

Panduan untuk Pesakit dan Keluarga

Urat Varikos: Arahan Selepas Pembedahan

Arahan ini memberikan maklumat umum dan nasihat mengenai penjagaan selepas pembedahan anda. Garis panduan ini tidak menyeluruh dan mengambil langkah berjaga-jaga ini boleh membantu mengurangkan risiko dan komplikasi.



DIET

- Anda tidak perlu menjalani sekatan diet dan boleh meneruskan diet biasa anda.



AKTIVITI

- Dinasihatkan untuk berehat di atas katil semalaman.
- Naikkan kaki anda dari katil atau tilam menggunakan bantal. Ini penting untuk membantu aliran darah Kembali dari kaki. Semasa duduk, kaki anda mesti diangkat.
- Pada hari pertama selepas pembedahan, anda boleh mula berjalansedikit di dalam rumah, dan secara beransur-ansur tingkatkan kepada berjalan laju di luar rumah jika tiada kesakitan atau ketidakselesaan.
- Lakukan senaman hujungjari kaki setiap hari dengan berdiri di hujung jari kaki dan angkat tumit anda dari lantai.
- Elakkan berdiri tanpa bergerak atau duduk dengan kaki tergantung terlalu lama.





PENJAGAAN LUKA

- Pastikan luka anda bersih dan kering sehingga sembuh sepenuhnya.
- Selepas pembedahan, kekalkan bakutan crepe pada kaki. Jika ia longgar, balut semula dengan tekanan yang baik pada kaki. Jangan balut balutan crepe terlalu ketat.
- Pada hari kedua selepas pembedahan anda, pembalut crepe dan bulu kapas boleh ditanggalkan dan digantikan dengan pembalut tiub. Pembalut tiub akan diberikan kepada anda semasa anda discaj dari Pusat Pembedahan Harian.
- Pada hari ketiga selepas pembedahan anda, steristrip boleh ditanggalkan.
- Untuk 3 minggu pertama: pembalut tiub hendaklah dipakai pada waktu siang dan malam kecuali semasa waktu mandi.
- Untuk 3 bulan akan datang: pembalut tiub hendaklah dipakai pada siang hari.
- Bergantung pada keadaan anda, pakar bedah juga mungkin mencadangkan stokin mampatan pembedahan untuk mencegah salur darah daripada timbul atau membengkak.
- Stokin pembedahan dipakai pada waktu siang selama 6 minggu atau sehingga pemeriksaan susulan anda yang seterusnya. Sedikit lebam dijangka pada bahagian bawah anggota badan selepas pembedahan.



Pegurusan kesakitan

- Ambil ubat anda seperti yang ditetapkan.
- Sila hentikan makan ubat jika terdapat tanda-tanda tindak balas alahan, seperti ruam kulit, kesukaran bernafas, mata atau bibir atau muka bengkak.
- Laporkan kepada pengamal am anda atau jabatan kecemasan untuk rawatan jika anda mengalami sebarang kesan sampingan berikut.



Komplikasi (jika ada)

Bilakah anda perlu mendapatkan rawatan perubatan?

Jika anda mengalami mana-mana tanda dan gejala berikut, sila dapatkan rawatan perubatan:

- Pendarahan aktif dilihat dari luka dan tidak berhenti dengan tekanan manual.
- Kesakitan dan kemerahan yang teruk pada tapak yang dibedah yang tidak dapat diatasi dengan ubat-ubatan.
- Kemunculan bengkak dan sakit kaki yang teruk secara tiba-tiba.
- Demam 38 darjah celsius dan ke atas.

Rujuk doktor atau jururawat anda jika anda mendapati mana-mana perkara di atas dan terus ke Jabatan Kecemasan selepas waktu pejabat.