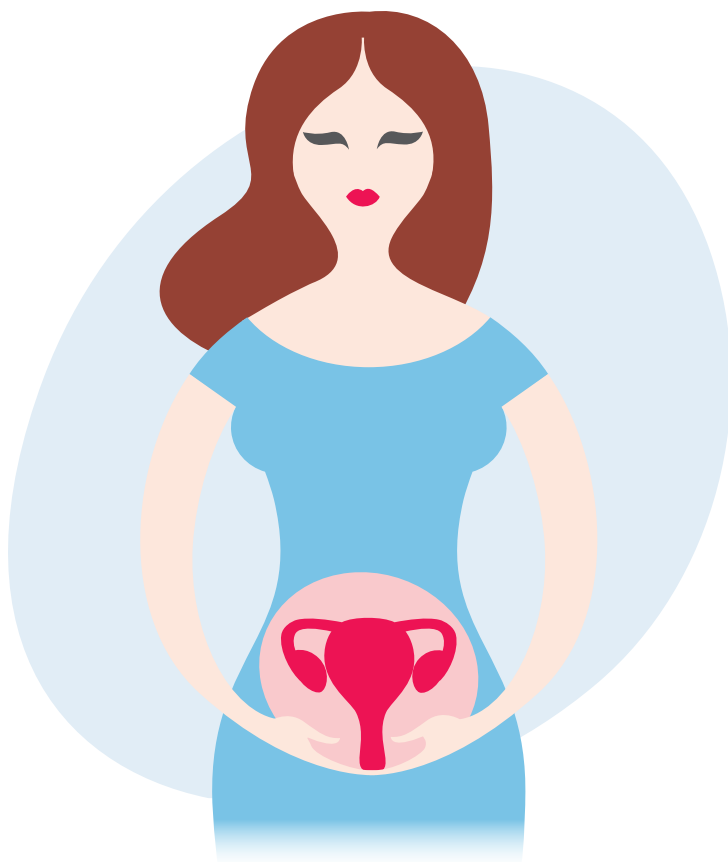


Centrum Leczenia Endometriozy Medicus Clinic

Zalecenia pooperacyjne dla PacjenteK



medicus clinic

specjalistyczne
centrum
medyczne

Nadrzędnym celem operacji usunięcia endometriozy jest usunięcie ognisk endometriozy, uwolnienie zrostów oraz przywrócenie możliwości życia bez bólu.

Rekonwalescencja po każdym zabiegu mocno rzutuje na wyniki leczenia w okresie pooperacyjnym. W przypadku laparoskopii okres rekonwalescencji trwa od 4 do 8 tygodni.

Drogie Pacjentki, poniżej przedstawiamy zalecenia pooperacyjne przygotowane przez zespół specjalistów Centrum Leczenia Endometriozy Medicus Clinic.

Pragniemy zaznaczyć, że czas powrotu do pełnej sprawności po operacji jest sprawą indywidualną i zależną od wielu czynników. W niektórych przypadkach przebiega on błyskawicznie, niekiedy na zadowalające efekty pooperacyjne należy poczekać nieco dłużej.

Zalecenia mają pomóc w jak najszybszym powrocie do zdrowia i odzyskaniu pełnej sprawności.

1. W okresie 4-8 tygodni zalecany jest oszczędzający tryb życia

- Unikanie aktywności fizycznej silnie angażującej mięśnie brzucha, dźwigania ciężarów, gwałtownych ruchów, jazdy na rowerze, kąpiei w basenach.
- Zalecana jest gimnastyka oddechowa oraz częste spacerowanie na świeżym powietrzu, które znacznie przyspieszą rekonwalescencję.
- W miarę upływu czasu zwiększenie aktywności fizycznej.

2. Przestrzeganie zasad higieny ciała:

- Codzienna kąpiel pod prysznicem z użyciem wody z mydłem bądź żelem, bez użycia gąbki i myjki.
Zakaz kąpieli w wannie przez 4 tygodnie od zabiegu.
- Obserwacja krwawienia lub plamienia. Istnieje możliwość utrzymania się krwawienia/plamienia z dróg rodnych do dwóch tygodni po operacji (konieczna częsta wymiana wkładek higienicznych).
- Niedopuszczenie do nadmiernego wypełniania pęcherza moczowego (częste oddawanie moczu).
- Zaleca się noszenie bielizny luźnej, bawełnianej, jej brzegi nie powinny dotykać miejsca operowanego.

