

DOPORUČENÍ PRO DOMÁCÍ POOPERAČNÍ PÉČI PO LAPAROSKOPII

(nejde o laparoskopicky asistovanou vaginální hysterectomii)

Vážená paní,

domácí pooperační péče je nedílnou součástí Vaší rekonvalescence, a hraje tak nezastupitelnou roli. Domácí péče se může do značné míry podobat Vašemu běžnému životu. Pro dosažení co nejlepšího výsledku je však důležité dodržet několik pravidel a omezení.

Ve většině případů je Váš pobyt v nemocnici kratší než doba nutná do získání konečných výsledků vzorků odebraných při operaci. Obvyklá doba do definitivních výsledků je 14 dní. Výsledky budou odeslány vašemu obvodnímu gynekologovi, kde je budete mít k dispozici. Výsledky každé pacientky léčené pro zhoubný nádor budou následně prodiskutovány během tzv. konzilia, kterého se zúčastníte spolu se členy onkogynekologického týmu. Výstupem tohoto konzilia je doporučení pro další léčebný postup. Konzilium proběhne nejbližší středu poté, co jsou výsledky Vašeho vyšetření k dispozici.

Pokud není doporučeno jinak, je nutné do 1 týdne kontaktovat ošetřujícího lékaře (gynekologa nebo praktického lékaře) a sdělit mu, že jste byla z nemocnice propuštěna do domácí péče. V případě pracovní neschopnosti je nutné ošetřujícího lékaře do pěti pracovních dnů od propuštění navštívit osobně.

Důležité zásady a režimová opatření

1. Operační zákrok a pooperační hojení obvykle nelimitují v možnosti volného pohybu. Naopak **krátké procházky** a **běžná sebeobsluha** (samostatná hygiena, oblékání, příprava a konzumace jídla, další fyzicky nenáročná činnost) jsou **VHODNOU** součástí pooperační rehabilitace.
2. Z lůžka vstávejte přes bok ihned do stoje (sesunout dolní končetiny z lůžka, tlačit loktem a dlaní do postele a zvedat se přes bok ihned do stoje).
3. V případě dlouhodobějšího upoutání na lůžko nebo omezené pohyblivosti jsou **NEZBYTNÁ** dechová cvičení, pravidelné změny polohy na lůžku a procvičování dolních končetin.
4. Během následujících 6 týdnů se **POUZE SPRCHUJTE**. Koupání ve vaně, bazénu apod. je velmi nevhodné! Současně dbejte o **zvýšenou hygienu**.
5. Hojení operační rány je spojené s mírnou bolestivostí. Ta by měla pozvolně ustupovat. Pro snížení těchto bolestí jsou dostačující **běžně dostupné léky** na bolest (např. Paralen, Panadol, Ibalgin, Brufen, Diclofenac) ve standardním dávkování uvedeném v příbalovém letáku.
6. V pooperačním období je třeba dbát na pravidelné vyprazdňování moči a stolice. Optimálně by měla být stolice alespoň jednou za 48 hodin. V případě průjmu, který bývá častější při užívání antibiotik, je vhodné doplnit stravu o tzv. probiotika (zakysané mléčné výrobky, kvašená zelenina, příp. tabletky). Při zácpě jsou naopak vhodná šetrná projímadla (např. Lactulóza). Vyhnete se usilovnému tlačení!
7. Případný **dráždivý kašel a zácpu** je nutné **okamžitě léčit**, aby se předešlo zvýšenému nitrobřišnímu tlaku.
8. 6 týdnů od operace se **VYVARUJTE pohlavnímu styku**.

- 6 týdnů od operace **NEZVEDEJTE břemena těžší 5 kg** a **VYVARUJTE** se velké fyzické zátěži i prudkým pohybům. Při zvedání předmětů ze země je vhodné si podřepnout.
- Po 6 týdnech od operace je možné začít s běžnými sportovními aktivitami (s přihlédnutím na individuální stav). 3 měsíce od operace se nedoporučuje jízda na kole a na koni. Vyvarujte se tělesné aktivitě spojené s výskoky, poskoky a silnými otřesy!

Příjem potravy a tekutin

Propuštění do domácí péče obvykle znamená ukončení dietních omezení. V domácí péči můžete jíst i pít bez zvláštních omezení. Přesto je vhodné s ohledem na **bod 7** v prvních týdnech po operaci jíst častěji po menších porcích a vyhnout se nadýmavým těžko stravitelným, dráždivým a kořeněným potravinám. Vhodné je doplnění stravy o prostředky výživové podpory (např. Nutridrink). Při nutnosti užívat některé léky (zejména antibiotika), které byly nasazeny v souvislosti s operací, není vhodné pít alkohol.

Nenormální projevy v pooperačním období

Důvodem ke kontrole lékařem by měly být, kromě znaků infekce operační rány, zejména vysoká teplota (nad 38 °C), stupňující se bolest, zástava odchodu plynů a stolice, opakované zvracení, silné krvácení, problematické a bolestivé močení.

Péče o ránu

Hojení ranek trvá minimálně 6 týdnů. Během této doby je třeba zvýšené péče.

