



ZALECENIA PRZED ZABIEGIEM W ZNIECZULENIU OGÓLNYM

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 gabinetem lub z lekarzem prowadzącym.

1. BADANIA DO WYKONANIA PRZED ZABIEGIEM

Badania laboratoryjne wykonaj **nie wcześniej niż 30 dni przed zabiegiem**.

Badania obrazowe wykonaj **nie wcześniej niż 6 miesięcy przed zabiegiem**.

Krew pobierz rano, na czczo. Wyniki przynieś w formie papierowej – komplet, w oryginałach.

- ☐ **Potwierdzony wynik grupy krwi** (karta identyfikacyjna grupy krwi lub wynik z dwóch niezależnych oznaczeń) – zachowuje ważność bezterminowo
- ☐ Morfologia krwi
- ☐ Sód (Na) i potas (K)
- ☐ Mocznik
- ☐ Kreatynina
- ☐ APTT
- ☐ INR
- ☐ Anty-HCV
- ☐ Anty-HIV
- ☐ EKG
- ☐ RTG klatki piersiowej
- ☐ USG piersi (dotyczy zabiegów w obrębie piersi)
- ☐ USG dopplerowskie układu żylnego kończyn dolnych

Pozostałe badania zlecone indywidualnie:

.....
.....
.....

Praktycznie: oznaczenie grupy krwi bywa najdłuższym elementem przygotowań, jeśli nie masz jeszcze karty. Zacznij od niego. Brak kompletu badań w dniu zabiegu oznacza konieczność przełożenia terminu.



2. DOKUMENTY I ZAŚWIADCZENIA

- ☐ **Zaświadczenie od lekarza specjalisty** (np. kardiologa, neurologa, endokrynologa, hematologa, pulmonologa) o braku przeciwwskazań do zabiegu **w znieczuleniu ogólnym** – jeżeli pozostajesz pod stałą opieką specjalistyczną.
- ☐ Dokument tożsamości.
- ☐ Aktualna lista przyjmowanych leków i suplementów (nazwa + dawka + pora przyjmowania).
- ☐ Karty informacyjne z wcześniejszych hospitalizacji i operacji, jeżeli je posiadasz.
- ☐ Komplet wyników badań.

3. KONSULTACJA ANESTEZJOLOGICZNA

Przed zabiegiem rozmawiasz z anestezjologiem. Przygotuj informacje o:

- chorobach przewlekłych i wszystkich przyjmowanych lekach (również doraźnych i suplementach);
- uczuleniach – na leki, plastry, jod, lateks, środki dezynfekcyjne, pokarmy;
- wcześniejszych znieczuleniach ogólnych: czy wystąpiły powikłania, silne nudności i wymioty, trudności z wybudzeniem – także u członków rodziny;
- stanie uzębienia: ruchome zęby, korony, mosty, protezy, aparat ortodontyczny;
- chrapaniu, bezdechu sennym, refluksie, astmie.

4. 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, Acenocumaryl, Xarelto, Eliquis, Pradaxa, Plavix, Brilique, heparyny drobnocząsteczkowe) – zgłoś to koniecznie przed zabiegiem. Sposób postępowania ustala lekarz prowadzący leczenie.



Zgłoś koniecznie, jeżeli przyjmujesz:

- **Antykoncepcję hormonalną lub hormonalną terapię zastępczą** – zwiększają ryzyko zakrzepicy żyłnej. Decyzję o ewentualnym odstawieniu (zwykle ok. 4 tygodnie przed zabiegiem) podejmuje lekarz prowadzący wspólnie z ginekologiem.
- **Analogi GLP-1** stosowane w cukrzycy i w redukcji masy ciała: semaglutyd (Ozempic, Wegovy, Rybelsus), liraglutyd (Saxenda, Victoza), tirzepatyd (Mounjaro). Opóźniają opróżnianie żołądka i zwiększają ryzyko zachłyśnięcia podczas znieczulenia. Preparaty podawane raz w tygodniu odstawia się zwykle na 7 dni, a preparaty codzienne na dobę przed zabiegiem – o ostatecznym postępowaniu decyduje anestezjolog.
- **Leki przeciwcukrzycowe** – metformina i flozyny (dapagliflozyna, empagliflozyna, kanagliflozyna) wymagają odrębnych zaleceń; flozyny odstawia się zwykle 3 dni przed zabiegiem.
- **Leki przeciwkrzepliwie i przeciwplatekcyjne** – patrz punkt powyżej.

5. KWAS TRANEKSAMOWY (JEŻELI ZALECONY)

- ☐ **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 przyjęte doustnie.

Punkt obowiązuje tylko wtedy, gdy zaznaczono go podczas konsultacji.

