



После Вашей нейрохирургии

Самообслуживание на дому

Эта листовка предоставляет рекомендации по самообслуживанию для соблюдения после Вашей нейрохирургии.

Утоление боли

- Для утоления небольшой и умеренной боли Вы можете принимать нестероидные противовоспалительные препараты (NSAIDS), как-то ibuprofen (Advil, Motrin) или naproxen (Aleve, Naprosyn). В отношении дозировки следуйте указанием на упаковке.
- После операции возможно Вас выпишут домой с назначением краткосрочного курса сильного обезболивающего. **Принимайте лекарство только так, как Вам было указано.** Если Вам потребуются дополнительные партии, обсудите это с Вашим семейным врачом (PCP).
- Если Вы не подвергались *краниэктомии (удаление черепной кости)*, Вы можете воспользоваться ледяным компрессом для утоления боли. Для безопасности кожи Вашего черепа, подложите чистое полотенце под ледяной компресс.



Обеспечьте достаточный покой, пока Ваш организм восстанавливается после операции.

Принятие душа

- В течении **5^и дней** после операции, содержите Вашу голову в сухости. Покрывайте Ваши волосы душевой шапочкой при принятии душа.
- По истечении 5^и дней Вам разрешается мыть голову. Для этого:
 - Легко помассируйте Ваш черепной покров и область хирургической раны.
 - Воспользуйтесь мягким мылом **без** парфюмерных добавок или активных составляющих.

Уход за хирургической раной

- Ваша хирургическая рана будет закрыта скобками или *сутурами* (швами). Их будет необходимо удалить 14 дней спустя операции. Это может быть осуществлено либо Вашим семейным врачом, либо в клинике Нейрохирургии.

- Вам не потребуется накладывать повязку на Вашу рану, если только Ваш врач или медбрат не укажет Вам иначе.
- Со временем Ваша рана начнёт покрываться струпом (корочкой). **Не** соскабливайте этот струп. Когда придёт время мыть Ваши волосы, это поможет естественному удалению струпа (см. “Принятие душа” на стр. 1).
- Для предотвращения развития инфекции, пока Ваша хирургическая рана полностью не зажила:
 - **Не** плавайте и **не** погружайте Вашу голову в воду.
 - **Не** пользуйтесь париками и головными уборами.
 - **Не** пользуйтесь красками или сушками для волос. (Вы можете покрасить волосы до операции.)
- Проверяйте состояние Вашей раны каждый день. Позвоните в клинику если у Вас появились:
 - Признаки инфекции, как-то жар в области раны, выделения с неприятным запахом (гной), покраснение, или температура выше 101.5°F (38.6°C)
 - Большое количество выделений или отёчность

Деятельность

В течении **2 недель** после операции:

- **Не** наклоняйтесь вперёд, сгибаясь в пояснице. Очень важно не оказывать никакого давления на голову.
- **Не** поднимайте более чем 4.5 кг. (Галлон молока весит около 3.5 кг.)
- **Не** напрягайтесь во время опорожнения кишечника. Если движение Вашего кишечника замедлилось или образовался запор:
 - Употребляйте больше клетчатки. Ешьте фрукты и листовые зелёные овощи в предостаточном количестве.
 - Пейте достаточно жидкости; от 6^и до 8^и полных стаканов в день.
- Избегайте любой деятельности увеличивающей Ваш сердечный ритм.
- Часто прогуливайтесь для ускорения Вашего выздоровления.

Что ожидать

После такой операции следует ожидать:

- **Онемение в области надреза.** Для восстановления полной чувствительности Вам может потребоваться несколько месяцев. По ходу заживления раны, Вы также можете периодически испытывать острую боль.
- **Отёчность после продолжительного лежания.** Вашему организму потребуется время для усвоения жидкости, вызывающей отёчность.
- **Выделения.** Они должны уменьшиться, а затем прекратиться по истечении нескольких дней.

Вопросы?

Ваши вопросы весомы. Свяжитесь с Вашим врачом или другим медицинским работником в случае возникновения вопросов или озабоченности.

В рабочие дни с 8:00 до 16:00 звоните в Harborview Neurosurgery Clinic по телефону 206.744.9340 и выберите 2^У.

В нерабочее время, и по выходным и праздникам звоните по телефону 206.744.2500.

- **Повышенная болезненность в области раны.** Она будет продолжаться в течении нескольких недель.
- **Тупая головная боль.** Она будет продолжаться в течении 1 – 2 недель.

Когда звонить нам

- Сообщите в клинику если у Вас развились:
 - Сильная или необычная головная боль
 - Головная боль, проходящая в положении лёжа
 - Чрезмерная усталость (разбитость)
 - Скованность мышц шеи
 - Тошнота или рвота
 - Проблемы с равновесием или головокружением
 - Трудность с походкой или нарушение координации
 - Проблема со зрением
 - Потеря контроля над удержанием кала или мочи
 - Изменения личности, спутанность сознания, проблемы с памятью конвульсивные приступы
 - Конвульсивные приступы
- **Немедленно вызывайте 911** если у Вас появились признаки инсульта (см. приложенную пиктограмму).

