

# JAK O SEBE PEČOVAT PO KARDIOCHIRURGICKÉ OPERACI

EDUKAČNÍ MATERIÁL PRO PACIENTY ◀.....



FAKULTNÍ NEMOCNICE®  
OLMOUC

## Jak o sebe pečovat po kardiologické operaci

*Vážený pane/paní, do Vašich rukou se dostal edukační leták, který obsahuje nejnütnější informace po operaci srdce v domácí péči. Najdete v něm odpovědi na nejčastější otázky, které by Vás mohly zajímat. Součástí letáku je přehled základních doporučení, která vedou ke správnému hojení operační rány a brzké rekonvalescenci. Jestliže Vám bude cokoliv z níže zmíněného nejasné, či budete mít jiné dotazy k dané problematice, neváhejte se na nás obrátit. Rádi Vám vše vysvětlíme či zodpovíme.*



## ■ PODMÍNKY PRO PROPUŠTĚNÍ DO DOMÁČÍ PÉČE

- Jste minimálně 7. den po operaci (může se lišit dle typu zákroku).
- Jste soběstačný/á.
- Jste kardiálně kompenzován/a.
- Nemáte zvýšenou teplotu.
- Vaše operační rána se musí hojit bez komplikací.
- Máte zajištěnou pomoc v domácím prostředí.

### Dokumentace

- Propouštěcí zprávu dostanete ve třech vyhotoveních (pro Vás, pro Vašeho praktického lékaře a pro kardiologa).
- Do 3 dnů po propuštění se dostavte na kontrolu k praktickému lékaři.
- Objednejte se u svého kardiologa.

### Léky

- Při propuštění obdržíte léky podle poslední ordinace lékaře na 3 dny.
- Recepty pro další užívání Vám předepíše praktický lékař či kardiolog.

### Lázeňská léčba

- Máte nárok na lázeňskou léčbu hrazenou zdravotní pojišťovnou.
- Do lázní můžete nastoupit přímo z nemocnice.
- V případě propuštění do domácího ošetřování návrh na lázeňskou léčbu platí 3 měsíce. Konzultujte jej s Vaším praktickým lékařem.

## Zásadním krokem v pooperačním období je dodržování léčebného režimu

1. **Zanechte kouření.**
2. **Léčba vysokého krevního tlaku**, hodnota by měla být < 140/90 mmHg.
3. Zdravě se stravujte.
4. Mějte pod kontrolou svou hmotnost.
5. Dodržujte **pravidelný pohybový režim.**
6. Naučte se relaxovat, odpočívat a **minimalizovat stres.**

## ■ POHYBOVÝ REŽIM V POOPERAČNÍM OBDOBÍ

- Nejvhodnější pohyb je chůze, zpočátku krátká po rovině. Vhodný je doprovod druhé osoby.
- Při práci, vycházkách a cvičení sledujte: subjektivní dušnost, bolesti nohou, bolesti na hrudi.
- Pokud se objeví potíže během pohybu nebo cvičení, tak na chvíli zastavte a po odeznění potíží pozvolna pokračujte.
- Zátěž navyšujte postupně, při zvládnutí delší chůze přecházejte na rekreační sporty (turistika, jízda na kole).
- Cvičení či procházku zařaďte alespoň 2x denně, začínejte pomalou chůzí a postupně zrychlujte.
- Sledujte si srdeční tep na začátku, v průběhu a na konci cvičení, proti klidové hodnotě by se neměl zvýšit o více jak 20 tepů/minuta.



## ■ NEPŘECEŇUJTE SE!

- V dechové rehabilitaci pokračujte i doma, správné dýchání urychluje rekonvalescenci po operaci.

### Není vhodné

- Nechodte ven za špatného počasí (větrno, déšť, teploty pod -5 °C).
- Předcházejte nachlazení.

### Minimálně 3 měsíce od operace:

- Nezatěžujte hrudník a jeho svalstvo, nezvedejte těžká břemena (maximálně do 3 kg).
- Není vhodné: sekat dřevo, kosit trávu, věšet závěsy, nosit těžké tašky, tahat nákupní tašky na kolečkách, odklízet sníh, apod.
- Pozor na manipulaci s malými dětmi, domácími mazlíčky!

## ■ ZDRAVÁ STRAVA

- Omezte přísun tuků (hlavně živočišných) a cholesterolu.
- Omezte přísun soli.
- Jezte střídavě a častěji v menších porcích rozložených během celého dne.
- Přijímejte dostatečné množství bílkovin, napomáhají hojení ran.
- Dodržujte pitný režim, alespoň 2 litry tekutin denně (nesycené nápoje, čaj, voda).
- **Užíváte-li Warfarin**, konzumujte v omezeném množství potraviny s vysokým obsahem vitamínu K (např. brokolice, špenát, zelí, papriky, rajčata, listové saláty), mohou mít vliv na účinek Warfarinu.

