

Phục Hồi Tại Nhà Sau Khi Gây Mê

Những điều nên biết và khi nào nên gọi

Tài liệu này giải thích cách chăm sóc bản thân sau khi gây mê. Giải thích tác dụng phụ nào là bình thường và khi nào nên gọi để được trợ giúp.

Về Nhà

Bạn phải có một người lớn chịu trách nhiệm đưa bạn về nhà sau khi làm thủ thuật. Lái xe cho đến khi hết thuốc mê là phạm luật.

Trước khi làm thủ thuật, nên sắp xếp một người hộ tống hoặc tài xế. Nếu bạn có bất kỳ câu hỏi nào, vui lòng gọi bác sĩ của bạn.



Một người lớn có trách nhiệm đưa bạn về nhà sau khi làm thủ thuật.

Những Gì Nên Biết

Bạn có thể cảm thấy buồn ngủ và có các triệu chứng sau khi gây mê:

- Đau họng
- Cơ bắp đau nhức
- Chóng mặt đến và đi
- Đau đầu
- Buồn nôn
- Ói mửa (hiếm có)

Những tác dụng phụ này thường giảm bớt trong vài giờ sau khi làm thủ thuật. Tuy nhiên, có thể mất vài ngày để cơ thể bạn hồi phục sau áp lực phẫu thuật. Một số triệu chứng của bạn cũng có thể do thuốc giảm đau bạn đang dùng.

Gây Mê Thần Kinh

Nếu bạn có gây mê “tắc nghẽn thần kinh”, chúng tôi sẽ cho bạn biết khi nào hết mê và khi nào thì bắt đầu uống thuốc giảm đau. Hãy cẩn thận về cách dùng và di chuyển phần bị tê trên cơ thể của bạn. Trong khi tê, nó không có nhiều cảm giác hoặc mạnh mẽ như bình thường.

Nếu bạn cảm thấy buồn nôn, chỉ uống chấy lỏng trong cho đến khi hết buồn nôn. Gọi bác sĩ của bạn nếu buồn nôn của bạn không hết.

Bí Lại Nước Tiểu

Một số bệnh nhân bị *bí tiểu* (không tiểu được) sau khi làm thủ thuật. Nếu bạn vẫn không thể đi tiểu 8 giờ sau khi làm thủ thuật, hoặc nếu bàng quang của bạn cảm giác đau và đầy, hãy gọi bác sĩ của bạn. Nếu bàng quang của bạn quá đầy, nó có thể gây ra vấn đề trầm trọng. Bạn phải đến phòng cấp cứu để điều trị.

Thuốc

Bạn không được dùng bất kỳ loại thuốc nào ngoài thuốc bác sĩ của bạn kê toa hoặc đồng ý. Hầu hết bệnh nhân có thể bắt đầu dùng các loại thuốc thường lệ ngay lập tức. Nếu bạn có thắc mắc lúc nào dùng lại dùng thuốc của bạn, hãy hỏi bác sĩ kê toa.

Gây Tê Tủy Sống hoặc Ngoài Màng Cứng

Có đau ít ở lưng dưới sau khi gây tê tủy sống hoặc ngoài màng cứng là bình thường. Một số bệnh nhân bị đau đầu khi đứng lên, khi nằm sẽ giảm đau. Nếu bạn có đau đầu như vậy, vui lòng gọi một trong số được cung cấp trong phần ô "Câu Hỏi" Ở cột bên trái. Nếu cần, chúng tôi có thể đề nghị điều trị.

Chăm Sóc Bản Thân

Trong ít nhất 24 giờ **và** trong khi bạn đang dùng thuốc giảm đau mạnh:

KHÔNG làm:

- Lái xe hơi hoặc sử dụng máy móc
- Uống rượu bia
- Đưa ra quyết định quan trọng hoặc ký giấy tờ pháp lý
- Có trách nhiệm với trẻ em, vật nuôi hoặc chăm sóc người lớn

Làm:

- Ở nhà trong ngày và nghỉ ngơi
- Có một người lớn ở lại với bạn
- Uống chất lỏng lúc đầu, sau đó từ từ chuyển sang ăn uống bình thường
- Ít nhất trong ngày phẫu thuật, bạn phải sắp xếp có người giữ trẻ con cho bạn hoặc người khác thay thế bạn để chăm sóc người mà bạn thường chăm sóc
- Di chuyển cẩn thận khi đang dùng thuốc giảm đau mạnh (bạn có thể cảm thấy chóng mặt nếu di chuyển đột ngột)
- Bảo vệ chân tay có gây tê bằng cách tránh áp lực, nhiệt, lạnh hoặc bất kỳ thứ gì khác có thể gây hại cho chúng

Khi nào gọi

Gọi 911 ngay lập tức nếu bạn có bất kỳ triệu chứng nào sau đây:

- Khó thở
- Cảm giác bị đè hoặc nặng trên ngực
- Bạn cảm thấy bối rối hoặc không thể nói bình thường
- Thay đổi cử động trên mặt hoặc miệng

Câu Hỏi?