- Dobře se hojící ranky není třeba ničím zakrývat. Ihned po ukončení operace je indikována komprese operační rány na cca 12 až 24 hodin. Od následujícího dne ranky alespoň jednou denně **pečlivě osprchujte vlažnou vodou** (lze používat neparfémované mýdlo). Ranky vždy **osušte a udržuje je v suchu**.
- Po vyndání stehů je důležité počkat, dokud se nezahojí místa po stehách. Strupy **NESTRHÁVEJTE!**
- Ponechte ranky v klidu**, aby se dobře zahojily a v jejich místě omezte pohyb.
- Během hojení může z rány opakovaně vytéct menší množství narůžovělé nebo nažloutlé tekutiny. **Silné krvácení, odchod velkého množství tekutiny, rozestup rány větší než 1 cm** nebo znaky **infekce** (silné zarudnutí, otok, narůstající bolestivost, vysoká teplota) jsou důvodem k okamžité návštěvě ošetřujícího lékaře.

Péče o jizvu

Tomu, že se porušení celistvosti kůže hojí jizvou **nelze zabránit**. Každá jizva vyvrává cca 3 až 6 měsíců, někdy i 2 roky. Zpočátku dochází k zarudnutí jizvy. Až po několika měsících dochází k jejímu vyblednutí. V ideálním případě nakonec najdeme na kůži jen tenkou bledou linku. Jizvy **nelze nikdy zcela odstranit**. Vedle normálního hojení jizev se může vyskytovat i patologické hojení, kdy dochází k tvorbě keloidních, nebo častěji hypertrofických jizev.

Pravděpodobnost vzniku různých komplikací během hojení pooperačních ran a následně pooperačních jizev je závislá na mnoha faktorech, jako je věk pacienta a různá dlouhodobě probíhající onemocnění. Je také nutné zohlednit vliv podávaných léčiv a životního stylu (výživa, obezita, kouření, psychický stav atd.).

Existuje řada technik, opatření a specializovaných preparátů, jejichž správné dodržování a používání snižuje viditelnost výsledných jizviček a snižuje možnost vzniku problematických jizviček. S těmi je třeba začít až po úplném zahojení ranek, tedy po odpadnutí strupů!

Měkké techniky – provádějte 5x denně po dobu pěti minut

- a) Zlehka ved'te tlak dvěma prsty proti sobě ze stran směrem k jizvě.
- b) Příp. uchopte jizvu mezi palec a ukazováček a zlehka přizvedávejte.

Tlakové masáže

Od 3. až 4. týdne po operaci je vhodné zahájit tlakové masáže jizev, nejlépe 5x denně po dobu 5 minut. Po přiložení jednoho až dvou bříšek prstů ruky kolmo na jizvu vyvíňte jemný tlak na jizvu po dobu 20 až 30 sekund, dokud nevybledne. Poté uvolněte na 10–15 sekund, dokud se místo opět neprokrví. Následně jsou prsty posunuty o svou šířku a celý postup zopakován. Takto tlakem promasírujte jizvu po celé její délce. Přes jizvu tedy prstem **nepřejíždíme**, pouze **tlačíme**. Je nutné masáže provádět s citem. Jsou-li masáže správně a dostatečně často prováděny mají výborný efekt.

Promašťování

Promašťování jizev **zabraňuje vysychání** a dráždění, vytváří podmínky pro klidné zrání jizvy. Péči o jizvu doporučujeme v délce nejméně půl, nejlépe však rok. Lze použít jakýkoliv mastný krém, od nesoleného vepřového sádla, přes obyčejnou Indulonu, bílou vazelínu či měsíčkovou mast až po Calcium pantothenicum. Vhodné je zahájit promašťování jizev 2 až 3 týdny po operaci 2x denně, ideálně 3 měsíce.

Ochrana před mechanickým drážděním

Je nutné **zamezit** mechanickému dráždění jizvy třením o oblečení, šperky i dalším mechanickým vlivům.

Ochrana před UV zářením

Po dobu prvního roku **chráňte** jizvu **před přímým slunečním zářením**, které způsobuje nežádoucí pigmentaci (tmavnutí) jizev. Používejte krémy s vysokým ochranným faktorem proti UV paprskům (nejméně 35) nebo ochranné tyčinky na rty (průhledné a ochranné faktory 40 až 50).

Preparáty

Pomocných preparátů pro péči o jizvy existuje řada (např. Contractubex, Keloderm, Dermatix a mnohé další). O jejich použití se vždy poraďte se svým lékařem. Také je možné použít speciální silikonové gely nebo pásky. Ty se aplikují přímo na jizvu po dobu několika týdnů až měsíců. Cílem silikonových gelů a pásek je zajištění dostatku potřebné vlhkosti a částečné uzavření horní části tkáně tak, aby jizva byla chráněná před vnějšími vlivy.

***Úspěšnou léčbu a brzké uzdravení Vám přeje kolektiv Gynekologicko-porodnického oddělení,
Nemocnice České Budějovice, a.s.***