DOPORUČENÍ PRO PACIENTY PO OPERACI SRDCE

DOPORUČENÍ PRO PACIENTY PO OPERACI SRDCE

- v prvních několika dnech po návratu domů dodržujte obdobný režim jako v nemocnici
- omezte návštěvy v prvních 14 dnech (z důvodu rizika přenosu infekcí)
- střídejte přiměřenou fyzickou aktivitu s dostatečným odpočinkem
- při subjektivním pocitu dušnosti, pocení, únavy, slabosti atd. přerušte činnost a odpočívejte
- pozor na přechod ze zimy do tepla

Lázně

Po operaci srdce máte nárok na 28denní pobyt v lázních hrazený zdravotní pojišťovnou s Vaším doplatkem na ubytování hotelového typu.

Našim pacientům doporučujeme lázně Poděbrady a Konstantinovy Lázně. Jedná se o důležitou součást celkové terapie, zaměřenou na rehabilitaci a přípravu na návrat do běžného života. Rehabilitace pomáhá zlepšit pohyblivost hrudníku, podpořit funkci plic a celkově zlepšit kondici. Nástup do lázní musí být uskutečněn do 3 měsíců od data operace. Lázeňský pobyt může být uskutečněn překladem rovnou z nemocnice. V případě, že tomu tak není, vystavíme vám návrh na lázeňskou léčebně rehabilitační péči, ktertý spolu s propouštěcí zprávou odnesete či pošlete reviznímu lékaři vaší zdravotní pojišťovny.

Pohybové aktivity

- 2× denně cvičit jednoduché cvičení, které jste se naučili v nemocnici
- procházky jsou nejzdravější a nejvšestrannější pohybová aktivita zvyšující Vaší kondici.
- doporučujeme chodit alespoň 1krát denně, začínat na rovném terénu, doba procházek by měla být individuální dle vašeho aktuálního stavu, se snahou postupně délku procházek zvyšovat (např.: půl hodiny denně). První procházky podnikejte vždy v doprovodu druhé osoby. Choďte raději kratší úseky 2× denně a dle potřeby odpočívejte. Procházky přizpůsobujte počasí.
- pokud máte psa, nevoďte ho na vodítku a neházejte mu míček
- sport v prvních 3 měsících od operace:
    - **ANO**: chůze, procházky, jóga
    - **NE:** posilování, skákání, jízda na kole, plavání
- po uplynutí 3 měsíců od operace, v případě nekomplikovaného hojení operačních ran, se můžete začít věnovat pohybovým a sportovním aktivitám s přihlédnutím na Váš celkový zdravotní stav

Vzhledem k tomu, že hrudník srůstá 2 až 3 měsíce, dodržujte během této doby tato doporučení:

- stále se z lehu posazujte šetrným způsobem **přes bok**, při zvedání se ze židle se nevzpírejte o ruce
- nenoste a nezvedejte těžké předměty (nákupní tašky, kusy nábytku, kbelík s vodou, konev…), maximální doporučená zátěž je 2,5 kg do každé ruky
- neležte na břiše

DOPORUČENÍ PRO PACIENTY PO OPERACI SRDCE

- vyvarujte se jednostranné zátěže, netlačte ani netahejte jen jednou rukou (např. nákupní vozík)
- buďte opatrní při předklánění
- vyvarujte se dlouhodobé činnosti s rukama nad hlavou (věšení prádla, záclon, česání ovoce)

Prevence vzniku infekce

- doporučujeme nezdržovat se v uzavřených veřejných prostorách (čekárna, kino, kavárna, restaurace, hromadné dopravní prostředky)
- doporučujeme nezdržovat se na místech s vyšší koncentrací lidí
- snažte se vyvarovat se přímého kontaktu s domácími zvířaty

Řízení automobilu

Není povoleno během prvních 4 týdnů po operaci z následujících důvodů:

- Vaše reakce mohou být pomalejší a je tedy zvýšené riziko dopravní nehody. Nárazem riskujete poranění hojící se hrudní kosti.
- při jízdě automobilem se vždy poutejte bezpečnostním pásem. Doporučujeme mezi hrudní kost a bezpečnostní pás vložit malý polštářek. Řízení motocyklu, kola a elektrokola je zakázáno po dobu hojení hrudní kosti.

