

FAKULTNÍ NEMOCNICE OLMOUC

# CO BY VÁS MĚLO ZAJÍMAT PO OPERACI ŽALUDKU

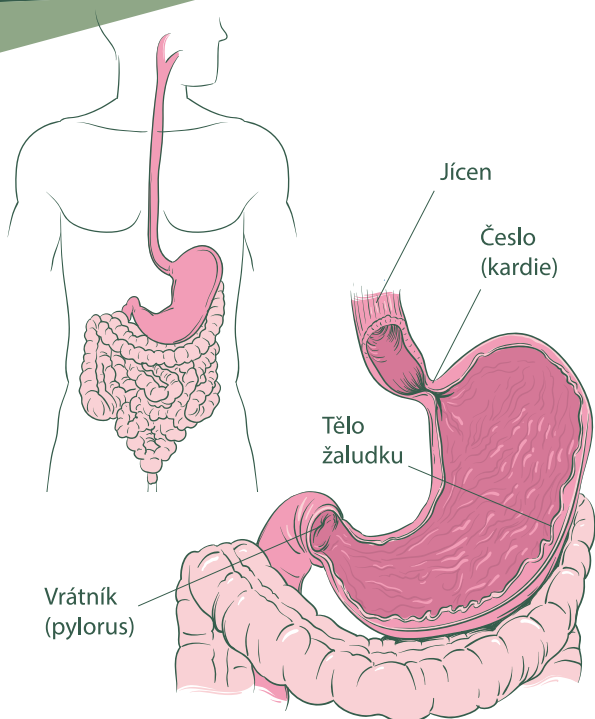
EDUKAČNÍ MATERIÁL PRO PACIENTY



FAKULTNÍ NEMOCNICE  
OLMOUC

profesionalita a lidský přístup

# CO BY VÁS MĚLO ZAJÍMAT PO OPERACI ŽALUDKU



**Vážená paní, vážený pane,**

do rukou dostáváte brožurku, ve které najdete odpovědi na Vaše nejčastější otázky a také bude Vaším pomocníkem v pooperačním období v domácím prostředí. Pokud byste v ní nenašli odpovědi na všechny Vaše otázky, zeptejte se přímo nás, rádi Vám je zodpovíme.

## **HOSPITALIZACE**

Délka Vaší hospitalizace je individuální a je ovlivněna především rozsahem operačního výkonu, pooperačním průběhem, celkovou kondicí Vašeho organismu a tolerancí stravy.

Informace o svém zdravotním stavu získáte od ošetřujícího lékaře. Dotazy směřujte na dobu ranní vizity, kdy se Vám ošetřující lékař osobně věnuje.

## PROPUŠTĚNÍ

Termín Vašeho propuštění stanoví ošetřující lékař. V den ukončení hospitalizace obdržíte prostřednictvím staniční sestry **propouštěcí zprávu**, se kterou se budete hlásit do tří pracovních dnů u svého praktického lékaře. V propouštěcí zprávě bude uvedeno datum další kontroly v poradně pro choroby horního GIT.

Pokud Vám v průběhu hospitalizace byly přidány **nové léky**, ošetřující lékař Vám na ně při propuštění vystaví recept.

Máte-li vystaven **doklad o pracovní neschopnosti (PN)**, při propuštění Vám vypíšeme Potvrzení o trvání dočasné pracovní neschopnosti nebo karantény (lístek na peníze), dále pokračuje PN u praktického lékaře.

## JAK PEČOVAT O OPERAČNÍ RÁNU

Stehy se odstraňují 8.–10. pooperační den, obvykle ještě za hospitalizace nebo přijdete na naši ambulanci, popřípadě Vám je může odstranit i praktický lékař nebo Vás praktický lékař odešle na chirurgickou ambulanci ve Vaší spádové oblasti.

**Hygienická péče.** Od třetího pooperačního dne můžete ránu krátce sprchovat vodou, řádně osušit a ponechat bez krytí. Po odstranění stehů sprchujte ránu s použitím nedráždivého mýdla. Jakmile se jizva zcela zhojí, je možná běžná koupel.

**Ošetření jizvy** provádějte mastí urychlující hojení. Dle individuální snášenlivosti můžete použít např. měsíčkovou mast, calcium pantothenicum, bepanthen nebo domácí sádlo nesolené.

## VELMI DŮLEŽITÉ

**PŘED OŠETŘOVÁNÍM RÁNY SI VŽDY PEČLIVĚ UMYJTE RUCE.**

V případě nutnosti převazů operační rány máte možnost využít poradny pro léčbu ran na naší ambulanci v ÚT a ČT 14:00–15:00 hod. nebo Vám zajistíme Agenturu domácí péče.

## RADY A DOPORUČENÍ

### NEJDŮLEŽITĚJŠÍ JE ŽIVOTOSPRAVA

- v prvních měsících po operaci (asi půl roku) dodržujte dietní omezení
- pokrmy musí být lehce stravitelné, nenadýmavé, nesmí být příliš kořeněné a tučné
- strava by měla být bohatší na bílkoviny, s dostatkem vitamínů a minerálů

