

### [Akceptuje](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)  
[Kontakt](#)



[Laboratoria](#)  
[.net](#)  
[Innowacje](#)  
[Nauka](#)  
[Technologie](#)



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

## Jak zwiększyć swoje szanse na wyzdrowienie po operacji

Każdy zabieg operacyjny i każde znieczulenie jest poważną ingerencją w organizm i niesie ze sobą ryzyko powikłań. Pacjent może jednak sam zrobić sporo, by zmniejszyć to ryzyko. Podpowiadamy, co zwiększa szansę uniknięcia problemów.

## • **Zadbaj o dobre nastawienie**

W walce ze stresem pomagają odpowiednie przygotowanie do zabiegu, w tym rozmowa z lekarzem i być może, psychologiem. Niepokój w trakcie choroby jest naturalny, a łatwiej sobie z nim poradzić, gdy będziesz wiedzieć, co cię czeka. Poproś kogoś z personelu medycznego, aby wyjaśnił ci, na czym będzie polegał zabieg i jak możesz się do niego przygotować. Warto odbyć taką rozmowę, bo jak wynika z badań, poczucie bezpieczeństwa pozytywnie nastawia do zabiegu, a to wpływa na tempo powrotu do zdrowia.

## • **Poinformuj o innych chorobach i lekach, które zażywasz**

Na pewno lekarze będzie o to pytał, ale nie zapomnij poinformować go o chorobach towarzyszących, szczególnie jeśli cierpisz na cukrzycę, nadciśnienie tętnicze, chorobę wieńcową, zaburzenia rytmu serca lub alergie. Jeśli przyjmujesz na stałe jakiegokolwiek leki, konieczne będzie ustalenie, czy przypadkiem nie należy ich odstawić. Jeśli przyjmujesz wiele leków, wypisz ich nazwy na kartce, albo zabierz je wszystkie ze sobą na wizytę u lekarza. Nie zapominaj też, że suplementy mogą wpływać na przykład na krzepliwość krwi lub wchodzić w interakcje z lekami (np. znieczulającymi) – listę tych, które przyjmujesz, także przygotuj na rozmowę z lekarzem. Nie przyjmuj żadnych leków czy suplementów bez konsultacji z lekarzem.

## • **Zaszczep się**

Ustal z lekarzem, jakie szczepienia powinieneś uzupełnić. Prawdopodobnie, jeśli zabieg jest zaplanowany i masz jeszcze trochę czasu, poleci zaszczepienie się przeciw wirusowemu zapaleniu wątroby typu B (WZW B). Składa się ono z trzech dawek. Po miesiącu od otrzymania pierwszej dawki trzeba przyjąć drugą. Ale pamiętaj - zabieg możesz odbyć się po 2 tygodniach od otrzymania drugiej porcji szczepionki. Ostatnią, trzecią dawkę możesz wziąć już po zabiegu, ale nie wcześniej niż sześć miesięcy od przyjęcia pierwszej.

Jeśli zabieg jest pilny, też należy się zaszczepić, lecz w trybie przyspieszonym zgodnie z zasadą, że nawet mniejsza ilość dawek może stanowić ochronę przed zakażeniem.

Jeśli od twojego szczepienia przeciw WZW typu B minęło ponad 5 lat, musisz wykonać badanie krwi na przeciwciała anti-HBS. Jeśli miano przeciwciał okaże się wysokie, nie musisz szczepić się ponownie.

U pacjentów hospitalizowanych ryzyko ciężkiej grypy jest większe niż u osób zdrowych. Pamiętaj także o tej szczepionce.

Warto, by dodatkowe szczepienia zalecone przez lekarza wykonały też osoby, które będą opiekować się tobą po zabiegu - musisz liczyć się z tym, że twoja odporność po zabiegu będzie mniejsza.

## • **Wylecz zęby**

Stan zapalny w jamie ustnej (w tym m.in. [próchnica](#)) jest jednym z ważniejszych przeciwwskazań do dużych operacji w znieczuleniu ogólnym. Z tego powodu konieczne jest wyleczenie lub usunięcie wszystkich zębów, których wyleczyć się już nie da. Takie zabiegi najlepiej wykonać najpóźniej 10 dni przed planowaną operacją.

## • **Zadbaj o dietę**

Jeśli dotychczas nie odżywiałeś się zbyt zdrowo, zawsze jest czas na to, aby to zmienić. A czekający cię zabieg operacyjny jest do tego świetnym pretekstem. Staraj się jeść regularnie i różnorodnie. W twoim jadłospisie nie może zabraknąć: warzyw, owoców, źródła energii w postaci produktów zbożowych i „dobrych tłuszczów”. Szczególnie istotne w procesie żywieniowego przygotowania do operacji istotne jest białko, zadbaj więc o to, aby w twojej diecie nie zabrakło produktów mlecznych, jaj, chudego mięsa i ryb. Układając sobie dietę możesz wspomóc się zaleceniami zawartymi w Piramidzie Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej.

Może się okazać, że jesteś niedożywiony. Wówczas postaraj się uzupełnić niedobory w konsultacji z lekarzem i dietetykiem klinicznym. Niedożywienie (może ono dotyczyć także osób z nadwagą i otyłością) jest istotnym czynnikiem ryzyka powikłań po zabiegach i może być przyczyną odłożenia zabiegu w czasie!

