



INFORMÁCIE PRE PACIENTA PO OPERÁCII ŽLČNÍKA PRE ŽLČNÍKOVÉ KAMENE

Vážený pacient, vážená pacientka,

ponúkame Vám niekoľko informácií a užitočných rád, ktoré využijete hlavne v pooperačnom období. Veríme, že edukačný list, ktorý práve čítate, bude dobrým návodom k tomu, aby liečba Vášho ochorenia bola úspešná.

Cholelitiáza (žlčové kamene)

Žlčové kamene sú najčastejšou príčinou ochorenia žlčníka a žlčových ciest. Častejšie sa objavujú u žien ako u mužov (4:1). Ich výskyt sa zvyšuje aj s pribúdajúcim vekom. Žlčové kamene sa tvoria hlavne z cholesterolu, bilirubínu a kalciumbikarbonátu. Vyskytujú ako kamene mnohopočetné, alebo samotné, či ako žlčový piesok. Môžu sa objaviť kdekoľvek v žlčových cestách, najčastejšie však v žlčníku.

Cholecystolitiáza (kamene v žlčníku) sa klinicky prejavuje v podobe tráviacich problémov, ako sú nechutenstvo, nadmerná plynatosť, pocit na zvracanie a tlak v pravom podrebrí po zjedení mastných jedlách a strukovín. Inokedy dochádza k žlčníkovým kolikám, ktoré prichádzajú buď celkom ojedinele, v dlhých časových odstupoch, alebo sa opakujú často. Záchvaty sa prejavujú prudkou bolesťou pod pravým rebrovým oblúkom a vyžarujú pod pravú lopatku. K prudkej bolesti sa môže pridružiť i zvracanie. Podobné záchvaty sprevádzajú i choledocholitiázu (kamene v žlčových cestách), keď sa kamene zo žlčníka uvoľnia do žlčových ciest. V tom prípade dochádza k dočasnému uzáveru žlčového, žlč mestná (zhromažďuje sa), čo sa prejaví ako žlté sfarbenie kože a očných bielok. Najčastejšou komplikáciou žlčových kameňov sú zápaly žlčníka a žlčových ciest.

Liečba

Žlčníkové kamene sa odstraňujú chirurgicky. V súčasnosti sa väčšina operácií vykonáva laparoskopicky. Nevyhnutnou súčasťou liečby je i dodržiavanie správnej životosprávy.

Režimové opatrenia a životospráva po operácii žlčníka

V pooperačnom období je potrebné dodržiavať určité režimové opatrenia a správnu životosprávu, na čo Vás chceme v ponúknutom edukačnom liste upozorniť.

Starostlivosť o ranu a hygienická starostlivosť:

- pred prepustením z nemocnice si spolu so sestrou pozrite operačnú ranu, aby ste ju vedeli po prepustení posúdiť
- operačnú ranu si nechajte naďalej prekrytú sterilným štvorcom
- nevyužívajte na hygienu kúpeľ vo vani, nie je vhodný
- celkovú sprchu použite na 2. – 3. deň po odstránení stehov (pred týmto obdobím je vhodnejšie lokálne sprchovanie jednotlivých častí tela)
- vyvarujte sa zatečeniu mydlovej vody na operačnú ranu

- ak ste krytie operačnej rany pri hygiene namočili, vymeňte ho za suché (môžete si ho kúpiť v lekárni)
- operačnú ranu osušte prikladáním sterilného štvorca, nie šúchaním
- na operačnú ranu nenanášajte žiadne kozmetické prípravky
- nedajte sa pomýliť farebným sfarbením kože po použití dezinfekčného prostriedku pri operácii, postupne sa zmyje pri osobnej hygiene
- noste voľný odev, pevný odev zbytočne dráždi ranu
- pri zmene polohy, kašľaní, kýchaní, si operačnú ranu pridržujte dlaňou, alebo oboma dlaňami
- približne 6 týždňov po operácii sa vyhýbajte pobytu v saune a na priamom slnku