6. NA 48 GODZIN PRZED ZABIEGIEM – UNIKAJ

- alkoholu i innych substancji psychoaktywnych;
- solarium, sauny, jacuzzi, basenu i intensywnego opalania;
- intensywnego wysiłku fizycznego;
- depilacji i golenia okolicy operowanej – jeżeli usunięcie owłosienia jest potrzebne, wykona je personel bezpośrednio przed zabiegiem.

7. DZIEŃ PRZED ZABIEGIEM

- **Ostatni posiłek na 6 godzin przed zabiegiem.** Klarowne płyny (woda, herbata bez mleka) możesz pić do 2 godzin przed zabiegiem – chyba, że anestezjolog zaleci inaczej. Bez gumy do żucia i cukierków.
- Zjedz lekką kolację. Nie eksperymentuj z nowymi potrawami.
- Weź prysznic, umyj włosy, dokładnie umyj okolicę operowaną (przy operacjach brzucha również pępek).
- **Usuń lakier hybrydowy i tipsy z paznokci** – uniemożliwiają pomiar wysycenia krwi tlenem.
- Spakuj torbę (lista w punkcie 9) i przygotuj odzież uciskową oraz pończochy.
- Zadbaj o sen. Jeżeli masz problem z zaśnięciem przed zabiegiem, powiedz o tym – to normalne i można temu zaradzić.



8. W DNIU ZABIEGU

- Przyjdź **na czczo**, zgodnie z zasadami z punktu 7.
- Przyjmij wyłącznie te leki stałe, które uzgodniono z anestezjologiem – popij łykiem wody.
- **Pończochy przeciwzakrzepowe załóż rano, jeszcze przed wstaniem z łóżka** (albo zgodnie z odrębnym zaleceniem).
- Bez makijażu, lakieru do paznokci, perfum, kremów i balsamów.
- Zdejmij biżuterię, kolczyki i piercing. Soczewki kontaktowe zamień na okulary.
- Długie włosy spnij miękką gumką — bez metalowych spinek.
- Protezy ruchome zabierz w pojemniku i zgłoś je personelowi.
- Ubierz się wygodnie, w odzież **rozpinaną z przodu**.
- **Przyjedź z osobą towarzyszącą** i zapewnij sobie opiekę w domu przez pierwszą dobę po wypisie. Przez 24–48 godzin po znieczuleniu ogólnym nie prowadź pojazdów, nie obsługuj urządzeń mechanicznych i nie podpisuj ważnych dokumentów.
- Nie zabieraj ze sobą wartościowych przedmiotów ani większej gotówki.

9. DO KUPIENIA PRZED ZABIEGIEM

- ☐ **Biustonosz pooperacyjny** (np. Lipoelastic) – rozmiar: S / M / L · inny:
- ☐ **Pończochy przeciwzakrzepowe, I klasa ucisku** – rozmiar dobierany po zmierzeniu obwodu łydki i uda oraz długości nogi
- ☐ Odzież uciskowa / pas pooperacyjny:
- ☐ Inne:

Praktycznie: kup i przymierz kilka dni wcześniej, a nie w przeddzień. Biustonosz musi być zapinany z przodu — po zabiegu nie unosisz rąk nad głowę. Rozmiar pończoch dobiera się z tabeli producenta po zmierzeniu nogi, nie „na oko” i nie według rozmiaru buta. Zakupy zrobisz w sklepach medycznych i w sklepach internetowych.

10. CO ZABRAĆ DO SZPITALA

- Dokument tożsamości, komplet wyników badań, zaświadczenia od specjalistów.
- Listę leków przewlekłych oraz same leki w oryginalnych opakowaniach.
- Biustonosz pooperacyjny / odzież uciskową i pończochy przeciwzakrzepowe.
- Piżamę lub koszulę rozpinaną z przodu, szlafrok, kłapki pod prysznic.
- Przybory toaletowe, ręcznik, chusteczki.
- Ładowarkę do telefonu, wodę niegazowaną, coś do czytania.
- Okulary zamiast soczewek.



11. 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.
- Przy znieczuleniu ogólnym palenie dodatkowo zwiększa ryzyko powikłań oddechowych i infekcji płuc.

12. 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 ogólnym wykonany na „przechodzonym” przeziębieniu to realnie wyższe ryzyko powikłań.

13. ZAPLANUJ Z WYPRZEDZENIEM

- Zwolnienie lekarskie lub urlop.
- Osobę, która odbierze Cię ze szpitala i zostanie z Tobą przez pierwszą dobę.
- Opiekę nad dziećmi i zwierzętami oraz pomoc w cięższych obowiązkach domowych przez pierwszy tydzień.
- Zapasy w lodówce i zakupy zrobione przed zabiegiem.
- Termin wizyty kontrolnej.
- Podróże lotnicze i dalekie wyjazdy planuj dopiero po ustaleniu terminu z lekarzem.