

## JAK SE SPRÁVNĚ CHOVAT PŘI ČERSTVĚ SEŠITÉ RÁNĚ

### Péče o jizvy

Po odstranění stehů a odpadnutí ochranné vrstvy zrohovatělé pokožky se často objeví to, co může pacienta někdy provázet po zbytek života: jizva.

Jizevnatá (= náhradní) tkáň je zprvu většinou zarudlá a později bělavá.

Jizvy by měly být v létě chráněny před slunečním zářením (buď je zakryjte, nebo naneste dostatek opalovacího krému s vysokým ochranným faktorem)!

## JAK SE SPRÁVNĚ CHOVAT PŘI ČERSTVĚ SEŠITÉ RÁNĚ

Na závěr bychom chtěli upozornit, že výše uvedený text obsahuje obecná doporučení. Pokud z Vaší osobní anamnézy vyplynou další doporučení odpovídající Vaším potřebám, budou s Vámi prodiskutována.

***Přejeme Vám brzké uzdravení!***

**Váš ošetřující tým**

 [gesund und gepflegt](#)  
 [m\\_einlebenlang](#)  
 [NÖ Landesgesundheitsagentur](#)  
[www.noelga.at](http://www.noelga.at)

### IMPRESUM

Vlastník média: NÖ LANDESGESUNDHEITSAGENTUR  
Místo vydání: 3100 St. Pölten · **Obrazový materiál:** Philipp Monihart

Version 10/2022

*Informace*

*při propuštění z nemocnice*

**Jak se správně chovat  
při čerstvě sešité ráně**



**G**

**A**

**Vážená pacientko!  
Vážený paciente!**

## Osobní hygiena

Sešitá rána by měla být v první fázi zcela zakrytá obvazem, aby příslušné místo zůstalo **suché a čisté**, jinak hrozí nebezpečí, že dojde v důsledku otěru o oblečení k natržení stehů nebo zanesení infekce.

Při sprchování nebo koupání by sešitá rána měla být v každém případě zakrytá tak, aby **se voda nedostala** k čerstvému zranění (pokud se rána nachází na konci ruky nebo nohy, můžete tuto část případně zakrýt igelitovým sáčkem, nebo sešité místo při mytí vynechte – očista s minimem vody).

Pokud se sešitá rána nachází na hlavě, je nutné až do odstranění stehů a ještě asi 2 dny poté zcela upustit od **mytí vlasů!**

Kromě ochrany před nečistotami a vlhkostí je také důležité dbát na to, aby čerstvě sešitá rána (i když je překrytá obvazem) **nebyla vystavována extrémnímu chladu ani UV záření.**

## Fyzická námaha

Pokud máte ránu nad kloubem, je vyhýbání se fyzické námaze ještě důležitější, protože v těchto místech je napětí ve stezích vyšší. To znamená, že byste například neměl/neměla podnikat pěší výlety, pokud máte stehy přímo nad kolenem.

V tomto případě byste se měl/měla na určitou dobu zdržet sportu, resp. namáhavých aktivit, aby se zabránilo roztržení stehů. Pokud se nebudete dostatečně šetřit, zvětší se v důsledku toho také jizva.

## Kontrolní vyšetření

Po poskytnutí primární péče Vás propustíme s termínem kontrolní prohlídky v naší ambulanci, resp. u Vaší praktické lékařky/Vašeho praktického lékaře (termín je uveden ve zprávě o ambulancním ošetření (Ambulanzkarte)).

Termín **odstranění stehů** je uveden ve zprávě o ambulancním ošetření, resp. Vás na odstranění stehů objedná Vaše praktická lékařka/Váš praktický lékař po první kontrole rány.

Za normálních okolností se stehy ponechávají po dobu 10–14 dní (záleží na tom, ve které části těla se sešívána rána nachází).

*Důležité: Pokud by se v souvislosti s pulzující bolestí sešité rány vyskytly problémy jako například krvácení nebo horečka, vyhledejte prosím kdykoli zavčas nemocnici, nebo svou praktickou lékařku/svého praktického lékaře.*