



## **Kedves Betegeink!**

**Szeretnénk az otthoni lábadozását és a gyógyulási folyamatát segíteni azzal, hogy a kórházból való távozása utáni időszakra vonatkozóan néhány hasznos és praktikus tanáccsal látjuk el Önöket.**

### **Életmódbeli tanácsok műtét után:**

- A kezelőorvos által elmondottakat pontosan tartsa be!
- Műtét után a kezelőorvossal megbeszélte ideig pihenés, fizikai kímélet javasolt. Emelni, hajolni, 5 kg feletti tárgyakat cipelni nem ajánlott. Emlőműtét esetében szívpárna használata javasolt. A terhelést fokozatosan építse be a hétköznapi életbe!
- 2-4 hétig a napozás, szolárium, és szauna használata tilos!
- Ne hordjon szűk, szűrős anyagból készült ruhát, ami irritálhatja a sebet, helyette könnyű, lezser, pamut ruházatot válasszon!
- Inkább zuhanyozzon, ne kádban fürödjön! Az első 4 hétben ne menjen strandra, fürdőbe, kerülje a túl forró vagy túl hideg fürdőt!
- Ha a kötés vizes, felvált, szennyeződött, cserélje le, betartva a higiénés szabályokat (kézmosás, kézfertőtlenítés, steril kötés, Betadine oldat, Octenisept spray).
- Úszni, kerékpározni műtét után 3-4 hét múlva lehet, nehezebb sporttevékenységet 6-8 hét után folytasson!
- Könnyen emészthető fehérje dús ételeket fogyasszon 3-4 hétig, lehetőleg többször kis adagokban.
- Napi 1,5-2 liter szénsavmentes folyadékot fogyasszon!

### **Mikor forduljon orvoshoz?**

- Erős és szokatlan sebfájdalom esetén és hirtelen fellépő, indokolatlan tünetek jelentkezésekor.
- Ha a seb megduzzad, piros.
- Ha a sebből véres-savós, esetleg gennyes váladék ürül.
- Ha a seb szétnyílik.
- Láz, hidegrázás esetén.

**Mielőbbi gyógyulást kívánva:**

**Az Egynapos Sebészeti osztály dolgozói**