

Jak przygotować się do zabiegu kardiochirurgicznego ze szczególnym uwzględnieniem prehabilitacją

Zabieg kardiochirurgiczny jest dużym obciążeniem dla organizmu. Odpowiednie przygotowanie przed operacją może przyspieszyć powrót do zdrowia i przyspieszyć efekty leczenia.

Prehabilitacja to kompleksowe przygotowanie organizmu do operacji. Jej celem jest poprawa wydolności fizycznej, stanu odżywienia, kontroli chorób współistniejących oraz przygotowania psychicznego przed zabiegiem. Proces ten składa się z ośmiu kluczowych obszarów:

1. Aktywność fizyczna

Zaleca się codzienne spacerowanie oraz umiarkowany wysiłek aerobowy, dostosowany do Twoich możliwości. Ważne jest wykonywanie ćwiczeń kończyn dolnych i górnych oraz unikanie długotrwałego leżenia i bezruchu. Regularny ruch poprawia wydolność oddechową, ogranicza utratę mięśni i ułatwia pierwsze wstanie z łóżka po operacji.

2. Żywność i przygotowanie metaboliczne

Twoja dieta powinna być **bogatobiałkowa**, z odpowiednią ilością kalorii i płynów. Przez 3–4 tygodnie przed zabiegiem warto stosować suplementację preparatami wysokobiałkowymi (np. typu Nutridrink, Nutramil, Fresubin czy Resource). Dobre odżywienie zapobiega zakażeniom i problemom z gojeniem ran.

3. Ćwiczenia oddechowe

To kluczowy element zapobiegania powikłaniom płucnym, takim jak zapalenie płuc czy niedodma. Należy ćwiczyć:

- Głębokie oddychanie i używanie trenażera oddechowego (np. spirometru motywacyjnego).
- Wzmacnianie mięśni oddechowych i naukę efektywnego kaszlu.
- Zwiększanie pojemności płuc.

4. Rezygnacja z używek

Należy **przestać palić papierosy na minimum 4 tygodnie przed zabiegiem**.

Palenie znacząco zwiększa ryzyko infekcji i problemów z gojeniem się mostka. Należy również ograniczyć spożycie alkoholu.

5. Kontrola chorób współistniejących

Jeśli chorujesz na cukrzycę, nadciśnienie, niewydolność serca, choroby płuc czy niedokrwistość, musisz ściśle stosować się do zaleceń lekarza.

- **Bardzo ważne:** Nigdy nie odstawiaj samodzielnie leków przeciwwkrzepliwych ani przeciwplatekcyjnych.

6. Higiena i przygotowanie skóry

Dbaj o codzienną higienę całego ciała, ze szczególnym uwzględnieniem dokładnego mycia okolicy klatki piersiowej. Przed zabiegiem wylecz wszelkie infekcje skóry oraz zadбай o stan jamy ustnej (stany zapalne zębów i dziąseł). Jeśli wystąpi u Ciebie gorączka, kaszel lub pojawią się ropne zmiany na skórze, koniecznie zgłoś to lekarzowi. dniu zabiegu personel może wykonać specjalne przygotowanie skóry.

7. Przygotowanie psychiczne

Dobre przygotowanie psychiczne zmniejsza stres i pomaga w rekonwalescencji. Nie wahaj się zadawać pytań zespołowi medycznemu i rozmawiać z rodziną o swoich obawach. Staraj się zachować regularny rytm dnia i dbać o odpowiednią ilość snu.

8. Co zabrać do szpitala?

Przygotuj torbę, w której znajdą się:

- **Dokumenty:** Dokument tożsamości, pełna dokumentacja medyczna oraz aktualne wyniki badań.
- **Leki:** Dokładna lista wszystkich przyjmowanych leków.
- **Rzeczy osobiste:** Wygodne ubranie i obuwie, przybory toaletowe.

9. Najważniejsze

- Dobre przygotowanie do operacji realnie wpływa na bezpieczeństwo leczenia i tempo powrotu do zdrowia.
- Prehabilitacja nie zastępuje operacji, ale pomaga organizmowi lepiej ją przejść.
- Im lepiej przygotowany organizm, tym większa szansa na szybszą rekonwalescencję i mniejsze ryzyko powikłań.