Jeśli nie masz apetytu, chudniesz, nie możesz jeść posiłków stałych, masz biegunkę, spożywaj przynajmniej przez 14 dni przed operacją specjalne preparaty odżywcze. O to, jakie, zapytaj lekarza. Warto, by zapewniały dostarczenie organizmowi przynajmniej 400 kcal. Można je rozcieńczać lub dodawać do innych posiłków.

### • **Ruszaj się**

Choroba często podcina nam skrzydła, czasem wręcz uniemożliwia wzmożoną aktywność fizyczną. Jednak jeśli tylko to możliwe, postaraj się o trochę ruchu. Specjaliści przekonują, że nawet regularne spacerowanie dają wymierną korzyść naszemu zdrowiu. Pomagają także lepiej radzić sobie ze stresem. Do tego każde wyjście z domu pozwoli nie zadręczać się myśleniem o czekającym nas zabiegu.

Pomocne będą spacerowanie (30- 60 min., 2000 - 5000 tys. kroków ), spokojna gimnastyka i ćwiczenia oddechowe. Nie wolno jednak forsować organizmu, bo zbyt duży wysiłek fizyczny może pogorszyć stan odżywienia.

Wbrew pozorom, nawet jeśli leżysz, możesz się gimnastykować! Podnoszenie rąk i nóg, skręty głowy, napinanie poszczególnych partii mięśni może bardzo poprawić twoje rokowanie.

### • **Rozmawiaj o swoich obawach**

Nie wstydź się mówić wprost, że boisz się tego, co cię czeka. Jeśli rozmowy z bliskimi nie wystarczają, zwróć się o pomoc do psychologa. Warto też zaufać swojemu lekarzowi.

### • **Odstaw używki!**

Nie używaj w ogóle alkoholu, narkotyków i tytoniu przynajmniej na cztery tygodnie przed operacją, a najlepiej w ogóle z nich zrezygnuj. Wszystkie te substancje utrudniają gojenie się ran i negatywnie wpływają na układ odpornościowy.

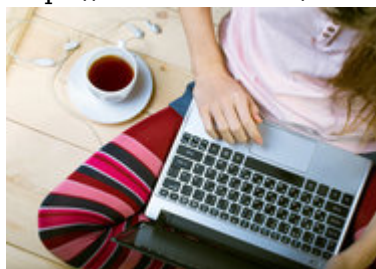
## **Ważne fakty**

- Duży zabieg operacyjny jest dla organizmu wysiłkiem, który można porównać do przebiegnięcia maratonu.
- Niektóre choroby, m.in. nowotworowe, urazy i oparzenia, mogą same z siebie prowadzić do niedożywienia zagrażającego życiu i zdrowiu
- Niektóre operacje, w szczególności te z otwarciem przewodu pokarmowego, mogą w okresie pooperacyjnym utrudniać prawidłowe odżywienie - tym istotniejsze jest zwalczanie niedożywienia przed zabiegiem
- Niedożywienie zwiększa ryzyko powikłań, które mogą być groźne dla życia

- Nie zawsze w przypadku choroby nowotworowej operację należy zawsze wykonywać jak najwcześniej po jej rozpoznaniu, czasem lepiej ją odroczyć, by wzmocnić stan odżywienia oraz poprawić kondycję chorego.
- Częstymi powikłaniami po zabiegach są zakażenia bakteryjne i wirusowe, dlatego pacjenta w szpitalu powinny odwiedzać tylko i wyłącznie osoby zdrowe.

Źródło:pap.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/29474.html>



01-06-2026

## [Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał](#)

Sam czas spędzony przed ekranem nie jest najlepszą miarą ryzyka.



01-06-2026

## [Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę](#)

Dotyczy działań komunikacyjnych, edukacyjnych oraz popularyzatorskich.



01-06-2026

## **10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026**

Między 24 a 28 czerwca zmierzą się z ponad 150 ekipami z 28 krajów.



01-06-2026

## **Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne**

W 2023 r. z tego powodu cierpiało prawie 1,2 mld ludzi na świecie.



01-06-2026

## **AGH uruchomiła laboratorium**

Ze źródłem promieniowania RTG dorównującym synchrotrono.

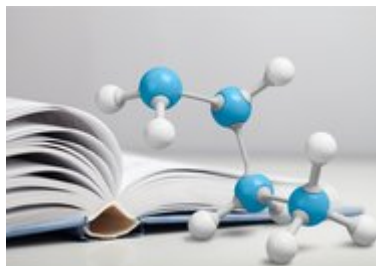


01-06-2026

## **UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny**

## uruchamiają nowe kierunki

Uczelnie zapowiedziały rozwój kształcenia praktycznego i cyfrowego.



01-06-2026

## W poniedziałek rozpocznie się rekrutacja na Uniwersytet Jagielloński

Najstarsza uczelnia w kraju ma w ofercie 13 nowych kierunków studiów.



01-06-2026

## 3 proc. PKB na naukę to nie jest radykalny postulat

To nie jest radykalny cel, ale uniwersalny postulat, który bardzo by Polsce pomógł.

**Informacje dnia:** [Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę 10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026](#) [Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne AGH uruchomiła laboratorium UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki](#) [Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę 10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026](#) [Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne AGH uruchomiła laboratorium UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki](#) [Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę 10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026](#) [Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne AGH uruchomiła laboratorium UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki](#)

## **Partnerzy**