

O co zadbać w procesie powrotu do zdrowia po operacji? Dowiedz się, jak wesprzeć organizm w okresie rekonwalescencji

Każda choroba i każdy zabieg operacyjny stanowią poważne obciążenie dla organizmu i niosą ze sobą ryzyko powikłań. Powrót do zdrowia po ciężkiej chorobie lub operacji wymaga czasu, a nierzadko także wsparcia wielospecjalistycznego zespołu medycznego. Także sam pacjent ma ogromny wpływ na wsparcie swojego organizmu w procesie rekonwalescencji. Eksperti kampanii edukacyjnej „Twoje posiłki w walce z chorobą” Fundacji Nutricia podpowiadają, czego unikać i o co zadbać, aby zwiększyć szansę na przyspieszenie regeneracji organizmu, pozytywny wpływ na jakość życia i zmniejszenie ryzyka powikłań w przyszłości.

Nie zaniedbuj żywienia

Odpowiedni sposób żywienia jest niezwykle ważny w powrocie do zdrowia, a także pozytywnie wpływa na wiele procesów rekonwalescencyjnych, na przykład gojenie ran. Każdy zabieg operacyjny wiąże się z powstaniem bardziej lub mniej rozległych ran, a w przypadku konieczności długiego okresu przebywania w pozycji leżącej, również ryzyka wystąpienia odleżyn. Na skutek powstałego urazu występuje zwiększone zapotrzebowanie na składniki odżywcze, które są niezbędne do regeneracji. – *Proces gojenia rany wymaga wytworzenia nowych tkanek i jest procesem pochłaniającym spore ilości energii. Dlatego aby mógł przebiegać prawidłowo, organizm musi otrzymywać odpowiednią ilość składników odżywczych, w tym białka oraz właśnie energii. Zapotrzebowanie na energię u chorego z odleżyną wzrasta około 1,5 raza w stosunku do zapotrzebowania osoby zdrowej, a w przypadku rozległych ran może być jeszcze większe. Warto w takich sytuacjach zapytać lekarza o żywienie medyczne, które dostarcza potrzebną ilość energii, białka, witamin, makro i mikroelementów i dzięki temu wspiera gojenie* – tłumaczy Paweł Urbańczyk, pielęgniarz z poradni żywieniowej.

Nie rezygnuj z ruchu

Aktywność ruchowa jest kolejnym elementem efektywnego procesu zdrowienia pacjentów po operacjach. W zależności od kondycji chorego zachęca się go do aktywności fizycznej już w pierwszej dobie po operacji. Początkowo są to zazwyczaj proste ćwiczenia i niewielkie ruchy wykonywane pod nadzorem fizjoterapeuty lub pielęgniarki. Samo wstanie z łóżka i przejście kilku kroków to już bardzo istotny element usprawniania. Z czasem intensywność aktywności ulega zwiększeniu, a czas jej trwania wydłuża się. Ruch ma kluczowe znaczenie dla utrzymania prawidłowej pracy i siły mięśni, pomaga także zapobiegać utracie tkanki mięśniowej.

Nie ignoruj zaleceń specjalistów

Unikanie wizyt kontrolnych, nieprzyjmowanie przepisanych leków, nieodpowiednia pielęgnacja rany pooperacyjnej lub zaniedbywanie zaleconego przez dietetyka czy lekarza sposobu odżywiania, to niektóre błędy popełniane przez pacjentów po operacji i ich opiekunów. – *Podstawową zasadą, której należy przestrzegać, aby proces rekonwalescencji przebiegł prawidłowo, to stosowanie się do zaleceń lekarza prowadzącego oraz innych specjalistów zespołu medycznego. Pacjenci, chcąc skrócić czas rekonwalescencji po operacji, zbyt szybko porzucają wyznaczone rekomendacje. A w niektórych przypadkach, takich jak*

ORGANIZATOR:



PARTNERZY:



odżywianie organizmu długofalowość i regularność są kluczowe w odzyskiwaniu sprawności – dodaje pielęgniarz.

Nie zapominaj o odpoczynku fizycznym i psychicznym

Jak już zostało wspomniane, aktywność fizyczna jest ważna, jednak trzeba zachować umiar. Ważne w powrocie do zdrowia jest nie tylko zadbanie o odpoczynek dla ciała, ale też komfort psychiczny. Pobyt w szpitalu, rozłąka z bliskimi, obawa o własne zdrowie – przejście operacji i proces rekonwalescencji mogą wiązać się z wieloma zmartwieniami i stresem, którego negatywny wpływ na zdrowie jest od dawna udowodniony. – *Nadmierny stres jest czynnikiem bardzo niekorzystnym dla pacjenta, może powodować zaostrzenie dolegliwości chorobowych i opóźnienie procesu zdrowienia, wpływając na przykład na spadek apetytu chorego czy brak motywacji i niechęć do podejmowania rehabilitacji. Z kolei osoby, które myślą pozytywnie, częściej znajdują siły do realizacji zaleceń lekarskich* – wyjaśnia Adrianna Sobol, psychoonkolożka z Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego. – *Dlatego po wyjściu ze szpitala warto zadbać o pełny, także psychiczny wypoczynek i unikanie wszelkich dodatkowych stresów.*

O kampanii „Żywnienie medyczne – Twoje posiłki w walce z chorobą”

Kampania edukacyjna „Żywnienie medyczne – Twoje posiłki w walce z chorobą” ma na celu budowanie świadomości na temat żywienia medycznego jako integralnego elementu opieki zdrowotnej oraz wsparcie pacjentów i ich opiekunów w procesie leczenia. Od pierwszej edycji zrealizowanej w 2016 działania obejmowały edukację na temat wsparcia żywieniowego w chorobie nowotworowej. W kolejnych latach kampania została poszerzona o aktywności dedykowane neurologii, a także dotyczące żywienia dojelitowego przez specjalny dostęp do przewodu pokarmowego (bezpośrednio do żołądka lub jelita) z uwzględnieniem różnych jednostek chorobowych, w których jest ono stosowane.

Inicjatywa została powołana w 2016 roku przez firmę Nutricia. **Od V edycji realizowana jest przez Fundację Nutricia.**

Kampanię od początku powstania wspiera wiele towarzystw naukowych i organizacji pacjentów.

www.zywieniemedyczne.pl

O Fundacji Nutricia

Fundacja Nutricia została powołana w 1996 r. przez firmę Nutricia Polska Sp. z o.o. Od początku swojej działalności Fundacja podnosi świadomość na temat roli żywienia, początkowo angażując się m.in. w edukację żywieniową w okresie 1000 pierwszych dni życia dziecka. Od 2019 r. misją Fundacji Nutricia jest edukacja o roli żywienia na różnych etapach życia człowieka. Swoje działania Fundacja kieruje do dzieci i rodziców, pacjentów oraz ich bliskich, przedstawicieli środowiska medycznego, instytucji publicznych i organizacji pozarządowych. Fundacja prowadzi ogólnopolskie programy edukacyjne, takie jak: „1000 pierwszych dni dla zdrowia” czy kampania „Żywnienie medyczne – Twoje posiłki w walce z chorobą”. Realizuje także ogólnopolski konkurs grantowy, umożliwiając naukowcom prowadzenie badań naukowych z zakresu żywienia człowieka.

www.fundacjanutricia.pl

ORGANIZATOR:



PARTNERZY:

