

## Gode råd til heling af sår

Her er en række gode råd til, hvordan du skal forholde dig, når du har et operationssår.

### SÅDAN OBSERVERER OG PLEJER DU SÅRET

#### Fjern plasteret efter 24 timer

Du skal have plaster på såret i de første 24 timer efter operationen. Herefter er det kun nødvendigt med plaster, hvis såret væsker, eller hvis dit tøj generer såret. Særligt sår ved navlen kan væske i nogle døgn.

#### Søg læge ved tegn på betændelse

Kontakt din læge, hvis du får rødme, varme og hævelse omkring såret. Det kan være tegn på betændelse, som skal behandles.

#### Undgå karbad og svømmehal

Du må gerne tage brusebad. Dup forsigtigt såret tørt efter badet.

For at mindske risikoen for betændelse fraråder vi dig at tage karbad, gå i svømmehal eller bade i havet, indtil såret er helet, og eventuelle tråde eller klips er fjernet.

#### Beskyt arret mod solen

Undgå direkte sollys og solarium på arret i minimum 6 måneder efter operationen. Dæk arret med plaster, og brug solcreme med høj faktor.

#### Aftal at få fjernet operationstråd

Hvis såret er syet med tråde eller lukket med klips, skal du selv kontakte din læge og bestille en tid til at få fjernet trådene eller klipsene.

- Tråd/klips fjernes \_\_\_\_\_ dage efter operationen
- Ingen tråde/klips
- Selvopløselige tråde (skal ikke fjernes)
- Andet

### SÅDAN HJÆLPER DU SÅRET TIL AT HELE

#### Tag smertestillende medicin

Har du fået smerte-skema udleveret, skal du følge det. Ellers kan du, hvis du har smerter i såret, tage håndkøbsmedicin, fx paracetamol. Følg vejledningen på pakken. Er det ikke tilstrækkeligt med håndkøbsmedicin, er det vigtigt, at du forklarer din egen læge om sårsmertterne, så du kan få den rigtige smertebehandling.

Smerter nedsætter blodgennemstrømningen til såret og hæmmer derfor sårhelingen.

#### Bevæg dig

Gå gerne en tur dagligt. Motion fremmer blodgennemstrømningen og dermed sårhelingen. Hvis der er noget specielt, du ikke må, fortæller vi dig det.

#### Spis sund kost

For at såret kan hele, har det brug for 'byggemateriale'. Derfor er det vigtigt, at du spiser en varieret kost.

- **Protein.** Protein findes i magert kød, fisk og mælkeprodukter. Du kan selv lave proteindrikke eller købe dem i velassorterede supermarkeder.
- **Fedt.** Det sunde fedt findes i mandler, nødder, fisk, mejeriprodukter, olier og avokado.
- **Vitaminer.** Tag dagligt 1 vitaminpille med mineraler.
- **Væske.** Drik 1-1½ liter væske om dagen. Det kan både være vand og andre drikke.

#### Undgå rygning

Rygning hæmmer sårheling, da nikotin gør blodkarrene mindre og derved nedsætter transporten af ilt og næring til såret.

#### Undgå alkohol

Alkohol hæmmer sårheling, da alkohol modvirker dannelsen af de proteiner, der lukker såret, og som modvirker de celler, som fjerner urenheder fra såret. Derved er der større risiko for infektion i såret.



## KONTAKT OG MERE VIDEN

Har du spørgsmål, er du velkommen til at kontakte os.



### Kontakt

**Sengeafsnit 108**

Tlf. 97 64 29 95

**Sengeafsnit 106**

Tlf. 97 64 05 01

**Dagafsnit for Kirurgi**

Tlf. 97 64 27 04