



ZALECENIA PRZED ZABIEGIEM W ZNIECZULENIU MIEJSCOWYM

Przygotowanie do zabiegu — informacja dla pacjenta

Ważne. Poniższe zalecenia mają charakter ogólny i informacyjny. Zakres badań, lista leków do odstawienia oraz sposób przygotowania do zabiegu ustalane są **indywidualnie dla każdego pacjenta podczas konsultacji lekarskiej** i mogą różnić się od zapisów w tym dokumencie.

W razie jakichkolwiek wątpliwości — przed zmianą sposobu przyjmowania leków lub odstawieniem czegokolwiek — skontaktuj się z lekarzem.

1. BADANIA DO WYKONANIA PRZED ZABIEGIEM

Badania wykonaj **nie wcześniej niż 30 dni przed zabiegiem** (o ile nie ustalono inaczej). Krew pobierz rano. Wyniki przynieś w dniu zabiegu w formie papierowej.

- ☐ Morfologia krwi
- ☐ Sód (Na) i potas (K)
- ☐ Kreatynina
- ☐ APTT
- ☐ INR
- ☐ Anty-HCV
- ☐ Anty-HIV

Pozostałe badania zlecone indywidualnie:

.....

.....

.....

.....

2. DOKUMENTY I ZAŚWIADCZENIA

- ☐ **Zaświadczenie od lekarza specjalisty** (np. kardiologa, neurologa, endokrynologa, hematologa) o braku przeciwwskazań do zabiegu w znieczuleniu miejscowym — jeżeli pozostajesz pod stałą opieką specjalistyczną.
- ☐ Dokument tożsamości.
- ☐ Aktualna lista przyjmowanych leków i suplementów (nazwa + dawka + pora przyjmowania).
- ☐ Komplet wyników badań.

Praktycznie: zaświadczenie od specjalisty zamów z wyprzedzeniem — terminy w poradniach potrafią być dłuższe niż czas do zabiegu.



3. LEKI I SUPLEMENTY – 14 DNI PRZED ZABIEGIEM

Przez 14 dni przed zabiegiem unikaj przyjmowania:

- **Niesteroidowe leki przeciwzapalne (NLPZ):** ketoprofen (Ketonal, Febrofen), ibuprofen (Ibuprom, Nurofen), kwas acetylosalicylowy (Aspiryna, Polopiryna, Acard), naproksen, meloksykam, diklofenak, nimesulid, deksketoprofen.
- **Suplementy, zioła i preparaty wpływające na krzepnięcie:** arnika, imbir, żeń-szeń, czosnek (w kapsułkach), miłorząb japoński (ginkgo biloba), pieprz metystynowy (kava), korzeń selera, oleje rybne i kwasy omega-3, dziurawiec, witamina E, złocień maruny (feverfew), dzięgiel chiński (dong quai), kurkuma w wysokich dawkach.

Praktycznie: witamina E, omega-3 i ginkgo są ukryte w większości preparatów wielowitaminowych oraz „na włosy, skórę i paznokcie”. Sprawdź skład tego, co bierzesz – najprościej odstawić wszystkie suplementy na 14 dni.

W razie bólu możesz przyjmować paracetamol 500 mg – 2 tabletki co 8 godzin (maks. 4 g na dobę), o ile nie masz przeciwwskazań.

Nie odstawiaj samodzielnie leków przewlekłych – na nadciśnienie, cukrzycę, tarczycę, padaczkę, leków psychiatrycznych ani sterydów. Poinformuj o nich lekarza, a decyzję podejmiemy wspólnie.

Jeżeli przyjmujesz **leki przeciwkrzepliwe lub przeciwpłytkowe** (Acard, Warfin, Acenocumarol, Xarelto, Eliquis, Pradaxa, Plavix, Brilique, heparyny drobnocząsteczkowe) – zgłoś to koniecznie przed zabiegiem. Sposób postępowania ustala lekarz prowadzący leczenie.

4. KWAS TRANEKSAMOWY – 3 DNI PRZED ZABIEGIEM

Exacyl (kwas traneksamowy) 1 g doustnie, 3 razy dziennie, przez 3 dni poprzedzające zabieg.

- 1 g = 2 tabletki po 500 mg **albo** 2 ampułki 5 ml (roztwór z ampulek przyjmuje się doustnie, nie we wstrzyknięciu).
- Lek jest wydawany na receptę – odbierz ją i wykup z wyprzedzeniem.

