



Your Guide to
Post-Surgery Wound Care

How should I manage my wound?

- Should you still require wound dressing upon discharge, please follow the instructions given to you by your nurse on how you should change your dressing.
- If your wound is exposed without dressing, please keep it clean and dry at all times.
- If your wound is wet, especially after a shower, dab the wound gently with a clean dry towel.



Types of stitches



Do I need to take all my medication?

- Please consume or use your medication as prescribed by your doctor and as instructed by your pharmacist.



Are there any special dietary advice?

- A low residue diet is recommended for the first 2 to 3 weeks after surgery.
- Eating small frequent meals and chewing your food well will aid digestion and help avoid excessive feeling of bloatedness.
- Please keep yourself well-hydrated with at least 8 glasses (2 Litres) of water a day (unless your medical condition requires fluid restriction).



Should I avoid physical activities and exercises?

- Activities of daily living may be carried out as tolerated. Your strength and tolerance will gradually improve over the first few months.
- However, please avoid strenuous exercises and carrying of heavy loads for the first 3 months after surgery.



When should I seek medical help?

Please seek contact us immediately at **6850 3333** if you experience any of the following conditions:

- Inability to tolerate oral intake or persistent vomiting.
- Worsening abdominal pain that is not relieved by medication.
- Persistent fever of more than 38°C.
- Pus discharging from the wound.



In case of emergency outside office hours, please seek urgent medical attention at the Changi General Hospital Emergency Department or call the ambulance.



The above information serves as a general guide to most patients and deals with the common issues and questions that patients may have. Your doctor might give you different or additional advice, depending on your specific condition. You are advised to seek further clarification if you have any doubt or questions.

我应该如何照顾我的伤口

- 如果出院的时候伤口还需要包扎，请遵从护士的指示，定时更换包扎敷料。
- 如果您的伤口已不需要包扎，请随时保持伤口清洁和干燥。
- 如果伤口被弄湿了，尤其是在沐浴后，您可以用清洁的干毛巾去把伤口轻轻地拍干。



缝线的类型



我是否必需服用所有的药物？

- 请遵照您的医生的处方和药剂师的指示，去服用或使用药物。



我是否必需遵守任何特殊的饮食建议？

- 在手术后的头两周至三周内，我们建议您维持低渣饮食。
- 少吃多餐，细嚼慢咽，会有助于消化，避免腹胀。
- 每天分多次饮用至少8杯（2公升）的水，以确保身体吸收足够的水分（除非您的病情需要您限制液体的摄取）。



我是否应该避免任何体力活动或运动？

- 在不引起身体不适的情况下，您可以照常进行日常活动。您的体力和耐力会在手术后的几个月内逐渐恢复。
- 但是，请避免在手术后的三个月内进行剧烈运动和搬运重物。



我在什么时候应该寻求医疗帮助？

如果发生下列任何一种情况，请立即致电6850 3333，与我们联系：

- 持续呕吐或无法适应口服进食
- 腹痛越来越严重，而且无法以药物缓解
- 持续发烧超过 38°C
- 伤口流脓



如果在办公时间外发生紧急状况，请到樟宜综合医院急诊部门就医，或呼叫救护车。



以上资料包括患者较关心和经常发问的常见问题，只可作为大多数患者的一般指引。您的医生可能会根据您的具体情况，给您不同或额外的意见。如有任何疑虑或问题，请要求您的医生进一步说明。

Bagaimanakah hendak menguruskan luka saya?

- Sekiranya anda masih memerlukan balutan luka selepas keluar dari hospital, sila ikut arahan yang diberikan oleh jururawat mengenai cara menukar balutan.
- Sekiranya luka anda terdedah tanpa balutan, sila pastikan luka bersih dan kering sepanjang masa.
- Sekiranya luka anda tidak kering, terutama selepas mandi, lap luka perlahan-lahan menggunakan tuala yang kering.



Jenis jahitan



Adakah saya perlu makan kesemua ubat saya?

- Sila makan atau gunakan semua ubat anda seperti yang ditetapkan oleh doktor dan diarahkan oleh ahli farmasi.



Adakah terdapat sebarang nasihat pemakanan khas?

