

## Clínica Cirúrgica - Programa de Educação ao Paciente

### Orientações de alta - cirurgia de hérnia

Nome: \_\_\_\_\_

### Orientações importantes

As orientações pós-operatórias para pacientes que passaram por operação de hérnia podem variar dependendo do tipo específico do procedimento realizado. No entanto, aqui estão algumas orientações gerais que podem ser aplicadas a diversos casos.

#### Repouso Adequado

Descanse conforme as orientações do seu médico. Evite esforços físicos intensos nas primeiras semanas.

#### Controle da dor

- Tome os analgésicos prescritos conforme a orientação médica para controlar a dor.
- Utilize compressas de gelo na área cirúrgica, se indicado, para reduzir o inchaço e aliviar a dor.

#### Dieta

- Introduza alimentos leves e de fácil digestão inicialmente.
- Consuma uma dieta rica em fibras para prevenir constipação, mas evite alimentos que possam causar gases ou desconforto.

#### Movimentação e atividades

- Aumente lentamente suas atividades. Certifique-se de se levantar e caminhar a cada hora ou mais para evitar coágulos sanguíneos.
- Atividade sexual somente após ao menos 14 dias.
- Evite atividades que envolvam esforço abdominal, como levantar objetos pesados ou realizar exercícios intensos.
- Não carregar peso ou participar de atividades com muita exigência física por pelo menos 8 a 10 semanas.

#### A hérnia pode voltar?

Sim. Siga as orientações para diminuir a chance de acontecer. Esteja atento a sinais de recorrência da hérnia, como uma protuberância ou dor persistente, e comunique ao seu médico imediatamente se notar algo incomum.

#### Cuidado com as feridas

- Sempre lave as mãos antes e depois de tocar perto do local da incisão.
- Nada de piscina ou praia até a retirada dos pontos. Você pode tomar um banho e molhar a ferida após o segundo dia de pós-operatório, a menos que lhe digam para não fazer isso.
- Uma pequena quantidade de secreção saindo da incisão é normal. Se a drenagem for grossa e amarela ou o local estiver vermelho, você pode ter uma infecção, então procure atendimento médico.
- Se você tiver um dreno em uma de suas incisões, ele será retirado quando a drenagem parar no atendimento médico.

- Use roupas folgadas e evite sol.
- Sua cicatriz ira ficar melhor em aproximadamente 4 a 6 semanas e irá ficar mais macia. O processo de cicatrização dura aproximadamente 1 ano.

### **Quando procurar atendimento**

- Dor que não melhora ou piora da dor
- Febre (acima de 38.3°C)
- Vômitos persistentes
- Dor, vermelhidão, sangramento ou secreção com odor ruim pela ferida operatória
- Intestino que não se move ou parada de eliminação de gases por 3 dias.

### **Medicação**

Lembre-se de tomar as medicações nas horas prescritas.

### **Peso**

Não levantar mais do que 5 kilos. Você poderá ter uma hérnia incisional e ter que operar novamente para corrigir.

Rio de Janeiro, \_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_.

\_\_\_\_\_

Assinatura e carimbo