

# Jak przygotować się do zabiegu kardiochirurgicznego?

## Ze szczególnym uwzględnieniem prehabilitacji



WIM-PIB

Wojskowy Instytut Medyczny  
Państwowy Instytut Badawczy

Zabieg kardiochirurgiczny jest dużym obciążeniem dla organizmu. Odpowiednie przygotowanie przed operacją przyspieszy powrót do zdrowia i poprawi 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.

### 1 Aktywność fizyczna przed operacją



- Codzienne spacery
- Umiarkowany wysiłek aerobowy dostosowany do wydolności chorego
- Ćwiczenia oddechowe
- Ćwiczenia kończyn dolnych i górnych
- Unikanie długotrwałego leżenia i bezruchu

#### Regularny ruch:

- ✓ poprawia wydolność oddechową
- ✓ zmniejsza ryzyko powikłań płucnych
- ✓ ogranicza utratę masy mięśniowej
- ✓ przyspiesza pionizację po operacji

### 2 Żywnie i przygotowanie metaboliczne



Zalecana dieta bogatobiałkowa, odpowiednia podaż kalorii i nawodnienie.

Suplementacja preparatami wysokobiałkowymi przez 3-4 tygodnie przed zabiegiem.

Przykładowe preparaty:



Nutramil Protein



Nutridrink Protein



Fresubin Protein Energy



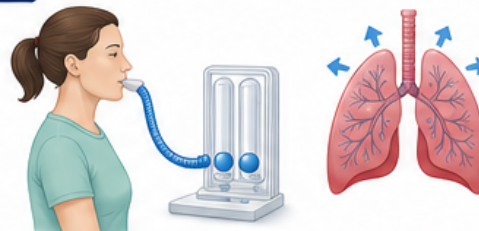
Resource Protein

Niedożywienie zwiększa ryzyko:

- zakażeń
- zaburzeń gojenia
- przedłużonej hospitalizacji
- osłabienia mięśni i trudności rehabilitacyjnych



### 3 Ćwiczenia oddechowe



- Głębokie oddychanie
- Ćwiczenia z trenażerem oddechowym (np. spirometr motywacyjny)
- Ćwiczenia wzmacniające mięśnie oddechowe
- Nauka efektywnego kaszlu
- Ćwiczenia zwiększające pojemność płuc

Regularne ćwiczenia oddechowe zmniejszają ryzyko:

- ✓ zapalenia płuc
- ✓ niedodmy
- ✓ przedłużonej wentylacji mechanicznej
- ✓ zalegania wydzieliny w drogach oddechowych

### 4 Zaprzestanie palenia tytoniu i ograniczenie alkoholu



Palenie znacząco zwiększa ryzyko powikłań płucnych, infekcji oraz problemów z gojeniem mostka i rany operacyjnej.



Najlepiej odstawić papierosy minimum 4 tygodnie przed zabiegiem.

Należy również ograniczyć spożycie alkoholu.

### 5 Kontrola chorób współistniejących



Ważne jest regularne przyjmowanie leków zgodnie z zaleceniami lekarza. Nie należy samodzielnie odstawiać leków przeciwwkrzepialnych lub przeciwplatekcyjnych.

### 6 Higiena i przygotowanie skóry



- Codzienna higiena całego ciała
- Dokładne mycie okolicy klatki piersiowej
- Leczenie infekcji skóry lub jamy ustnej
- Zgłoszenie objawów infekcji (gorączka, kaszel, ropne zmiany)

W dniu zabiegu personel może wykonać specjalne przygotowanie skóry.

### 7 Przygotowanie psychiczne



- Zadawaj pytania zespołowi medycznemu
- Rozmawiaj z rodziną
- Utrzymuj możliwie regularny rytm dnia
- Zadbaj o sen i odpoczynek

Dobre przygotowanie psychiczne zmniejsza stres i pomaga w rekonwalescencji.

### 8 Co zabrać do szpitala?



### 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.

⚠ W przypadku duszności, bólu w klatce piersiowej lub pogorszenia samopoczucia skontaktuj się z lekarzem.