Kwas traneksamowy zmniejsza krwawienie śródoperacyjne oraz siniaki i obrzęk po zabiegu. Jeżeli miałeś/miałaś kiedykolwiek zakrzepicę, zatorowość płucną lub zaburzenia widzenia barw – zgłoś to, zanim zaczniesz przyjmować lek.

5. NA 48 GODZIN PRZED ZABIEGIEM – UNIKAJ

- alkoholu i innych substancji psychoaktywnych;
- solarium, sauny, jacuzzi, basenu i intensywnego opalania;
- intensywnego wysiłku fizycznego;
- depilacji, golenia i zabiegów kosmetycznych w okolicy operowanej (peelingi, laser, mikrodermabrazja).

Mikrouszkodzenia skóry i podrażnienie zwiększają ryzyko zakażenia rany, a alkohol nasila krwawienie i obrzęk.



6. W DNIU ZABIEGU

- **Zjedz lekki posiłek – nie przychodź na czczo.** Stres w połączeniu z niskim poziomem cukru to najczęstsza przyczyna zasłabnięcia w gabinecie.
- Jeżeli zaplanowano dodatkowo **sedację**, obowiązują zasady jak przy znieczuleniu ogólnym: bez jedzenia przez 6 godzin, klarowne płyny do 2 godzin przed zabiegiem. Ustalimy to na konsultacji.
- Przyjmij poranne leki stałe, popijając niewielką ilością wody – chyba, że ustalono inaczej.
- Weź prysznic i umyj włosy. Przez kilka dni po zabiegu może to być utrudnione.
- Przyjdź **bez makijażu**, bez kremów, balsamów i samoopalacza w okolicy operowanej.
- Zdejmij biżuterię i kolczyki. Soczewki kontaktowe zamień na okulary.
- **Ubierz się w odzież rozpinaną z przodu** – po zabiegu nie będziesz ściągać ubrania przez głowę.
- Nie planuj na ten dzień ważnych spotkań ani pracy wymagającej skupienia.
- Jeżeli zabieg dotyczy okolicy oczu lub zaplanowano sedację – **przyjedź z osobą towarzyszącą i nie prowadź tego dnia samochodu.**
- Jeżeli planowana jest sedacja: usuń lakier hybrydowy przynajmniej z jednego palca (konieczne do pomiaru wysycenia krwi tlenem).

7. PALENIE TYTONIU I NIKOTYNA

Nikotyna obkurcza drobne naczynia krwionośne i istotnie pogarsza gojenie ran: zwiększa ryzyko rozejścia się rany, martwicy brzegów skóry, zakażenia i gorszej blizny.

- Zalecane całkowite odstawienie: **4 tygodnie przed zabiegiem i 4 tygodnie po zabiegu.**
- Dotyczy to również e-papierosów, podgrzewaczy tytoniu (IQOS), saszetek, gum i plastrów nikotynowych – problemem jest sama nikotyna, nie tylko dym.

8. ZGŁOŚ SIĘ DO NAS, JEŻELI...

Skontaktuj się z gabinetem **przed zabiegiem**, jeżeli:

- masz gorączkę, infekcję dróg oddechowych, anginę lub inną infekcję w ciągu 7 dni przed zabiegiem;
- pojawiła się opryszczka albo zmiany zapalne skóry (trądzik, czyrak, zapalenie mieszków włosowych) w okolicy operowanej lub w jej pobliżu;
- rozpoczęto u Ciebie nowy lek, antybiotyk lub sterydoterapię;
- podejrzewasz ciążę lub karmisz piersią;
- byłeś/byłaś szczepiony w ciągu ostatnich 2 tygodni;
- cokolwiek zmieniło się w Twoim stanie zdrowia od czasu konsultacji.

Przełożenie zabiegu z powodu infekcji nie jest porażką — jest decyzją, która chroni Twój wynik. Zabieg w znieczuleniu miejscowym wykonany na „przechodzonym” przeziębieniu to realnie wyższe ryzyko powikłań.



9. ZAPLANUJ Z WYPRZEDZENIEM

- Transport do domu po zabiegu.
- Kilka dni z ograniczoną aktywnością – obrzęk i siniaki są normalną częścią gojenia.
- Wolne w pracy oraz termin wizyty kontrolnej i zdjęcia szwów.
- Zakup zaleconych opatrunków, maści lub okładów chłodzących przed zabiegiem, nie po.