Stravování

Držte se zásad zdravé výživy:

- po jídle dodržujte 20 minut klidový režim
- jezte dostatek zeleniny a ovoce, celozrnného pečiva a cereálií, jsou to cenné zdroje vlákniny
- omezte bílé a mastné pečivo, sušenky, sladkosti
- zařaďte více rostlinných tuků, omezte živočišné
- dávejte přednost bílému a libovému masu
- jezte dostatek mléčných výrobků, ideálně nízkotučných
- mějte vyvážený jídelníček
- pokud užíváte Warfarin, snažte se jíst ZELENOU zeleninu a další potraviny obsahující vitamín K stále ve stejné denní dávce, aby nedocházelo z náhlým výkyvům hladiny INR (neboli Quick)
- dodržujte pitný režim, ideálně vodu či neslazené nápoje s přihlédnutím na Váš celkový zdravotní stav a přidružené onemocněn

DOPORUČENÍ PRO PACIENTY PO OPERACI SRDCE

Návrat do zaměstnání

Předpokládaná doba pracovní neschopnosti je 2–3 měsíce. Váš návrat do práce závisí na posudku Vašeho lékaře, průběhu Vaší rekonvalescence a povaze Vašeho povolání.

Pohlavní život

Skutečnost, že trpíte srdečním onemocněním, zdaleka neznamená, že nemůžete žít plnohodnotným životem včetně sexuálního. Návrat do sexuálního života by však měl být pozvolný s přihlédnutím na omezení popsané výše.

Péče o jizvu

Cílem péče o jizvu je její dobré zhojení a zajištění pohyblivosti jizvy proti podkoží a jiným strukturám.

- zhojená rána znamená bez stroupků, které nestrhávejte a bez jakékoli sekrece
- sprchujte jizvu vlažnou vodou
- nekoupejte se ve vaně, v bazénu, či přírodních koupalištích (po dobu 2-4 týdnů po odstranění stehů či svorek)
- udržujte jizvu čistou, noste vzdušné, volné oblečení
- vyvarujte se opalování jizvy (pigmentuje)
- zhojenou jizvu promazávejte nejlépe neparfémovanými, mastnými krémy
- aplikujte na jizvu tzv. tlakovou masáž (viz níže popsaná technika)
- ženám doporučujeme nosit dobře padnoucí podprsenku bez kostic
- ránu na hrudi, případně pokud máte ránu po odběru štěpu (na noze či ruce), mějte zalepenou do následujícího dne po odstranění stehů či svorek
- **pokud je rána zarudlá, zvětšuje se či z ní něco vytéká volejte na ambulanci naší kliniky: tel. 224 96 9490**

Tlaková masáž

- před úplným zhojením jizvy aplikujte tlakovou masáž podél jizvy oboustranně, po zhojení (cca 14 dní po odstranění stehů) aplikujte tlakovou masáž na jizvu po celé její délce.
- přiložte palec jedné ruky na spodní okraj jizvy a lehce přitlačte pro vás snesitelnou intenzitou palec k jizvě, po několika vteřinách palec uvolněte, tím se zvýší prokrvení jizvy v místě vašeho stlačení. Postupujte stejným způsobem po celé délce jizvy.

DOPORUČENÍ PRO PACIENTY PO OPERACI SRDCE

Obrázek: **Tlaková masáž**

Tlak do hloubky



Kroužky na místě



Jak žít co nejdéle, aneb dlouhodobá režimová opatření

- **nekuřte.** Je zcela zásadní přestat kouřit a netrávit čas v zakouřeném prostředí. Kouření zvyšuje riziko srdečního infarktu, vzniku cukrovky, zvyšuje tepovou frekvenci a krevní tlak, a tím i celkové nároky na srdeční sval. Pokud přestanete kouřit, můžete tak snížit riziko akutní srdeční příhody a předejít tak dalším léčebným zákrokům či pobytům v nemocnici. Pokud nezvládáte přestat sami kouřit vyhledejte odbornou pomoc.
- dbejte na **pravidelnou pohybovou aktivitu** (vhodné jsou například procházky, jízda na kole nebo plavání, a to minimálně 3× týdně po dobu půl hodiny až jedné hodiny)
- pravidelně užívejte předepsanou **medikaci**, léky samovolně nevysazujte.
- udržujte si **optimální tělesnou hmotnost** (nadváha zvyšuje krevní tlak, zvyšuje riziko cukrovky a existující cukrovku dále zhoršuje, zhoršuje dýchání atd.)
- dodržujte **zásady zdravé výživy** s nízkým obsahem živočišných tuků a dostatkem vlákniny.
- dodržujte pitný režim, ideálně vodu či neslazené nápoje s přihlédnutím na Váš celkový zdravotní stav a přidružené onemocnění.
- dbejte též na **duševní hygienu**, na duševní odpočinek a maximálně se vyvarujte stresu. Pokud toto sami nezvládnete, poraďte se s odborníkem.
- pravidelně navštěvujte svého kardiologa, dbejte jeho pokynů a rad.