đang dùng thuốc chống đông máu (thuốc làm loãng máu).

Nếu cơn đau không thuyên giảm với acetaminophen (Tylenol) và ibuprofen (Advil, Motrin), quý vị có thể dùng thêm oxycodone. Đây là thuốc giảm đau nhóm opioid và nên uống kết hợp cùng acetaminophen (Tylenol) và ibuprofen (Advil, Motrin).

- **Oxycodone**: Uống năm (5) mg mỗi sáu (6) giờ khi cần cho các cơn đau không kiểm soát được bằng thuốc giảm đau thông thường. Đây là thuốc giảm đau nhóm opioid. Không lái xe trong thời gian dùng thuốc này.

Thuốc giảm đau nhóm opioid có thể gây táo bón. Hãy gọi cho bác sĩ nếu quý vị không đi vệ sinh được trong ba (3) ngày hoặc bị đau bụng dữ dội. Nếu khó đi vệ sinh, quý vị có thể dùng polyethylene glycol (Miralax), là thuốc có thể mua không cần kê đơn. Dùng theo hướng dẫn trên chai.



Kết quả giải phẫu bệnh

Nếu có mô nào được lấy ra trong ca phẫu thuật, kết quả xét nghiệm sẽ được thông báo cho quý vị tại buổi tái khám. Nếu có điều gì khẩn cấp hoặc bất thường, bác sĩ phẫu thuật hoặc một người trong đội ngũ sẽ gọi cho quý vị sớm hơn.



Khi nào cần gọi cho đội ngũ chăm sóc của quý vị

Nếu có lo ngại về tình trạng bệnh, hãy liên hệ đội ngũ phẫu thuật theo số 512.978.8130, bấm phím 2. Quý vị có thể liên lạc với chúng tôi vào bất cứ lúc nào, kể cả ban đêm và cuối tuần. Khi gọi, hãy thông báo rằng quý vị là bệnh nhân của Central Health và cung cấp tên bác sĩ phẫu thuật của quý vị. Các bác sĩ phẫu thuật tổng quát tại Central Health gồm: Bác sĩ Catie Mavroudis (nữ), Bác sĩ Jawad Ali (nam) và Bác sĩ Carlos Brown (nam).



Hãy dùng MyChart để nhắn tin cho đội ngũ chăm sóc về những vấn đề không khẩn cấp. **Đội ngũ chăm sóc có thể mất đến hai (2) ngày làm việc để trả lời tin nhắn MyChart của quý vị.**

Gọi 911 bất cứ khi nào quý vị nghĩ mình cần được cấp cứu.

Ví dụ, hãy gọi nếu:

- Quý vị bị ngất (bất tỉnh).
- Quý vị đột ngột bị đau ngực, hụt hơi, khó thở, hoặc ho ra máu.
- Quý vị bị đau đầu dữ dội không dứt, yếu cơ đột ngột, xệ một bên mặt, khó nói chuyện hoặc thị lực thay đổi.