3. Pielęgnacja ran pooperacyjnych:

- W warunkach domowych, po upływie 72 godzin od zabiegu, rany pooperacyjne bez powikłań należy pozostawić bez opatrunków, w trakcie kąpieli rany można myć wodą z mydłem/żelem, po kąpieli rany osuszyć papierowym ręcznikiem. Można dodatkowo przemyć ranę preparatem odkażającym – np. Octenisept.

- W przypadku rany po usunięciu drenu, przez około 48 godzin może utrzymywać się niewielki wyciek treści surowiczej – nie jest to powód do niepokoju.
- Usunięcie szwów nie wcześniej niż po 10 dniach od operacji – prosimy o wcześniejszy kontakt z kliniką w celu ustalenia terminu.
- W przypadku wystąpienia niepokojących objawów, np. narastające zaczerwienienie okolicy rany pooperacyjnej, narastanie obrzęku, wycieku treści ropnej z rany, narastającego bólu rany – należy skontaktować się z lekarzem.
- Zakaz współżycia seksualnego do czasu uzyskania akceptacji od lekarza po kontrolnym badaniu ginekologicznym, zwykle nie wcześniej niż 12 tyg. po zabiegu.

4. Leki przeciwbólowe

- Nasilenie dolegliwości bólowych zwykle największe jest w trakcie pierwszych dni po operacji. W przypadku występowania dolegliwości bólowych wskazane jest stosowanie leków przeciwbólowych dostępnych bez recepty, np. Ibuprofen 3×400 mg, Paracetamol 4×1000 mg; w przypadku silniejszych bóli – Ketonal forte 2×100 mg.
- W razie braku ustępowania dolegliwości bólowych pomimo stosowania w/w leków, prosimy o kontakt z lekarzem.

5. Leki przeciwzakrzepowe

- Należy przyjmować o stałej porze zgodnie z zaleceniem lekarza, raz dziennie, w okresie od 7 do 10 dni od dnia wypisu z oddziału. Pacjentka powinna aplikować gotowy lek w postaci ampułkostrzykawki podawany podskórnie np. boczna strona uda bądź ramienia.

6. Antybiotyki, leki dopochwowe

- Należy stosować w przypadku zalecenia przez lekarza operującego, zgodnie z receptą. Dodatkowo Pacjentka powinna stosować probiotyk doustnie np. Trilac.

7. Leki hormonalne – należy stosować tylko w przypadku zalecenia lekarskiego.

- Należy pamiętać, że większość leków hormonalnych w pierwszych tygodniach stosowania może powodować pojawienie się krwawień/plamień z dróg rodnych, bólu/obrzęku piersi, pogorszenia nastroju. Zwykle objawy te są przejściowe, ustępują z czasem stosowania leków. W sytuacjach wątpliwych konieczny jest kontakt z lekarzem.

8. Zalecenia żywieniowe

- Dieta powinna być stosowana zgodnie z zaleceniami dietetyka. W przypadku braku konsultacji dietetycznej w trakcie hospitalizacji, prosimy o ustalenie terminu telekonsultacji z dietetykiem (bezpłatna dla Pacjentelek operowanych w klinice).

Podczas stosowania zaleceń żywieniowych należy zwrócić szczególną uwagę na:

- dbałość o regularne wypróżnienia,
- dietę lekkostrawną. W okresie 7 dni pooperacyjnych najlepiej półpłynną.

- odpowiednie nawodnienie organizmu. Pacjentka powinna przyjmować co najmniej 2 litry płynów dziennie. Większość zapotrzebowania na płyny należy pokrywać wodą niegazowaną. W czasie pooperacyjnym, około 8 tygodni, Pacjentkę obowiązuje zakaz spożywania alkoholu.
 - W diecie pooperacyjnej należy unikać spożywania produktów smażonych, pieczonych, potraw ciężkostrawnych, wzdymających, ponieważ mogą powodować dolegliwości ze strony przewodu pokarmowego: wzdęcia, bóle brzucha, refluks.
9. Terminy wizyt kontrolnych będą się odbywać zgodnie z informacjami zawartymi w karcie informacyjnej hospitalizacji.
10. W przypadku, jeśli miejsce zamieszkania Pacjentki jest znacznie oddalone od kliniki, rekomenduje się rozważenie pozostania Pacjentki we Wrocławiu przez okres 72 h od opuszczenia oddziału szpitalnego.

