



## Sau Cuộc Phẫu Thuật Thần Kinh

Tự chăm sóc tại nhà

Tài liệu này cung cấp hướng dẫn tự chăm sóc cho quý vị để làm theo ở nhà sau cuộc thủ thuật thần kinh của quý vị.

### Kiểm Soát Con Đau

- Đối với cơn đau nhẹ đến vừa phải, quý vị có thể dùng các thuốc chống viêm không steroid (NSAIDS) như ibuprofen (Advil, Motrin) hoặc naproxen (Aleve, Naprosyn). Làm theo hướng dẫn liều lượng thuốc trên chai.
- Chúng tôi cũng có thể cho quý vị một toa thuốc giảm đau mạnh hơn để dùng ngắn hạn. **Dùng thuốc này theo như chỉ dẫn.** Nếu quý vị cần thêm thuốc, hãy nói chuyện với nhà cung cấp chăm sóc chính của quý vị.
- Nếu quý vị **không** có phẫu thuật cắt bỏ phần xương sọ (cắt bỏ xương), quý vị có thể sử dụng túi nước đá để giảm đau. Để bảo vệ da đầu của quý vị, đặt một chiếc khăn sạch giữa da đầu và túi nước đá.



*Nghỉ ngơi nhiều trong lúc cơ thể quý vị lành lại sau phẫu thuật.*

### Tắm

- Trong **5 ngày** sau phẫu thuật, giữ cho đầu của quý vị khô ráo. Che đầu bằng mũ tắm khi quý vị tắm vòi sen.
- Sau 5 ngày, quý vị có thể gội đầu. Để làm điều này:
  - Nhẹ nhàng mát xa da đầu và khu vực vết mổ.
  - Sử dụng xà phòng nhẹ **không có** thêm mùi hương hoặc hoạt chất.

### Chăm Sóc Vết Mồ

- Vết mổ của quý vị sẽ được đóng lại bằng ghim hoặc *chỉ khâu* (mũi khâu). Những thứ này sẽ cần phải được loại bỏ 14 ngày sau khi phẫu thuật. Điều này có thể được thực hiện bởi nhà cung cấp chăm sóc chính của quý vị hoặc tại Phòng khám Phẫu thuật Thần kinh.
- Quý vị không cần phải băng lại vết mổ, trừ khi bác sĩ hoặc y tá nói với quý vị là làm như thế.

- Lở p mề sẽ hình thành dọc theo vết mổ của quý vị. **Đur`ng** tháo gở lở p mề ra. Khi được gội đầu, điều này sẽ giúp lở p mề tự rụng (xem phần “Tắm vòi sen” trên trang 1).
- Để ngăn ngừa nhiễm trùng, cho đến khi vết mổ của quý vị được lành lại:
  - **Đur`ng** đi bơi hoặc để đầu dưới nước.
  - **Đur`ng** đội mũ hoặc đội tóc giả.
  - **Đur`ng** sử dụng thuốc nhuộm tóc hoặc máy sấy tóc. (Quý vị có thể sử dụng thuốc nhuộm tóc trước khi phẫu thuật.)
- Kiểm tra vết mổ của quý vị mỗi ngày. Gọi cho phòng khám nếu quý vị có:
  - Dấu hiệu nhiễm trùng như bị nóng, tiết dịch có mùi hôi (mủ), đỏ hoặc sốt cao hơn 101.5 ° F (38.6 ° C)
  - Tăng tiết dịch hoặc sưng hơn

## Hoạt động

Trong **2 tuần** sau khi phẫu thuật:

- **Đur`ng** cúi xuống ở thắt lưng. Điều quan trọng là không đặt bất kỳ áp lực nào lên đầu của quý vị.
- **Đur`ng** nâng bất cứ vật gì nặng hơn 10 pounds. (Một gallon sữa nặng gần 9 pounds.)
- **Đur`ng** cố rặn khi đi cầu. Nếu quý vị bị chậm ruột hoặc táo bón:
  - Ăn nhiều chất xơ. Ăn nhiều trái cây và rau lá xanh tươi.
  - Uống nhiều nước, 6 đến 8 ly đầy đủ mỗi ngày.
- Tránh làm bất kỳ hoạt động nào mà làm tăng nhịp tim của quý vị.
- Đi bộ thường xuyên để tăng tốc độ phục hồi.

## Những điều cần biết

Sau cuộc phẫu thuật này, có những điề u sau đây là bình thườ`ng:

- **Bị tê tại chỗ vết mổ của quý vị.** Quý vị có thể không lấy lại được toàn cảm giác trong nhiều tháng. Quý vị cũng có thể bị đau nhói khi vết mổ của quý vị lành lại.
- **Bị sưng sau khi quý vị nằm thẳng trong thời gian dài.** Sẽ mất thời gian để cơ thể quý vị hấp thụ các chất dịch gây ra cái sưng.
- **Tiết dịch.** Điều này sẽ giảm bớt và sau đó sẽ ngừng lại sau vài ngày.
- Đau quanh vết mổ của quý vị. Điều này sẽ kéo dài trong vài tuần.
- **Đau đầu âm ỉ.** Điều này sẽ kéo dài trong 1 đến 2 tuần.

## Câu hỏi?

Câu hỏi của quý vị rất quan trọng. Gọi Bác sĩ hoặc nhà cung cấp dịch vụ y tế khác nếu quý vị có câu hỏi hoặc lo ngại nào.







Các ngày trong tuần từ 8 giờ sáng đến 4 giờ chiều, gọi cho Phòng khám Phẫu thuật Thần kinh Harborview theo số 206.744.9340 và bấm số 2.

Sau giờ làm và vào các ngày cuối tuần và ngày lễ, hãy gọi 206.744.2500.

## Khi nào thì gọi

- Gọi cho phòng khám nếu quý vị bị:
  - Nhức đầu dữ dội hoặc bất thường
  - Đau đầu sẽ đỡ hơn khi quý vị nằm xuống
  - Mệt mỏi (cảm thấy rất mệt mỏi)
  - Cổ bị cứng
  - Buồn nôn và ói mửa
  - Có vấn đề với sự thăng bằng hoặc chóng mặt
  - Đi bộ khó khăn, hoặc phối hợp kém
  - Vấn đề với thị lực của quý vị
  - Mất kiểm soát đường ruột hoặc bàng quang/bọng đái
  - Thay đổi tính cách, nhầm lẫn hoặc vấn đề về trí nhớ
  - Động kinh
- **Gọi 911 ngay** nếu quý vị có triệu chứng đột quy (xem hình bên dưới).

## Triệu Chứng Đột Quy

B	E	F	A	S	T
THĂNG BẰNG	MẮT	MẶT	CÁNH TAY	NGÔN NGỮ	THỜI GIAN
					
Có vấn đề với sự thăng bằng, nhức đầu, chóng mặt	Mắt mờ	Một bên mặt bị xệ	Tay hoặc chân bị yếu	Có vấn đề ngôn ngữ	Đến lúc gọi 911!

Sử dụng các chữ cái **TMMCNT** để ghi nhớ các triệu chứng đột quy nhìn trông như thế nào và phải làm gì khi một hoặc nhiều triệu chứng này xảy ra.

## 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
<b>BALANCE</b>	<b>EYES</b>	<b>FACE</b>	<b>ARMS</b>	<b>SPEECH</b>	<b>TIME</b>
					
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.