Fyzická záťaž:

- postupne zvyšujte fyzickú záťaž
- pri fyzickej záťaži častejšie oddychujte
- praktizujte aj chôdzu po schodoch
- nedvíhajte bremená nad 5 – 10 kg
- aspoň týždeň po operácii neriadte motorové vozidlo
- aspoň týždeň po operácii vynechajte sexuálne aktivity

Diétne odporúčania:

- konzumujte diétu s nízkym obsahom tukov
- denne prijímajte cca 2 – 2,5 litra tekutín
- stravu si rozdeľte na 5 – 6 menších dávok za deň
- nekonzumujte príliš studené potraviny a sýtené nápoje
- vyvarujte sa konzumácii alkoholu a pikantných pokrmov
- dbajte na pravidelné vyprázdňovanie moču a stolice

Vhodné potraviny:

- **ľahko stráviteľné tuky:** rastlinný a olivový olej
- **chudé mäso:** kuracie, morčacie, teľacie, hovädzie, zajačie, rybacie a výrobky z uvedených druhov mäsa
- **zelenina:** mrkva, tekvica, cvikla, zemiaky
- **ovocie:** bez šupky a jadierok, vhodné sú kompóty a džemy
- **koreniny:** rasca, fenikel, bobkový list, škoric, vanilka
- **iné:** biela káva, slabé kakao, šťava z citrusov, minerálna voda Fatra, Korytnica, vaječný bielok

Nevhodné potraviny:

- **živočíšne tuky:** masť, slanina
- **strukoviny:** fazuľa, šošovica, hrach
- **mlieko a mliečne výrobky:** hlavne so zvýšeným obsahom tuku a majonézy
- **mäso:** masť, bravčové, údené, kačacie, husacie
- **pečivo:** čerstvé, kysnuté, čierne, grahamové
- **zelenina:** pažitka, cibuľa, cesnak, paprika, reďkovka, kapusta
- **ovocie:** jahody, maliny, čučoriedky, hrušky
- **koreniny:** čierne a nové korenie, horčica, ocot, paprika, masox
- **nápoje:** zrnková káva, silný čaj, pivo, alkohol, sýtené nápoje
- **iné:** krémy, čokoláda, mak, orechy

Úprava pokrmov:

- **zahusťovanie:** nasucho opraženou múkou, zemiakovým / kukuričným škrobom
- **mäso:** opekať nasucho, podlievať vodou / vývarom, dusiť na vlastnej šťave
- **prílohy:** varená ryža, zemiaky, jemné cestoviny, tarhoňa, suchárová knedľa
- **múčniky:** jemné piškótové cesto plnené džemom, tvarohom, pudingom

Praktické upozornenia:

- hláste sa u zmluvného lekára najneskôr do 3 dní od ukončenia hospitalizácie
- dostavte sa na chirurgickú ambulanciu za účelom kontroly a odstránenia stehov podľa odporúčenia v prepúšťacej správe
- vyhľadajte lekára aj mimo dátumu odporúčenej kontroly ak:
- máte pretrvávajúcu telesnú teplotu cca 38 °C
- máte triašku
- máte pretrvávajúce tráviace ťažkosti – zvraciate, máte hnačky
- máte intenzívnejšie bolesti ako pri prepustení
- máte žlté očné bielka, kožu
- vnímate zmeny operačnej rany (je silno začervenaná, opuchnutá, výrazne bolí, nepríjemne svrbí, jej okraje sa rozostupujú / presakuje z nej tekutina, je zdrojom nepríjemných pocitov)

Vážený pacient, vážená pacientka,

Veríme, že pri dodržiavaní opatrení obsiahnutých v informačnom liste bude liečba Vášho ochorenia úspešná, operácia prebehne bez komplikácií a Vy budete môcť naďalej viesť svoj plnohodnotný život.

K tomu Vám želáme veľa síl a pevnej vôle!