

Pacjentko, Pacjencie!

Niezależnie od rodzaju operacji i sposobu znieczulenia, jest szereg rzeczy, które możesz zrobić, aby zwiększyć swoje szanse na powodzeniu operacji:

1. **Rzuć nałogi!** Jeśli palisz papierosy i/lub nadużywasz alkoholu, jak najszybciej przestań.
2. **Zwiększ swoją aktywność fizyczną!** Rekomendujemy codzienną, umiarkowaną aktywność fizyczną przez minimum pół godziny dziennie (np. jazda na rowerze, energiczny spacer).
3. Jeżeli chorujesz na otyłość (BMI wynosi 30 lub więcej) **redukcja masy ciała może znacząco zmniejszyć ryzyko powikłań anestezjologicznych i chirurgicznych**. Pamiętaj – redukcja masy ciała musi przebiegać stopniowo i racjonalnie, najlepiej z pomocą lekarza i dietetyka.
4. Jeżeli w ostatnim czasie **znaczaco schudłaś/eś, koniecznie poinformuj o tym anestezjologa i chirurga**. Może być u Ciebie wskazane postępowanie dietetyczne, aby zmniejszyć ryzyko powikłań. Pod kontrolą lekarza może być konieczne wdrożenie suplementów żywieniowych.
5. **Jeżeli stosujesz leki wpływające na krzepnięcie krwi lub funkcję płytek krwi, koniecznie poinformuj o tym chirurga i anestezjologa**.
6. Jeżeli przewlekłe leczysz się z powodu jakichś dolegliwości (np. niedoczynność tarczycy, nadciśnienie tętnicze, cukrzyca) **wskazane jest poinformowanie Twojego lekarza prowadzącego** (np. lekarza rodzinnego, endokrynologa, kardiologa) o tym, że czeka Cię operacja.
7. Jeżeli Twoje zęby się ruszają lub wymagają leczenia, postaraj się odwiedzić dentystę.
8. Jeżeli Twoje samopoczucie lub stan Twojego zdrowia znacząco pogorszą się od dzisiaj do dnia operacji (np. przeziębienie, zapalenie oskrzeli, infekcja dróg moczowych, stosowanie antybiotyku, biegunka), **poinformuj o tym chirurga przed przyjściem do szpitala**. Konieczne może być przesunięcie terminu operacji, ale pozwoli to uniknąć odwołania operacji w ostatniej chwili, gdy będziesz już w szpitalu.
9. Do szpitala **weź wszystkie przewlekłe stosowane leki oraz dokumentację medyczną** (np. karty informacyjne, zaświadczenia, wyniki badań obrazowych, EKG, laboratoryjnych i inne).
10. Do dnia operacji jedz normalnie (unikając tłustych posiłków).
11. Przychodząc do szpitala usuń lakier z paznokci.
12. W dniu operacji:
 - wykaż się, umyj zęby;
 - przyjmij przewlekłe stosowane leki oprócz tych, które zostały celowo odstawione przed operacją (zwykle są to doustne leki przeciwcukrzycowe, leki przeciwzakrzepowe);
 - nie maluj się, usuń biżuterię.