

CO BY VÁS MĚLO ZAJÍMAT PO OPERACI JÍCNU



Vážení pacienti,

do rukou dostáváte brožurku, která bude Vaším pomocníkem v pooperačním období v domácím prostředí.

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

Lékař je povinen Vám sdělit vše, co se týká Vašeho zdravotního stavu, ptejte se, máte na to právo, dotazy směřujte na dobu ranní vizity, kdy se Vám ošetřující lékař věnuje osobně.

Při ukončení hospitalizace dostanete propouštěcí zprávu, s níž se budete hlásit do 3 pracovních dnů u svého praktického lékaře.

Pokud Vám v nemocnici přidali nové léky, sestra Vám je před propuštěním připraví, aby Vám vystačily do návštěvy praktického lékaře, tedy na tři dny, popřípadě ošetřující lékař na tyto léky vystaví recept.

Stehy se odstraňují 7. – 10. pooperační den, obvykle ještě za hospitalizace.

Na kontrolu do poradny pro choroby horního GIT (gastrointestinálního – trávicího traktu) přijdete dle pokynů ošetřujícího lékaře (každé pracovní PONDĚLÍ 8:30 – 12:00). Termín kontroly bude uveden v propouštěcí zprávě.

Péče o operační ránu – pokud již nemáte žádné drény, je možné od 3. dne krátké sprchování s použitím nedráždivého mýdla na kůži okolí, po odstranění stehů možno ošetřovat jizvu mastí urychlující hojení (calcium pantothenicum, bepanthen, měsíčková mast, erevit) a jakmile se jizvy zcela zhojí, je možná běžná koupel. Ránu je vhodné v pooperačním období stahovat břišním pásem, zvláště pokud Vás trápí suchý kašel.

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

RADY A DOPORUČENÍ

Po odstranění jícnu s následnou náhradou, ať žaludkem či tlustým střevem, dochází k výrazným změnám ve funkci trávicího ústrojí.

Nejdůležitější je životospráva

- v prvních měsících po operaci (asi půl roku) dodržujte dietní omezení
- jezte vícekrát denně (alespoň 6x) 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
- jezte vsedě či ve stoje
- po jídle nelehejte, odpočiňte si vsedě či aktivně procházkou
- poslední večerní jídlo si naplánujte 3 hod. před spaním
- pokrmy musí být lehce stravitelné, nenadýmavé, nesmí být příliš kořeněné, přesolené, smažené a tučné
- nekonzumujte potraviny, které zvětšují svůj objem nabobtnáním, jako je bílé pečivo, rýže, knedlík
- strava by měla být bohatší na bílkoviny, s dostatkem vitamínů a minerálů
- k přípravě pokrmů volte vaření, dušení, pečení pod pokličkou
- nepijte nápoje během jídla, raději mezi jídly

- nepijte alkoholické nápoje, zrnkovou kávu a tekutiny obohacené kyslíčnickem uhličitým
- 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 a namáhavé práci po dobu 12 týdnů po operaci

Vhodné potraviny:

Maso: libové vepřové, telecí, hovězí, kuřecí, krůtí, králík, ryby, šťávy z masa možno zaprášit moukou, kterou ve šťávě rozvaříte, k vařenému masu jsou vhodné omáčky

Polévky: zeleninové a hovězí vývary, kořenit zelenými natěmi, petrželí, pažitkou, celerovou natí, koprem, kmínem a majoránkou, pokud chcete polévku zahustit, tak pouze moukou rozehřátou na másle

Přílohy a příkrmy: brambory, těstoviny, noky, dušená nenadýmavá zelenina (špenát, mrkev, malé množství hrášku)

Mléčné výrobky: dle individuální snášenlivosti, dbejte na to, aby byly konzumovány vždy čerstvé

Tuky: v omezeném množství, upřednostňujte rostlinné oleje a máslo

Pečivo: chléb

Ovoce: dobře vyztřelé, zbavené tuhých slupek

Zelenina: nenadýmavá – mrkev, celer, petržel, červená řepa, hlávkový salát, čínské zelí, loupaná rajčata

Koření: nedráždivé koření – zelené natě, kopr, pažitka, petrželka, majoránka, kmín, sůl

Nápoje: čaje (přírodní, ovocné, bylinné), přírodní ovocné šťávy ředěné vodou, nesyčené minerální vody

Snášenlivost potravin po operaci jícnu 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.

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.

Pokud by se u Vás po propuštění vyskytly problémy (zarudnutí rány, teploty, bolesti, opakované zvracení), kontaktujte naši ambulanci, v případě poordinační doby oddělení urgentního příjmu.

DŮLEŽITÉ KONTAKTY

I. Chirurgická klinika – ambulance
PO – PÁ 7:00 – 15:30, NE 9:00 – 15:00
Poradna pro choroby horního GIT a Nutriční poradna
PO 8:30 – 12:00
tel. 588443308

Oddělení urgentního příjmu
(v případě poordinační doby amb. I. chir. kl.)
tel.588442653

Poradna pro výživu
tel: 588444347
(v areálu FN, žlutá budova u hlavní brány, ul. Hněvotínská)

Informační zdroje: I. chirurgická klinika

Ilustrace: <http://www.ahaonline.cz/clanek/musite-vedet/69150/mala-hrdinka-transplantovali-ji-sest-organu-naraz.html>

Vypracovala: Bc. Alena Ševčíková, I. chirurgická klinika

Edukační opora pro pacienty

Odborní konzultanti: MUDr. Radek Vrba, Ph.D., I. chirurgická klinika

Bc. Věra Smolíková, I. chirurgická klinika