



IZTAIKO HERNIA EBAKUNTZAREN OSTEKO ZAINKETAK ETA GOMENDIOAK

Hernia-ebakuntza egin berri dizute. Ahalik eta hobekien errekuperatzeko, jarraitu aholku hauek:

- Hasieran, hartu dieta biguna, zuntz ugari (frutak, barazkiak, lekaleak...), eta edan likido ugari, idorreria saihesteko.
- Hartu tenperatura arratsalde-gau partean hurrengo egunetan.
- Ebakuntzaren ondorengo 48 orduetatik aurrera dutxatu daiteke. Aurretik, apositua kendu.
- Zauria dutxatu eta ondo lehortu ondoren, apositu berri batez estali edo airean utz dezakezu (nahiago duzun bezala).
- Ez kezkatu zauriaren inguruan ubeldura baten moduko kolore biolazeo txiki bat agertzen bada (pixkanaka kenduko da eta kolorea aldatuko da).
- Gizonei dagokienez, baliteke kolore morea eta/edo hantura nabaritzea izterrean, barrabiletan edo zakilean. Eraman slip doitu bat interbentzioaren ondorengo egunetan. Emakumeetan, hanpadura ager daiteke izterondoan edo ezpain handietan. Hantura iragankorra da, eta pixkanaka kentzen joango da.
- Ez egin intentsitate handiko ahaleginik, ezta pisurik hartu ere (>3 Kg) interbentzioaren ondorengo 4-6 asteetan. Egin bizitza aktiboa; ibili eta paseatu behar duzu.

JOAN LARRIALDIETARA:

- Min handia baduzu, eta agindutako analgesikoek min hori arintzen ez badute.
- Gonbitoak behin eta berriz badituzu.
- 38° edo gehiagoko sukarra baduzu.