



Samodzielny Publiczny Zespół Opieki Zdrowotnej  
im. L. Rydygiera w Brzesku

# **PORADNIK DLA PACJENTA**

## ***„Zalecenia dla pacjentów po zabiegach operacyjnych”***



**Opracowała: mgr Beata Rother**

**Brzesko 2019**

**Zabieg operacyjny jest dla organizmu bardzo stresujący. W zależności od charakteru operacji, proces powrotu do zdrowia zajmuje kilka tygodni. Po operacji pacjenci są osłabieni, nie mają sił do wykonywania codziennych czynności, dlatego też zaleca się im ograniczenie wysiłku fizycznego oraz prowadzenie oszczędzającego trybu życia.**

### Zalecenia po zabiegu chirurgicznym

- Przez 2-3 tygodnie należy prowadzić oszczędzający tryb życia.
  - Należy ograniczyć wysiłek fizyczny do codziennych czynności, takich jak przygotowywanie i spożywanie posiłków, toaleta, spokojny spacer.
  - Po operacji narządów jamy brzusznej oraz klatki piersiowej przez kilka miesięcy nie wolno dźwigać ciężkich przedmiotów.
  - Należy odpowiednio pielęgnować ranę po zabiegu;
    - *Pielęgnacja w przypadku, gdy rana goi się prawidłowo:* w środowisku domowym, zgodnie z zaleceniem lekarza, po upływie 72 h od zabiegu ranę pooperacyjną w fazie gojenia bez powikłań można pozostawić bez opatrunku.
    - Codziennie należy wykonać toaletę ciała. Zalecany jest prysznic. Woda i mydło podczas mycia okolicy rany pooperacyjnej mogą po niej spływać. Zalecane jest mydło hipoalergiczne (tzw. szare mydło)
    - Jeśli odstające, sztywne nici drażnią ranę pooperacyjną, powodując dyskomfort należy nakleić opatrunek.
    - Termin usunięcia szwów pacjent otrzymuje w karcie wypisowej ze szpitala.
  - *Pielęgnacja w przypadku gdy rana się sączy:* jeżeli rana sączy się należy zmieniać opatrunek, tak często jak to jest konieczne.
  - Przed zmianą opatrunku, należy przygotować: preparat do dezynfekcji ran (np. Octenisept); gotowy, jałowy opatrunek do zabezpieczania ran lub jałowe gaziki, plaster do umocowania gazików.
  - Podczas zmiany opatrunku należy: dokładnie umyć ręce wodą z mydłem, osuszyć czystym ręcznikiem; usunąć opatrunek; wykonać toaletę całego ciała pod prysznicem; do mycia okolicy rany pooperacyjnej używamy mydła bezzapachowego, hipoalergicznego; przeciwwskazana jest kąpiel w wannie.
  - Zdezynfekować ranę środkiem dezynfekcyjnym; odczekać 2-3 min, aby zadziałał preparat dezynfekcyjny, ponownie dokładnie umyć ręce wodą z mydłem.
  - Nakleić gotowy opatrunek z plastrem lub jałowy gazik, który należy przymocować plastrem.
  - *Postępowanie w przypadku rana nie goi się prawidłowo:* w domu należy obserwować ranę, szczególnie podczas zmiany opatrunku.
  - Należy zgłosić się do lekarza przed wyznaczonym terminem, jeżeli występuje: ból rany, zaczerwienienie brzegów rany, narastanie obrzęku, wyciek treści z rany, podwyższona temperatura całego ciała.
  - Wyżej wymienione objawy świadczą o procesie zapalnym w ranie i są reakcją obronną organizmu na stan zapalny.
- Termin usunięcia szwów pacjent otrzymuje w karcie wypisowej ze szpitala.

- W okresie gojenia ran pooperacyjnych należy nosić lekkie, przewiewne ubrania z naturalnych tkanin, aby uniknąć podrażnienia rany oraz zapobiec zakażeniom bakteryjnym i grzybiczym.
- Należy zadbać o odpowiedni sposób żywienia.

### Żywienie po operacji

- Jadłospis chorego powinien być łatwostrawny, aby nie dopuszczać do długotrwałego zalegania pokarmu w układzie pokarmowym.
- Duża zawartość pełnowartościowego białka zapewnia szybkie gojenie się ran, a także zapobiega zanikom mięśni u osób leżących.
- W każdym posiłku powinny być obecne warzywa i owoce, które są źródłem witamin i soli mineralnych niezbędnych w procesie regeneracji organizmu.
- Błonnik obecny w pieczywie pełnoziarnistym oraz warzywach i owocach zapobiega zaparciom i biegunkom, reguluje pracę jelit oraz chroni przed chorobami układu krążenia (miażdżyca, zawał serca, nadciśnienie).
- Potrawy powinny być gotowane w wodzie, na parze lub duszone, ponieważ takie dania są łatwostrawne.
- Należy pić 2-3 litry napojów dziennie (sok z marchwi, zielona herbata, woda mineralna), co zapewnia prawidłową funkcję nerek oraz chroni przed obrzękami.
- Posiłki należy spożywać w regularnych odstępach czasu, 5-6 razy dziennie, o małych objętościach.
- Jeżeli chory odmawia spożywania posiłków, dochodzi do osłabienia organizmu, chory nie ma siły, aby powrócić do zdrowia oraz uczestniczyć w procesie rehabilitacji. W takiej sytuacji należy zadbać o odpowiednie odżywianie podopiecznego, wprowadzając do menu chorego produkty do żywienia medycznego, które w małej objętości dostarczają dużo energii oraz składników odżywczych. Preparaty odżywcze są do nabycia w każdej aptece. Należy spożywać je regularnie – 2 opakowania produktu przez min 14 dni, lub dłużej – aż do momentu odzyskania siły.

**Żywienie bogate w energię i białko, sprawia, że pacjent po operacji szybciej odzyskuje siłę i wraca do zdrowia.**