Симптомы инсульта

В	Е	Ф	А	С	Т
РАВНОВЕСИЕ	ГЛАЗА	ЛИЦО	РУКИ	РЕЧЬ	ВРЕМЯ
					
ПОТЕРЯ РАВНОВЕСИЯ, ГОЛОВНАЯ БОЛЬ, ГОЛОВОКРУЖЕНИЕ	МУТНОЕ ЗРЕНИЕ	ОДНОСТОРОННЕ Е ОПУЩЕНИЕ ЛИЦЕВЫХ МЫШЦ	СЛАБОСТЬ В РУКЕ ИЛИ НОГЕ	ЗАТРУДНЕНИЕ РЕЧИ	СПЕШИТЕ ВЫЗВАТЬ СКОРУЮ 911!

Заучите буквы **BE FAST (СПЕШИТЕ)** чтобы запомнить как выглядят симптомы инсульта и что предпринять в случае возникновения одного или более из этих симптомов.

After Your Neurosurgery

Self-care at home

This handout gives self-care instructions for you to follow at home after your neurosurgery.

Pain Control

- For mild to moderate pain, you may take *non-steroidal anti-inflammatory drugs* (NSAIDs) such as ibuprofen (Advil, Motrin) or naproxen (Aleve, Naprosyn). Follow dose instructions on the bottle.
- We may also give you a short-term prescription for stronger pain medicine. **Take this medicine only as prescribed.** If you need refills, talk with your primary care provider (PCP).
- If you did **not** have a *craniectomy* (removal of bone), you may use an ice pack to help with pain. To protect your scalp, place a clean towel between your scalp and the ice pack.



Get plenty of rest while your body heals from surgery.

Showering

- For **5 days** after surgery, keep your head dry. Cover your head with a shower cap when you take a shower.
- After 5 days, it is OK to wash your hair. To do this:
 - Gently massage your scalp and incision area.
 - Use mild soap with **no** added scents or active ingredients.

Incision Care

- Your incision will be closed with staples or *sutures* (stitches). These will need to be removed 14 days after surgery. This can be done by your PCP or at the Neurosurgery Clinic.
- You do not need to put a bandage on your incision, unless your doctor or nurse tells you to.

- Scabs will form along your incision. Do **not** remove the scabs. When it is OK to wash your hair, this will help the scabs fall off by themselves (see “Showering” on page 1).
- To prevent infection, until your incision is well healed:
 - Do **not** go swimming or put your head under water.
 - Do **not** wear hats or wigs.
 - Do **not** use hair dye or hair dryers. (You may use hair dye before surgery.)
- Check your incision every day. Call the clinic if you have:
 - Signs of infection such as heat, bad-smelling drainage (pus), redness, or a fever higher than 101.5°F (38.6°C)
 - Increased drainage or swelling

Activity

For **2 weeks** after your surgery:

- Do **not** bend over at the waist. It is important not to put any pressure on your head.
- Do **not** lift anything that weighs more than 10 pounds. (A gallon of milk weighs almost 9 pounds.)
- Do **not** strain when having a bowel movement. If you have slow bowels or constipation:
 - Eat more fiber. Eat plenty of fresh fruits and green leafy vegetables.
 - Drink lots of fluids, 6 to 8 full glasses a day.
- Avoid doing any activity that increases your heart rate.
- Walk often to speed your recovery.

What to Expect

After this surgery, it is normal to have:

- **Numbness at your incision site.** You may not regain full feeling for many months. You may also have sharp pains as your incision heals.
- **Swelling after you lie flat for long periods.** It will take time for your body to absorb the fluids that cause the swelling.
- **Drainage.** This should lessen and then stop after several days.
- **Tenderness around your incision.** This will last for several weeks.
- **A dull headache.** This will last for 1 to 2 weeks.

Questions?

Your questions are important. Call your doctor or other healthcare provider if you have questions or concerns.







Weekdays 8 a.m. to 4 p.m., call Harborview Neurosurgery Clinic at 206.744.9340 and press 2.

After hours and on weekends and holidays, call 206.744.2500.

When to Call

- Call the clinic if you have:
 - Severe or unusual headache
 - Headache that is better when you lie down
 - Fatigue (feel very tired)
 - A stiff neck
 - Nausea and vomiting
 - Problems with balance or dizziness
 - A hard time walking, or poor coordination
 - Problems with your vision
 - Loss of bowel or bladder control
 - Personality changes, confusion, or memory problems
 - Seizures
- **Call 911 right away** if you have symptoms of a stroke (see graphic below).

Stroke Symptoms

B	E	F	A	S	T
BALANCE	EYES	FACE	ARMS	SPEECH	TIME
					
Balance problems, headache, dizzy	Blurred vision	One side of face droops	Arm or leg weakness	Speech problems	Time to call 911!

Use the letters **BE FAST** to remember what stroke symptoms look like, and what to do when one or more of these symptoms occur.