

MEDICOM´S spol. s r.o.
Zdravotnické zařízení
M. Majerové 2, Prostějov
Tel.: 582 341 336, 582 302 970
Mobil: 736 675 801
E-mail: jednatel@medicoms.cz

MEDIHOPE spol. s r.o.
Zdravotnické zařízení
M. Majerové 2, Prostějov
Tel.: 582 341 336, 582 302 970
Mobil: 736 675 801
E-mail: medihope@medihope.cz

Prevence tromboembolické nemoci (TEN)

Tromboembolická nemoc vzniká na podkladě přítomnosti trombu (krevní sraženiny) v žilním řečišti, kde působí částečnou nebo úplnou obstrukci žilního toku, přičemž se může stav komplikovat následným uvolněním trombu s jeho embolizací vedoucí k obstrukci plicních tepen. Trombózu si můžete představit jako proces, který vzniká působením několika faktorů dohromady. Jedná se zejména o alternaci (zpomalení) krevního toku (stázou, či turbulencí), změnu kolagulačních (srážlivých) faktorů krve a poškození cévní stěny. Vzniku TEN se snažíme předcházet již v době před operačním výkonem, stejně tak v době operačního výkonu i v samotné době pooperační.

Nejdůležitější kroky v prevenci tromboembolické nemoci

1. Dodržovat dostatečný pitný režim v době před operačním výkonem (vyjma doby lačnosti před samotnou operací podle pokynů příslušného zdravotnického zařízení).
2. Vynechat nápoje s alkoholem a tekutiny s přísadkou kofeinu.
3. Pokud kouříte, je třeba dodržet alespoň 12 hod. interval od poslední cigarety před podáním celkové anestezie. Stejně tak, po operačním zákroku je nevhodné zapalovat si cigaretu prvních 12-24 hodin po operaci (nevolnost, zvracení). Kouření navíc nepřispívá k dobrému procesu hojení operační rány.
4. Neomezujte se ve vlastní fyzické aktivitě v době před operačním výkonem.
5. Pokud užíváte přípravky, které ovlivňují krevní srážlivost, informujte o nich lékaře s časovým předstihem, aby lékař mohl lék vysadit v dostatečně dlouhém intervalu před operačním výkonem.
6. V den operačního výkonu dbejte všech doporučení ošetřujícího zdravotnického personálu, což se týká především nasazení **elastických kompresivních punčoch**.

Pokyny o chování pacienta v pooperační době

1. Včasná mobilizace po operaci.
2. Dodržování určité polohy v pooperační době.
3. Podpora svalové pumpy na dolních končetinách.
4. Cvičení na lůžku.
5. Elastická komprese dolních končetin.
6. Přijímání vhodné stravy a dostatečného množství tekutin.
7. Podávání analgetik (potlačení bolesti umožní aktivní pooperační dobu).
8. Poučení, jak se chovat v případě vzniklých obtíží po operaci, ale i v domácí péči.

Podpora svalové pumpy

Vhodné je začít s nácvikem již před operací, kdy se doporučují určité způsoby cvičení na lůžku:

- střídavé natažení a pokrčení dolní končetiny
- kroužení chodidlem
- plantární flexe a extenze
- střídavé natažení a pokrčení prstů u nohou

Používání elastických punčoch

Výhoda kompresivních punčoch oproti použití elastických obinadel je ta, že punčochy zaručují graduovaný tlak na dolních končetinách s maximem kolem kotníků (komprese nad kotníkem vleže od 16-20 mm Hg) dále proximálním směrem postupně klesající.

Nejdůležitější pokyny

1. Kontaktovat Vašeho ošetřujícího lékaře v případě vzniklých nejasností či komplikací v pooperačním období. V případě, že se svému lékaři nedovoláte, doporučujeme při potížích se obrátit na ortopedické oddělení nejbližší nemocnice.
2. Doporučuji dostatečný pitný režim (1,5-2l tekutin), pití kávy a alkoholu je nevhodné.
3. Stravování by mělo být v 5-6 denních dávkách. Potraviny lehce stravitelné, nedráždivé s dostatkem bílkovin a vitamínů.
4. Nekuřte.
5. Co nejrychlejší návrat k normální běžné fyzické aktivitě. Pohyb podporuje návrat žilní krve směrem k srdci, a proto nedochází k její stagnaci v okolí žilních chlopní a tím se především pozitivně ovlivní riziko vzniku tromboembolické nemoci.