Câu hỏi của bạn là quan trọng. Hãy gọi bác sĩ hoặc nhân viên y tế nếu bạn có câu hỏi hoặc thắc mắc.

Câu hỏi về chăm sóc gây mê của bạn:

Ngày trong tuần từ 8 giờ sáng đến 6 giờ 30 chiều, gọi Khoa Chuẩn Bị Gây Mê số 206.598.6334.

Sau giờ làm việc và ngày cuối tuần và ngày lễ, gọi số 206.598.6190 và yêu cầu tổng đài kết nối với Bác sĩ Gây Mê trực.

Nếu bạn có câu hỏi về thủ thuật hoặc thuốc của bạn: Gọi bác sĩ của bạn:

Bác sĩ _____



Recovering at Home After Anesthesia

What to expect and when to call

This handout explains self-care after having anesthesia. It tells what side effects are normal and when to call for help.

Getting Home

You must have a responsible adult take you home after your procedure. It is against the law to drive until the drug has fully worn off.

Before your procedure, plan for an escort or driver. If you have any questions, please call your healthcare provider.



A responsible adult must take you home after your procedure.

What to Expect

You may feel sleepy and have these symptoms after having anesthesia:

- Sore throat
- Muscle aches
- Dizziness that comes and goes
- Headache
- Nausea
- Vomiting (rare)

These side effects usually ease within hours after your procedure. But, it may take days for your body to recover from the stress of surgery. Some of your symptoms may also be from the pain medicine you are taking.

Nerve Block Anesthesia

If you received a “nerve block” anesthesia, we will tell you when the numbness should wear off and when to start taking your pain pills. Be careful with how you use and move the numb part of your body. While it is numb, it may not have as much feeling or be as strong as usual.

If you feel nauseated, drink only clear liquids until the nausea passes. Call your healthcare provider if your nausea does not go away.

Retaining Urine

Some patients have *urinary retention* (cannot pee) after a procedure. If you still cannot urinate 8 hours after your procedure, or if your bladder feels painful and full, call your provider. If your bladder gets too full, it can cause serious problems. You may need to go to the emergency room for treatment.

Medicines

Do not take any medicines unless your provider prescribed or approved them. Most patients can start taking their usual medicines right away. If you have questions about when to resume taking your medicines, ask the doctor who prescribed them.

Pain After Spinal or Epidural Anesthesia

It is normal to have mild pain in your lower back after spinal or epidural anesthesia. Some patients have a headache when they are upright, that eases when they lie down. If you have a headache like this, call one of the numbers in the “Questions” box. We may advise treatment, if needed.

Self-care

For at least 24 hours **and** while you are taking opioid pain medicines:

Do NOT:

- Drive a car or use machines
- Drink alcohol
- Make important decisions or sign legal papers
- Be responsible for children, pets, or an adult who needs care

Do:

- Stay home for the day and rest
- Have an adult stay with you
- Drink liquids at first, then progress slowly to your usual diet
- Plan for someone to care for your children or others you are responsible for, at least for the day of your surgery
- Move carefully while you are taking opioids (you may feel dizzy if you make sudden moves)
- Protect any numb limbs from pressure, heat, cold, or anything else that could harm them

When to Call

Call 911 **right away** if you have any of these symptoms:

- Trouble breathing
- A feeling of pressure or weight on your chest
- You feel confused, or you cannot speak normally
- A change in your face or how you move your mouth
- New weakness or numbness

Questions?

Your questions are important. Call your doctor or healthcare provider if you have questions or concerns.

For questions about your anesthesia care:

Weekdays 8 a.m. to 6:30 p.m., call the Pre-Anesthesia Clinic at 206.598.6334.

After hours and on weekends and holidays, call 206.598.6190 and ask to page the Anesthesia Resident on call.

For questions about your procedure or medicines: Call your doctor:

Dr. _____