



Doporučení pro nemocné podstupující plánovaný operační výkon

Vážená paní, vážený pane,

Vaše onemocnění vyžaduje operační výkon. K zajištění nekomplikovaného průběhu hospitalizace a rychlého zotavení z operace jsme pro Vás připravili několik doporučení.

Fyzická aktivita

K zajištění rychlého pooperačního zotavení je důležitá dobrá celková fyzická kondice. Doporučujeme proto, pokud to Váš zdravotní stav dovolí, pravidelnou denní fyzickou aktivitu odpovídající alespoň **30 minutám chůze** denně v posledním měsíci před operačním výkonem.

Strava

Hojení operačních ran a odolnost vůči případným komplikacím významně závisí na stavu výživy. Doporučujeme proto **neomezený příjem stravy s vysokým obsahem bílkovin** v posledním měsíci před operačním výkonem. Neomezujte, prosím, příjem potravy ani bezprostředně před vlastním operačním výkonem, pevná strava je možná, až na zcela vzácné výjimky, ještě večer před operací.

V rámci anesteziologického konzilia prováděného před některými rozsáhlými operačními výkony Vám může být doporučeno doplnit posledních 6 až 7 dní před operací normální stravu ještě o **nutriční doplňky**, které je možné zakoupit v lékárně. Na základě posouzení Vašeho stavu výživy Vám může lékař doporučit i prodloužení doby konzumace nutričních doplňků na 14 dní. Pokud by konzumace nutričních doplňků byla spojena se závažným nechutenstvím nebo průjmami, je vhodné jejich příjem přerušit, aby nedošlo k omezení příjmu normální stravy.

K zakoupení navrhujeme (pouze v případech, kdy Vám bude doporučeno užívat nutriční doplňky předoperačně) alespoň 6 ks 200 ml výživových doplňků určených k popíjení (konkrétní přípravky Vám doporučí v lékárně), budete je užívat 1 ks denně posledních 6 dní před přijetím k operaci navíc k normální stravě.

Doplnění zásob železa

Na základě provedených laboratorních vyšetření Vám může být vystaven recept na **přípravek obsahující železo a doporučeno jeho užívání**. Cílem tohoto postupu je podpořit krvetvorbu a hojení ran. Pokud by užívání přípravku obsahujícího železo vedlo k nechutenství nebo průjmům, je vhodné jeho příjem přerušit, aby nedošlo k omezení příjmu normální stravy.

Příjem tekutin

K zajištění nekomplikovaného průběhu vlastní operace je důležité zabránit vzniku dehydratace. Neomezujte proto příjem tekutin před vlastním operačním výkonem, k zajištění dostatečného množství tekutin je doporučeno **pít nesycené slazené minerální nápoje (bez**



bublinek), příjem tekutin je možný ještě 2 h před operací. V rámci anesteziologického konzilia, které je prováděno před některými rozsáhlými operačními výkony, Vám může být doporučeno zakoupit si v lékárnách přípravek **PreOp**, který byl specialisty na výživu navržen přímo pro toto použití a je k dispozici v nemocniční lékárně.

K zakoupení navrhujeme (pouze v případech, kdy Vám to bude doporučeno) PreOP 4x200 ml, přineste s sebou k hospitalizaci, budete jej pít večer před operací a ráno v den operace.

Urychlení pooperačního zotavení střevní činnosti

Žvýkání žvýkaček významně urychluje obnovení normální střevní činnosti po nitrobršních operacích.

Doporučujeme Vám proto přinést s sebou k hospitalizaci pro nitrobršní operace 1 **balíček žvýkaček** dle Vašeho výběru. Náš personál Vám doporučí jejich použití v pooperačním období.

Kouření

Obecně Vám doporučujeme přerušit kouření alespoň 4 týdny před plánovaným operačním výkonem. Pokud nepřestanete kouřit, je rozhodně nutné nekouřit v den operace. Kouření tabáku může významně komplikovat Vaše uzdravení. Na jednotkách intenzivní péče i na standardních odděleních fakultní nemocnice je zakázáno kouření. K zamezení možného rozvoje abstinčních příznaků Vám doporučujeme zakoupit a s sebou k hospitalizaci přinést **nikotinové náplasti**, které Vám pomohou překonat toto období. S volbou konkrétního přípravku Vám pomohou v jakékoliv lékárně.

Kuřákům cigaret doporučujeme zakoupit 1 balení nikotinových náplastí vhodné síly.

Elastické punčochy

Nejlepší a nejkomfortnější prevenci tzv. pooperační hluboké žilní trombózy (vzniku krevních sraženin v žilách dolních končetin) poskytují elastické punčochy. Elastické punčochy vhodné velikosti pro Vás mohou být zakoupeny v nemocniční lékárně za zhruba 650 Kč. O předpis můžete také požádat Vašeho praktického lékaře, zdravotní pojišťovny hradí jedny elastické punčochy na 6 měsíců.

V souhrnu Vám doporučujeme zakoupit (seznam individuálně může upravit Váš anesteziolog):

- alespoň 6 ks 200 ml výživových doplňků určených k popíjení (např. Fresubin Drink 200 ml 6 ks nebo Nutridrink balíček 5+1 nebo jiný obdobný přípravek, který Vám doporučí v lékárně),
- PreOP 4x200 ml, přineste s sebou k hospitalizaci, budete pít večer před operací a ráno v den operace,
- 1 balíček žvýkaček dle Vašeho výběru,
- 1 balení nikotinových náplastí, pokud kouříte,
- 1 elastické punčochy vhodné velikosti.

Klinika anesteziologie, resuscitace a intenzivní medicíny
Fakultní nemocnice Hradec Králové