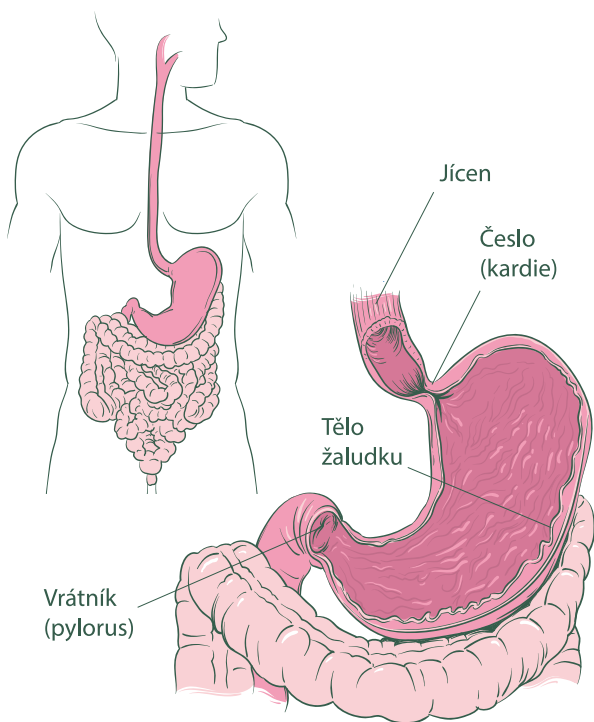


# CO BY VÁS MĚLO ZAJÍMAT PO OPERACI ŽALUDKU

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 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 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.

## 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, bepanten nebo domácí sádlo nesolené.

Ránu je vhodné v pooperačním období stahovat břišním pásem, zvláště pokud Vás trápí kašel.

## 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

### Nejdůležitější je životospráva

- 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
- jezte vícekrát denně po menších porcích – nejlépe v dvouhodinových intervalech
- nepřejídejte se, ale ani nehladovte
- jezte pomalu, pozvolna a v klidu, jídlo pečlivě rozkoušejte
- jídlo konzumujte v přiměřené teplotě, zažívacímu traktu škodí jak příliš studená, tak i horká jídla
- k přípravě pokrmů volte vaření, dušení, pečení
- nepijte alkoholické nápoje
- nekuřte
- pohybová aktivita je žádoucí, střídejte s odpočinkem
- vyhýbejte se stresu

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

Informace o dietě obdržíte před propuštěním formou letáčku.

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 (tel. kontakt najdete v letáčku).

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

**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.

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

Postupně můžete začít plaváním, jízdou na kole, v zimě na rotopedu, nikoliv silovými sporty (posilování, vzpírání, ...). Pokud bylo hojení rány komplikováno (např. hnisáním), je doporučené období zpravidla delší.

**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 ordinální hodiny navštívit Oddělení urgentního příjmu FN Olomouc.

## **INFORMAČNÍ ZDROJE**

I. chirurgická klinika

## **ILUSTRACE**

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

## **ZPRACOVALA**

Bc. Alena Ševčíková, I. chirurgická klinika

## **ODBORNÍ KONZULTANTI**

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

Mgr. Věra Smolíková, I. chirurgická klinika (vrchní sestra)

## **KONTAKT**

**I. chirurgická klinika**

**Fakultní nemocnice Olomouc**

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

**tel.:** (+420) 588 443 308

**e-mail:** 1.chirurgie@fnol.cz

**www.fnol.cz**



**FAKULTNÍ NEMOCNICE<sup>®</sup>  
OLOMOUC**