

# CO BY VÁS MĚLO ZAJÍMAT PO OPERACI TENKÉHO A TLUSTÉHO STŘEVA

EDUKAČNÍ MATERIÁL PRO PACIENTY ◀⋯⋯



FAKULTNÍ NEMOCNICE®  
OLOMOUC

***Vážená paní, Vážený pane,  
do rukou dostáváte brožurku, ve které  
najdete odpovědi na Vaše nejčastější  
otázky, a také bude Vaším pomocní-  
kem v pooperačním období v domá-  
cím prostředí. Pokud byste v ní nenašli  
odpovědi na všechny Vaše otázky, ze-  
ptejte se přímo nás, rádi Vám je zod-  
povíme.***

## ■ 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 sestry **propouštěcí zprávu**, se kterou se budete hlásit do tří pracovních dnů u svého praktického lékaře. V propouštěcí zprávě bude mimo jiné uvedeno datum kontroly v proktologické poradně.

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

## ■ JAK PEČOVAT O OPERAČNÍ RÁNU

**Stehy** se odstraňují 8. – 10. pooperační den na naší 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, 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** – po odstranění stehů ošetřujte jizvu mastí urychlující hojení. Dle individuální snášenlivosti můžete použít např. měsíčkovou mast nebo domácí sádlo nesolené.

**Velmi důležité:**  
***Před ošetřováním rány si vždy pečlivě umyjte ruce***

V případě nutnosti převazů operační rány máte možnost využití naší ambulance nebo Vám zajistíme Agenturu domácí péče.



## ■ RADY A DOPORUČENÍ

### **Prevence vzniku kýly v jizvě**

Dodržujte šetrný pooperační režim bez fyzické zátěže po dobu 6 – 8 týdnů. Šetrně sedejte přes bok, při kašli rukama stiskněte břicho.

**U některých pacientů** (velká operační rána, obezita, komplikované hojení rány) může lékař doporučit v pooperačním období (2 – 3 měsíce) nosit břišní pás, zejména při činnostech v průběhu dne.

### **Důležitá je životospráva**

- v prvních měsících po operaci (2 – 3 měsíce) dodržujte dietní omezení
- strava by měla být lehce stravitelná, nenadýmavá, bez kůrek, slupek a zrníček
- vynechávejte jídla smažená, tučná, pikantní, překořeněná
- jezte vícekrát denně v menších porcích (5 – 6 x)
- jezte v klidu, vsedě, jídlo pečlivě rozkousejte
- nepřejídejte se, ale ani nehladovte
- denně vypijte dostatečné množství tekutin (nejméně 1,5 – 2l)
- nepijte alkoholické nápoje a nekuřte
- udržujte si svou ideální (doporučenou) hmotnost
- vyhýbejte se stresu

### **Informace o dietě obdržíte před propuštěním formou letáčku**

#### **Pokud budete mít zájem o podrobnější informace o domácím stravování,**

obraťte se na Oddělení léčebné výživy FNOL, kde pracují odborně vzdělané nutriční terapeutky, které jsou připravené Vám vždy poradit. K osobní konzultaci je možno se objednat telefonicky (tel. kontakt najdete v letáčku).

## **Přiměřená tělesná aktivita**

Vyberte si pohybovou aktivitu, která Vám přináší radost a uspokojení, vhodné jsou pravidelné procházky. Sportovní aktivity odložte nejméně na 6 – 8 týdnů. Po této době je již stěna břišní většinou zcela zhojena a tedy i připravena odolávat zvýšené námaze. Můžete začít plaváním, jízdou na kole, v zimě na rotopedu, nikoliv silovými sporty (posilování, vzpírání, bojové sporty).

Pokud bylo hojení rány komplikováno (např. hnisáním), je doporučeno období klidu zpravidla delší.

## **Rekonvalescence**

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

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

## **■ CO JE POTŘEBA JEŠTĚ VĚDĚT**

Pokud by se u Vás po propuštění vyskytly potíže (zarudnutí rány, zvýšená teplota, bolesti), kontaktujte naši ambulanci, po skončení ordinační doby kontaktujte oddělení urgentního příjmu.

### **ZPRACOVALA:**

Bc. Alena Ševčíková

### **ODBORNÝ KONZULTANT:**

prof. MUDr. Kamil Vysloužil, CSc.

Mgr. Věra Smolíková

### **INFORMAČNÍ ZDROJE:**

I. chirurgická klinika

### **KONTAKT**

**I. chirurgická klinika**

**Fakultní nemocnice Olomouc**

I. P. Pavlova 185/6, 779 00 Olomouc

**tel.:** (+420) 588 411 111

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

**www.fnol.cz**



FAKULTNÍ NEMOCNICE®  
OLOMOUC