PĒC OPERĀCIJAS – SLIMNĪCĀ

- **Neaiztieciet pārsēju** vismaz 48 stundas; to nomainīs nodaļas personāls, ja būs nepieciešams!
- **Novērojiet brūci** – pastāstiet personālam, ja jūtat sāpes, karstumu, pietūkumu vai apsārtumu!
- **Ievērojiet roku higiēnu!** Vienmēr mazgājiet vai dezinficējiet rokas pirms un pēc saskares ar brūci vai pārsēju *(skat. QR kodus nākamajā sadaļā)*.

MĀJĀS PĒC IZRAKSTĪŠANĀS

- Ja pārsējs jāmaina, dariet to pēc mediķu norādījumiem vai uzticiet to aprūpes personālam!
- **Ja brūces kopšanu veicat pats, ievērojiet šādus soļus un higiēnas pamatprincipus:**

1) Nomazgājiet vai dezinficējiet rokas! Pēc mazgāšanas noslaukiet papīra dvielī vai iepriekš nelietotā dvielī.

2) Sagatavojiet visu nepieciešamo.

3) Noņemiet pārsēju.

4) Dezinficējiet rokas.

5) Veiciet brūces tīrīšanu.

6) Uzlieciet jaunu sterilu pārsēju.

- **Svarīgi!** Lai varētu veikt adekvātu roku mazgāšanu/dezinfekciju, nagiem jābūt īsi apgrieztiem!

Noskatieties video par pareizu roku mazgāšanu un dezinfekciju savā viedtālrunī, noskenējot QR kodus:

Roku mazgāšana

Dezinfekcija

UZRAUGIET BRŪCI KATRU DIENU

Pievērsiet uzmanību, vai nav apsārtuma, pietūkuma, izdalījumu vai nepatīkamas smakas.

Ja parādās izmaiņas, drudzis vai slikta pašsajūta – nekavējoties **sazinieties ar medicīnas personālu**!

Ja esat saņēmis kontaktus slimnīcā, izmantojiet tos; ja nē – sazinieties ar ģimenes ārstu. Infekcija jāārstē pēc iespējas ātrāk, lai izvairītos no sarežģījumiem.

Kopā līdzdarbojoties mēs mazināsim sarežģījumu risku pēc operācijas un uzlabosim Jūsu atveseļošanās gaitu!

PAULA STRADIŅA KLĪNISKĀ UNIVERSITĀTES SLIMNĪCA

ANTIMIKROBIĀLĀS REZISTENCES KOMPETENCES CENTRS

KO ES VARU DARĪT, LAI MAZINĀTU ĶIRURĢISKĀS BRŪCES INFEKCIJAS RISKU?

Pēc jebkuras operācijas pastāv zināms risks attīstīties brūces infekcijai. Jūsu līdzdalība ir svarīga, lai šo risku samazinātu un veicinātu sekmīgu atveseļošanos!

Šajā materiālā apkopoti galvenie ieteikumi, taču ārsts var sniegt arī papildu norādes atbilstoši operācijas veidam.

3-4 NEDĒĻAS PIRMS PLĀNOTĀS OPERĀCIJAS

Uzturs. Lietojiet sabalansētu, olbaltumvielām bagātu uzturu.

Smēķēšana. Atmetiet smēķēšanu vismaz 3-4 nedēļas pirms operācijas. Smēķēšana traucē brūču dzīšanu un palielina infekciju risku.

Fiziskās aktivitātes. Pirms operācijām ir svarīgi saglabāt fizisko aktivitāti – turpiniet kustēties līdz pat operācijas dienai. Ja līdz šim to neesat darījis, sāciet ar vieglām ikdienas pastaigām.
Vēlams konsultēties ar fizioterapeitu, lai apgūtu elpošanas vingrinājumus un kā pareizi kustēties pēc operācijas, piemēram, piecelties no gultas.

Vakcinācija. Vakcinējieties pret gripu, ja operācija plānota gripas sezonā (no novembra līdz maijam).

Hroniskas slimības. Ja Jums ir kādas hroniskas slimības, piemēram, cukura diabēts, augsts asinsspiediens, sirds vai plaušu slimības, ir ļoti svarīgi, lai šie stāvokļi būtu iespējami labi kontrolēti pirms operācijas. Tas palīdzēs samazināt sarežģījumu risku un veicinās atveseļošanos.
Ja Jums ir cukura diabēts, svarīgi panākt optimālu cukura līmeni asinīs, jo tas mazinās infekcijas attīstības risku!

Apmatojuma noņemšana. Neveiciet depilāciju vai skūšanos operācijas rajonā vismaz 7 dienas pirms plānotās operācijas, lai izvairītos no mikrotraumām un infekcijas riska!

DIENA PIRMS OPERĀCIJAS

Uzturs. Rekomendēta parastā diēta un papildus 400-800 ml ogļhidrātu dzēriena (pieejami jau rūpnieciski sagatavoti dzērieni lietošanai pirms operācijām), kas veicinās sāta sajūtu, normalizēs glikozes vielmaiņu un uzlabos pašsajūtu.
Neēdiet vismaz 6 stundas pirms operācijas!

Higiēna. Vakarā pirms operācijas mazgājieties ar ziepēm siltā ūdenī (īpašu uzmanību pievēršot cirkšņiem, padusēm, vēderam ap nabu). Pēc dušas apģērbiet tīru veļu, uzklājiet tīru gultasveļu.
Pirms noteiktām operācijām Jums var rekomendēt mazgāties ar hlorheksidīna vai oktanidīna ziepēm vai poliheksanīda salvetēm pēc shēmas.
Informējiet mediķus, ja Jums mēdz būt alerģijas no dažādiem mazgāšanās līdzekļiem!

OPERĀCIJAS RĪTĀ

Uzturs. Uzņemiet 200-400 ml ogļhidrātu dzēriena (pieejami jau rūpnieciski sagatavoti dzērieni lietošanai pirms operācijām) ne vēlāk kā 2 stundas pirms operācijas.
Nelietojiet šķidrumus (nedzeriet) divas stundas pirms operācijas!

Higiēna. No rīta pirms operācijas mazgājieties ar ziepēm siltā ūdenī (īpašu uzmanību pievēršot cirkšņiem, padusēm, vēderam). Pēc dušas uzvelciet tīru apģērbu.
Pirms noteiktām operācijām Jums var rekomendēt mazgāties ar hlorheksidīna vai oktanidīna ziepēm vai poliheksanīda salvetēm pēc shēmas.
Ja nepieciešams, lūdziet nodaļas personāla palīdzību! Informējiet mediķus, ja Jums mēdz būt alerģijas no dažādiem mazgāšanās līdzekļiem!

Apmatojuma noņemšana. Stacionārā, ja nepieciešams, – pirms vešanas uz operāciju zāli – Jums noņems apmatojumu no operācijas lauka, izmantojot elektrisko matu griešanas mašīnīti (clipper) ar maināmu vienreizlietojamu "galvu".
Skūšana palielina ķirurģisko brūču infekcijas risku!

Informējiet ārstus, ja esat bijis MRSA (meticilīna rezistents "zeltainais" stafilokoks) vai citu rezistentu mikroorganismu nēsātājs; kā arī, ja pēdējo 6 mēnešu laikā esat lietojis antibiotikas.