

Makanan untuk mempercepat proses penyembuhan luka

Makanan berprotein

Protein Nabati



Tahu Tempe



Kacang-kacangan

Protein Hewani



Telur



Sop sayur ayam

Makanan bervitamin C



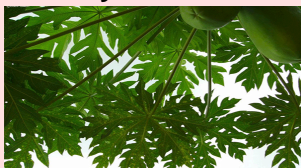
Jeruk



Jambu



Bayam



Daun Pepaya

Tips bagi pasien post operasi

- ↪ Makan makanan bergizi
- ↪ Minum sedikitnya 8-10 gelas per hari
- ↪ Usahakan cukup istirahat
- ↪ Mobilisasi bertahap hingga dapat beraktivitas seperti biasa. Makin cepat makin bagus
- ↪ Mandi seperti biasa, yakni 2 kali dalam sehari
- ↪ Kontrol secara teratur untuk evaluasi luka operasi dan pemeriksaan kondisi tubuh
- ↪ Minum obat sesuai anjuran dokter

Makanan yang mengandung protein dan vitamin C sangat penting peranannya dalam proses penyembuhan luka. Selain itu vitamin C punya peranan penting untuk mencegah terjadinya infeksi dan perdarahan luka



PERAWATAN LUKA POST OPERASI DI RUMAH



Promosi Kesehatan RUMAH SAKIT UNIVERSITAS ANDALAS

**Bekerja dengan ilmu,amal, dan spritual
demi kemaslahatan pasien**

Apa itu perawatan luka ?

Perawatan luka adalah suatu tindakan untuk mempercepat proses penyembuhan luka dan mencegah supaya tidak terjadi infeksi pada luka.

Tujuan Perawatan Luka

- ↪ Mencegah infeksi
- ↪ Mencegah bertambahnya kerusakan-kerusakan jaringan
- ↪ Mempercepat penyembuhan luka
- ↪ Membersihkan luka dari benda asing
- ↪ Mencegah terjadinya perdarahan

Tanda dan gejala infeksi pada luka post operasi

- ↪ Terjadinya bengkak disekitar luka
- ↪ Merasa panas pada daerah luka atau suhu badan panas
- ↪ Kemerahan disekitar luka
- ↪ Nyeri pada daerah luka
- ↪ Terdapat cairan yang berupa nanah pada luka
- ↪ Luka berbau tidak sedap
- ↪ Gangguan fungsi gerak pada daerah luka

Langkah-langkah pencegahan Infeksi pada luka post operasi

- ↪ Selalu mencuci tangan
- ↪ Kuku harus bersih dan tidak panjang
- ↪ Minum obat secara teratur
- ↪ Jaga kebersihan luka
- ↪ Jaga agar luka tetap kering
- ↪ Tidak boleh memegang area luka.

Cara perawatan luka post operasi dirumah

- I. Persiapkan Alat
 - Cairan infus NaCl 0,9 %
 - Kassa steril
 - Plester
 - Gunting.

Langkah-langkah Perawatan luka dirumah

1. Atur posisi senyaman mungkin
2. Siapkan alat yang diperlukan dan dekatkan kepada pasien
3. Keluarga yang akan melakukan ganti balutan sebelumnya harus mencuci tangan terlebih dahulu dengan sabun
4. Buka plester atau perban dengan menggunakan sedikit NaCl 0,9%
5. Balutan lama dibuka dan dibuang ke kantong plastik.
6. Bersihkan luka :
 - Cuci luka dengan kassa steril yang dibasahi NaCl 0,9%
 - Keringkan luka dengan kassa steril
 - Untuk luka yang masih basah, kompres luka dengan kassa yang telah dibasahi NaCl 0,9%
 - Tutup luka yang telah dikompres kassa NaCl 0,9% dengan kassa kering. Plester balutan tersebut agar tidak mudah lepas.
7. Bereskan peralatan
8. Cuci tangan