- omezte cukr a sladké pokrmy na minimum – mohou vyvolat nežádoucí potíže – nevolnost, bolest až křeče v břiše, bušení srdce, slabost, pocení, pokles krevního tlaku
- jezte vícekrát denně po menších porcích – nejlépe v dvouhodinových intervalech
- nepřejídejte se, ale ani nehladovte
- jezte pomalu, pozvolna a v klidu, jídlo pečlivě rozkousejte
- jídlo konzumujte v přiměřené teplotě, zažívacímu traktu škodí jak příliš studená, tak i horká jídla
- k přípravě pokrmů volte vaření, dušení, pečení
- nepijte nápoje během jídla, ale nejpozději 45–60 min. před jídlem nebo po jídle
- nepijte alkoholické nápoje
- nekuřte
- pokud nedokážete příjmem stravy pokrýt nutriční potřeby Vašeho organismu a udržet si tělesnou hmotnost, je vhodný sipping (popíjení kompletní a vyvážené tekuté výživy např. od firmy Nutricia, Fresenius Kabi,...), máte možnost navštívit nutriční poradnu, zde na I. chirurgické klinice (každé pracovní PONDĚLÍ 8:30–12:00) nebo se informujte ve Vašem regionu
- pohybová aktivita je žádoucí, střídejte s odpočinkem
- vyhýbejte se stresu

## VHODNÉ POTRAVINY

**MASO:** libové vepřové, telecí, hovězí, kuřecí, krůtí, králík, ryby

**UZENINY:** kuřecí, vepřová šunka, drůbeží dietní uzeniny

**Přílohy a příkrmy:** brambory, těstoviny, rýže, knedlík, dušená nenadýmavá zelenina (špenát, mrkev, dýně, malé množství hrášku)

**MLÉČNÉ VÝROBKY:** dle individuální snášenlivosti, sýry plátkové, tvarohové, kefír, podmáslí, přírodní a ovocná jogurtová mléka, tvaroh, jogurty do 3 g tuků

**TUKY:** v omezeném množství, upřednostňujte rostlinné oleje a máslo

**PEČIVO:** housky, rohlíky, veka, chléb

**OVOCE:** dobře vyzrálé, nenadýmavé – jablka, broskve, mandarinky, pomeranč, banán – dle snášenlivosti

**ZELENINA:** nenadýmavá – mrkev, celer, petržel, dýně, červená řepa, hlávkový salát, čínské zelí, loupaná rajčata, cibule do vývaru

**KOŘENÍ:** nedráždivé koření – zelené natě, kopr, pažitka, petrželka, majoránka, kmín, sůl, v malém množství sladká mletá paprika

**NÁPOJE:** neslazené nebo mírně slazené, neperlivé, černý, zelený čaj, ovocné, bylinné čaje, minerální vody

**Snášenlivost potravin po operaci žaludku (odstranění části nebo celého žaludku) je individuální, a proto vyzkoušejte, co Vám vyhovuje, a potom zařaďte do svého jídelníčku.**

**Pokud budete chtít podrobnější informace o domácím stravování,** obraťte se na Oddělení léčebné výživy, zde ve FN, kde pracují odborně vzdělané nutriční terapeutky, které jsou připravené vždy Vám poradit. K osobní konzultaci je možno se objednat telefonicky.

**Samozřejmě, že rozsah operačního výkonu do určité míry musel ovlivnit Váš komfort, většina potíží, které Vás ještě v den propuštění mohou obtěžovat, během rekonvalescence vymizí.**

## **CO JE POTŘEBA JEŠTĚ VĚDĚT**

**Přiměřená tělesná aktivita** – vyberte si pohybovou aktivitu, která Vám přináší radost a uspokojení, vhodné jsou pravidelné procházky.

**Rekonvalescence** je individuální. Délka pracovní neschopnosti závisí na rozsahu operačního výkonu, následující léčbě, na Vaší profesi a na tom, jak se budete zotavovat.

## **DŮLEŽITÉ**

**Pokud by se u Vás po propuštění vyskytly problémy (zarudnutí rány, teploty, bolesti, opakované zvracení), kontaktujte naši ambulanci či ambulanci v místě bydliště. V případě neodkladných obtíží je možno mimo ordinanční hodiny navštívit Oddělení urgentního příjmu FN Olomouc.**

## DŮLEŽITÉ KONTAKTY

### I. CHIRURGICKÁ KLINIKA – AMBULANCE (BUDOVA „A“)

Po–Pá: 7:00–15:15 hod., tel.: +420 588 443 308

### PORADNA PRO CHOROBY HORNÍHO GIT

Po: 8:30–13:00 hod., tel.: +420 588 443 631

### NUTRIČNÍ PORADNA

Po: 8:00–12:00 hod., tel. +420 588 442 740

### ODDĚLENÍ URGENTNÍHO PŘÍJMU (BUDOVA „A“)

(mimo ordinační dobu I. chirurgické kliniky)

tel. +420 588 442 653

### PORADNA PRO VÝŽIVU

tel: +420 588 444 347

(v areálu FN, žlutá budova u hlavní brány, ul. Hněvotínská)

### INFORMAČNÍ ZDROJE

I. chirurgická klinika

### ILUSTRACE

<http://lulusvinka.ic.cz/zaludek.htm>

### VYPRACOVALA

**Bc. Alena Ševčíková**, I. chirurgická klinika

Edukační opora pro pacienty

### ODBORNÍ KONZULTANTI

**MUDr. Radek Vrba, Ph.D.**, I. chirurgická klinika

**Mgr. Věra Smolíková**, I. chirurgická klinika



FAKULTNÍ NEMOCNICE  
OLOMOUC

### FAKULTNÍ NEMOCNICE OLOMOUC

I. P. Pavlova 6, 779 00 Olomouc

tel.: +420 588 441 111 / e-mail: [info@fnol.cz](mailto:info@fnol.cz)

[www.fnol.cz](http://www.fnol.cz)

PEČUJEME O VÁS UŽ OD ROKU 1896.

číslo dokumentu: Fm-L009-027-EM-046