### Vhodný výběr potravin

- Maso libové: hovězí zadní, telecí, jehněčí, kuře bez kůže, krůta bez kůže, králík, ryby (sladkovodní i mořské).
- Uzeniny spíše výjimečně: libová šunka, libové dietní párky.
- Mléko a mléčné výrobky: nízkotučné nebo odstředěné, vhodné jsou zakysané výrobky.
- Sýry tvarohové (Žervé, Lučina), tvarůžky, plísňové i zrající sýry, tavený sýr do 30 % tuků v sušině.
- Vejce: bílky bez omezení, žloutek omezte v jídelníčku vzhledem k vysokému obsahu cholesterolu.
- Přílohy: brambory, těstoviny, rýže, kuskus, jáhly, pohanka.
- Vhodné je tmavé a celozrnné pečivo.
- Ovoce: neomezený výběr. Zelenina bez omezení, **pokud neužíváte Warfarin!**

### Nevhodný výběr potravin

- Živočišné tuky - sádlo, máslo, lůj, slanina, škvarky, zabijačkové produkty.
- Doporučeno v dietě omezit cukr, moučníky, cukrovinky.
- Kávu pijte jen v omezené míře.
- Pozor na vysoký příjem alkoholu (maximálně 1,5 dl vína pro ženy a 2 dl pro muže na den).



## ■ PÉČE O RÁNU

Po standardním operačním výkonu zůstává jizva ve střední části hrudníku. Miniinvazivní operační výkony vyžadují odlišný operační přístup, v takových případech zůstává menší jizva pod levým nebo pravým prsem. Při nutnosti odběru štěpů pro srdeční by-pass se používá žíla z dolních končetin nebo tepna z předloktí. Po jejich odběru zůstanou různě velké jizvy (je to individuální).

### Stehy ponechány

- Ránu smíte osprchovat, opláchnout a lehce vysušit.
- Nemažte operační ránu mastmi (riziko mokvání a infekce rány).
- Pokud máte v ráně ponechány stehy, navštivte vaši spádovou chirurgickou ambulanci k jejich odstranění dle termínu, který máte uvedený v propouštěcí zprávě.

### Stehy jsou vytažené

- Do úplného zhojení rány jsou zakázané sedavé a horké koupele.
- Provádějte jemnou masáž jizvy a okolí, pohyb vedeme vždy směrem k řezu (jemné kroužení, chvění, posun kůže proti spodině, tlaková masáž), zlepšujete prokrvení, hojení a regeneraci rány.
- Alespoň 3 měsíce po operaci je třeba jizvu chránit před působením slunečního záření.
- Zpočátku může docházet k zarudnutí jizvy, nejde o trvalý stav.
- Jizva postupně bledne a během několika týdnů nebo měsíců se zhojí do tenké bledé linie.
- Jizvu ošetřujte mastí (např. měsíčková mast, calcium pantothenicum).

### Rána na dolní končetině

- Je vhodné dávat končetinu do zvýšené polohy a dle doporučení chirurga bandážovat (pokud je dolní končetina prosáklá a oteklá).
- Vyvarujte se dlouhého stání a sezení s překříženými končetinami.

## ■ INFORMACE PRO KLIENTY PO OPERACI SRDEČNÍ CHLOPNĚ

- Při výskytu jakéhokoliv zánětu a horečnatého onemocnění vyhledejte co nejdříve lékaře.
- Infekční onemocnění je nutno přeléčit antibiotiky, to platí i u chirurgických a zubních zákroků.
- Chodte na pravidelné preventivní prohlídky k zubnímu lékaři, pokud užíváte Warfarin, Anopyrin nebo Godasal – NAHLÁSIT TO LÉKAŘI.
- Vždy a všude noste u sebe průkaz nemocného s umělou chlopní.

## ■ DŮLEŽITÉ

**Pokud se u Vás objeví příznaky: zarudnutí rány, zvýšená teplota okolí rány, otok, sekrece z rány, bolest, hnisání, mokrání, kontaktujte naše pracoviště na telefonním čísle.**

**588 442 357      v pracovní době od 7:00-15:00 h.**  
**588 442 362      po pracovní době a o víkendech**

- V případě zdravotních komplikací (dušnost, bušení srdce, otoky, ...) se obraťte na svého praktického lékaře a kardiologa.
- V době mimo ordinační hodiny Vašeho lékaře se obraťte na pohotovost v místě bydliště.
- V život ohrožujících stavech (bezvědomí, křeče, těžká dušnost) se obraťte na záchrannou službu tel: 155.

*Věříme, že jste byl(a) s péčí na naší klinice spokojen(a). Jak již bylo zmíněno v úvodu tohoto letáku, případné nejasnosti a dotazy k pooperačnímu režimu Vám rádi zodpovíme. Přejeme rychlou rekonvalescenci a brzký návrat do plnohodnotného života.*



**ZPRACOVAL:**

Josef Karas  
Mgr. Michaela Glůcková

**ODBORNÝ GARANT:**

prof. MUDr. Vladimír Lonský, Ph.D.

**DŮLEŽITÉ KONTAKTY:**

**Kardiochirurgická klinika  
Fakultní nemocnice Olomouc**

I. P. Pavlova 185/6, 779 00 Olomouc  
**www.fnol.cz**

**KARDIOCHIRURGICKÁ KLINIKA - AMBULANCE**

**tel.:** 588 442 357

**e-mail:** kardiochirurgie@fnol.cz

**KARDIOCHIRURGICKÁ KLINIKA - SEKRETARIÁT**

**tel.:** 588 442 337