



ZAINKETA ETA GOMENDIOAK GAREZURREKO KIRURGIAREN ONDOREN

ZAINKETA OROKORRAK

- ✓ Egin dizuten kirurgiaren ondoren, ohikoa da buruko mina izatea.
- ✓ Baliteke erresumin edo azkura sentsazioen bat izatea zauriaren inguruan, eta, are gehiago, apur bat hazmintzea.
- ✓ Zorabioak, nahasmena, nekea eta epe laburreko oroimenaren galera ere ohikoak dira.
- ✓ Sintoma horiek suspertzean ager eta desager daitezke.
- ✓ Zure medikuak kontrakoa esan ezean, zure ohiko dieta har dezakezu.
- ✓ Behar adina atseden hartu, 7 eta 9 ordu bitartean lo egin, eta atseden laburrak hartu egunez.
- ✓ Zure jarduera pixkanaka handitu, oinez hasi. Denbora pasa daiteke energia guztia berreskuratu arte.
- ✓ Erabili barandak eskailerak igotzeko.
- ✓ Ez altxa pisurik.
- ✓ Idorreriak eta/edo libratzen ahaleginik ez egin.
- ✓ Makurtu beharko bazenu, belaunak tolestu.
- ✓ Galdetu zure medikuak noiz has zaitezkeen gidatzen. Gidarien Erregelamendu Orokorrari buruz BOEn argitaratutako esteka hau kontsulta dezakezu (eguneratua)
<https://www.boe.es/boe/dias/2018/04/12/pdfs/BOE-A-2018-4958.pdf>

ZAURIA/ ILEA ZAINTZEA

- Zauriaren aldea leunki manipulatu. Odol-hondarrak edo zarakarrak kendu behar badituzu, egizu bustitako gaza batekin edo eskuila leun batekin.
- Zauria garbi eta lehor eduki.
- Sendatzeko antiseptikoa erabili behar duen esango zioten altari (pobidona iodatua, alergiak izan ezik).
- Ebakuntzarako ilea moztu ez badituzte, alta eman ondorengo lehen astean 48 orduko garbitu beharko duzu buruko ile-larrua ohiko produktuekin; ondoren, ohiko ohituretara itzul zaitezke.
- Ile-lehorgailua erabil dezakezu, nahi baduzu, batez besteko tenperaturan.
- Ilea askatu behar baduzu, leungarriak edo vaselina likidoa erabil dezakezu.
- Saihestu produktu narritagarriak (lakak, tindagaiak, finkagailuak, etab...) harik eta hilabete igaro eta interbentzioaren ondoren kontsultara berrikustera joan arte.



NOIZ DEITU MEDIKUAREN KONTSULTARA

Deitu medikuaren kontsultara, baldin eta:

- ☐ 37.5 °C-tik gorako tenperatura edo hotzikarak.
- ☐ Zauria gorritzea, haztea, jariatzea, mina edo odola botatzea edo irekitzea.
- ☐ Hanken edozein lekutan hantura, mina, beroa edo gorritasuna.
- ☐ Buruko mina, desagertzen ez dena eta errezetatu dizkioten sendagaiekin arintzen ez dena
- ☐ Ikusmen aldaketak: ikusmen bikoitza, lausoa edo ikusmen-galera.
- ☐ Ondo pentsatzeko arazoak, nahasmendua edo ohikoa baino logura handiagoa.
- ☐ Esnatzeko zailtasuna.
- ☐ Lehen ez zenuen ahultasuna beso edo hanketan.
- ☐ Ibiltzeko edo oreka mantentzeko arazo berriak.
- ☐ Hitz egiteko arazo berriak edo okerrera egitea, lehendik bazeuden.
- ☐ Maskuriak edo hesteak kontrolatzeko arazoak.
- ☐ Konbultsioak.
- ☐ Likido edo odol jarioa eztarrirantz.
- ☐ Arnasa hartzeko zailtasuna, toraxeko mina edo espektrazioa.
- ☐ Sendagai baten albo-ondorioak. Ez utzi sendagaia hartzeari medikuarekin hitz egin gabe.