- Pemakanan rendah sisa disarankan selama 2 hingga 3 minggu pertama selepas pembedahan.
- Makan kerap dengan jumlah yang kecil dan kunyah makanan sehingga hancur agar memudahkan penghadaman dan juga mengelakkan daripada berasa seghah perut.
- Sila pastikan anda mendapat air secukupnya dengan meminum sekurang-kurangnya 8 gelas (2 Liter) air sehari (melainkan keadaan kesihatan anda mengehakkan pengambilan air).



Adakah saya perlu mengelak daripada melakukan aktiviti fizikal dan senaman?

- Aktiviti kehidupan harian boleh diteruskan setakat yang termampu. Kekuatan dan ketahanan anda akan beransur-ansur meningkat dalam masa beberapa bulan pertama.
- Walau bagaimanapun, elakkan daripada melakukan senaman berat dan mengangkat barang berat semasa 3 bulan pertama selepas pembedahan.



Bilakah saya perlu mendapatkan batuan perubatan?

Sila hubungi kami dengan segera melalui talian **6850 3333** jika anda mengalami mana-mana keadaan yang berikut:

- Tidak boleh makan sebarang makanan atau muntah berterusan.
- Sakit abdomen yang semakin teruk yang tidak boleh diredakan dengan ubat.
- Demam berlanjutan melebihi 38°C.
- Nanah keluar daripada luka.

Sekiranya berlaku kecemasan semasa selepas waktu pejabat, sila dapatkan rawatan perubatan segera di Jabatan Kecemasan Hospital Besar Changi atau telefon ambulan.



Maklumat di atas boleh digunakan sebagai panduan am untuk kebanyakan pesakit dan dalam menangani isu dan untuk menjawab soalan biasa yang mungkin dihadapi oleh pesakit. Doktor anda mungkin memberi nasihat lain atau nasihat tambahan, bergantung kepada keadaan tertentu. Anda dinasihatkan supaya mendapatkan penerangan lanjut sekiranya ada sebarang keraguan atau soalan.

என்னுடைய காயத்தை நான் எவ்வாறு பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும்?

- நீங்கள் மருத்துவமனையில் இருந்து விடுவிக்கப்பட்ட பிறகும் நீங்கள் காயத்திற்கு கட்டுப் போட்டுக்கொள்ள வேண்டியிருந்தால், உங்களுடைய காயக் கட்டை எவ்வாறு நீங்கள் மாற்ற வேண்டும் என்பது குறித்து உங்களுடைய தாதியால் வழங்கப்பட்ட அறிவுறுத்தல்களை தயவு செய்து பின்பற்றுங்கள்.
- உங்களுடைய காயம் கட்டுப் போடப்படாமல் வெளியில் தெரியும்படி இருந்தால், தயவு செய்து அதை அனைத்து நேரங்களிலும் சுத்தமாகவும் உலர்வாகவும் வைத்துக் கொள்ளவும்.
- உங்களுடைய காயம், குறிப்பாக நீங்கள் குளித்த பிறகு, ஈரமாக இருந்தால், ஒரு சுத்தமான மற்றும் உலர்வான துண்டைக் கொண்டு காயத்தின் மீதுள்ள ஈரத்தை ஒத்தியெடுக்கவும்.



தையல்களின் வகைகள்



நான் என்னுடைய அனைத்து மருந்துகளையும் எடுத்துக் கொள்ள வேண்டியது அவசியமா?

- தயவு செய்து உங்களுடைய மருந்தை உங்கள் மருத்துவர் பரிந்துரைத்தவாறும் உங்கள் மருந்தாளர் அறிவுறுத்தியவாறும் உட்கொள்ளுங்கள் அல்லது பயன்படுத்துங்கள்.



சிறப்பு உணவுக்கட்டுப்பாடு அறிவுறுத்தல் ஏதேனும் உள்ளதா?

- அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு முதல் 2 முதல் 3 வாரங்களுக்கு அமிலத்தன்மை குறைந்த ஒரு பத்திய உணவுத் திட்டம் பரிந்துரைக்கப்படுகிறதீ
- சிறிது கால இடைவெளியில் சிறுகச் சிறுக உண்பது மற்றும் உங்கள் உணவை நன்கு மென்று உண்பது ஆகியவை செரிமானம் ஆவதற்கு உதவிடும் மற்றும் வயிற்று உப்பசம் ஏற்படுவதைத் தவிர்க்க உதவிடும்.
- ஒரு நாளைக்கு குறைந்தது 8 குவளைகள் (2 லிட்டர்கள்) தண்ணீரை அருந்தி உங்களை நன்கு நீரேற்றத்துடன் வைத்துக் கொள்ளுங்கள் (உங்களுடைய மருத்துவ நிலைமைக்கு திரவக் கட்டுப்பாடு தேவைப்படாத வரையில்).



நான் உடலீர்தியான நடவடிக்கைகள் மற்றும் உடற்பயிற்சிகளைத் தவிர்க்க வேண்டுமா?

- அன்றாட வாழ்வின் நடவடிக்கைகளை தாங்கிக் கொள்ள முடியும் வரையில் மேற்கொள்ளலாம். உங்களுடைய வலிமை மற்றும் தாங்குதிறன் முதல் சில மாதங்களில் படிப்படியாக முன்னேற்றமடையும்.
- எனினும், அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு முதல் 3 மாதங்களுக்கு கடுமையான உடற்பயிற்சிகள் செய்வதையும் அதிகப்படியான பாரங்கள் சுமப்பதையும் தவிர்த்திடுங்கள்.



நான் எப்போது மருத்துவ உதவியை நாட வேண்டும்?

பின்வரும் நோய் நிலைமைகளில் ஏதேனும் உங்களுக்கு நேர்ந்தால் தயவு செய்து உடனடியாக எங்களை 6850 3333 என்ற எண்ணில் அழைக்கவும்:

- வாய்வழியாக உள்ளே எடுத்துக்கொள்வதை தாங்கிக் கொள்ள இயலாமை அல்லது விடாப்பிடியான வாந்தி.
- மருந்தினால் குணமடையாத மோசமடையும் வயிற்று வலி.
- 30டி செல்சியஸுக்கும் அதிகமான விடாப்பிடியான காய்ச்சல்.
- காயத்திலிருந்து சீழ் வடிதல்.

அலுவலக நேரங்களுக்குப் பிறகு ஏதேனும் அவசரநிலை ஏற்பட்டால், தயவு செய்து உடனடியாக சாங்கி பொது மருத்துவமனை அவசரப் பிரிவில் அவசர மருத்துவக் கவனிப்பை நாடவும் அல்லது ஆம்புலன்ஸ் சேவையை அழைக்கவும்.



மேற்கண்ட தகவல்கள் பெரும்பாலான நோயாளிகளுக்கான ஒரு பொது வழிகாட்டியாக சேவையாற்றுகிறது மற்றும் நோயாளிகள் கொண்டிருக்கக் கூடிய பொதுவான பிரச்சனைகள் மற்றும் கேள்விகளுக்கு பதிலை உள்ளடக்கியிருக்கிறது. உங்களுடைய மருத்துவ உங்களுடைய குறிப்பிட்ட நோய் நிலைமையைப் பொறுத்து உங்களுக்கு வேறுபட்ட அல்லது கூடுதல் அறிவுரையை வழங்கியிருக்கக் கூடும். உங்களுக்கு ஏதேனும் சந்தேகங்களோ அல்லது கேள்விகளோ இருந்தால், கூடுதல் விளக்கத்தை கேட்டுப் பெறுமாறு நீங்கள் அறிவுறுத்தப்படுகிறீர்கள்.

2 Simei Street 3 Singapore 529889
Tel: 6788 8833 Fax: 6788 0933
Reg No 198904226R

For appointments and enquiries,
please call the CGH Appointment Centre at
Tel: (65) 6850 3333

CGH Appointment Centre operating hours:
8.30 am to 8.00 pm (Monday to Friday)
8.30 am to 12.30 pm (Saturday & Sunday)
Closed on Public Holidays

For more information, please visit
<http://www.cgh.com.sg>



Organisation Accredited by
Joint Commission International



A MEMBER OF

**EASTERN
HEALTH
ALLIANCE**