

DARAUF SOLLTEN SIE VOR EINER GEPLANTEN OP ACHTEN

DIE RICHTIGE Vorbereitung AUF DEN Eingriff



»» Darauf sollten Sie achten:

- **Kein Alkohol, kein Nikotin:** Die Genussmittel bergen hohes Risiko, besonders vor einem Eingriff.
- **Keine Experimente:** In den Tagen vor der OP sollten Sie ausgewogen und Gewohntes essen sowie keinen stark belastenden Sport treiben.
- **Hygiene:** Eine gründliche Dusche vor der OP ist vorausgesetzt, zusätzlich können antiseptische Reinigungsmittel verwendet werden.
- **Keine Rasur:** Operationsareale nicht selbstständig rasieren. Wundinfektionen drohen!
- **Krankheit:** Sie sollten möglichst fit sein. Zeichnet sich eine Erkrankung ab, sollten Sie unbedingt ärztlich abklären, ob der OP-Termin verschoben werden muss. (Kann sogar bei Schnupfen nötig sein!)
- **Medikamente:** Manche Medikamente können mit der Blutgerinnung oder der Narkose interagieren. Klären Sie unbedingt ärztlich ab, welche Präparate Sie einnehmen dürfen und welche nicht!

GUT INFORMIERT Der Termin einer geplanten Operation rückt näher. Nebst Sorge treten für viele Patienten Fragen auf: Wie bereite ich mich und meinen Körper am besten vor? Was ist zu vermeiden? Wir haben beim Experten Priv. Doz. Dr. Christopher Gonano nachgefragt.

Ein sogenannter „Routineeingriff“ ist für betroffene Patienten alles andere als Routine. Eine Operation bereitet immer Sorgen. Entsprechend dazu stellen sich meist viele Fragen: Wie kann ich mich vorbereiten? Kann ich etwas tun, um Risiken zu minimieren? Muss ich auf meine Ernährung achten? Welche Medikamente muss ich absetzen?

Die Absprache mit Ihrem behandelnden Arzt, Ihrer Ärztin bleibt der wichtigste Eckpfeiler der Vorbereitung und kann auch durch die beste Eigenrecherche nicht ersetzt werden. Jeder Erkrankungsfall ist hoch individuell und muss als solcher evaluiert werden – von geschulten Medizinerinnen. Bei der ersten Informationseinholung sind wir jedoch gerne behilflich. Wir haben uns vom Facharzt für Anästhesiologie und Intensivmedizin und Spezialisten für Schmerztherapie, Priv. Doz. Dr. Christopher Gonano, aufklären lassen.

Lebensstil als gesunde Basis

Die beste Vorbereitung auf einen chirurgischen Eingriff ist ein gesunder Körper und Lebensstil. „Soweit Sie keine anderen Anweisungen von Ihrem Operateur erhalten, kann, unter Einhaltung der Nüchternheitsgrenzen, vor dem Eingriff normal gegessen werden“, so Dr. Gonano. „Am Vorabend der OP empfehle ich eine ausgewogene, leicht verdauliche Mahlzeit, die zu einer angenehmen Nachtruhe verhilft.“ In den Tagen vor der Operation sollten Sie Ihrem Körper Gesundes und Gewohntes zuführen. Experimente, die Ihre Verdauung stören können, sollten jetzt nicht sein. Dr. Gonano: „Auch vor zu viel Milch und Milchprodukten am OP-Tag warne ich meine Patienten. Milch darf – wie →

EXPERTEN VON A-Z:

PRIM. PROF. DR. GEORG DELLEKARTH:

FA für Innere Medizin & Kardiologie
Vorstand der 4. Med. Abt. mit Kardiologie im KH Hietzing
Ordination:
Lange Gasse 67/9, 1080 Wien
Tel.: 01 402 05 85
www.co-ordination.at

PRIV. DOZ. DR. CHRISTOPHER GONANO

Facharzt für Anästhesiologie und Intensivmedizin
Spitalgasse 17A, 1090 Wien
Tel.: 0664 885 88 00
www.schmerzordination.at

PRIM. UNIV. PROF. DR. SIBYLLE KIETAIBL, MBA

Fachärztin für Anästhesiologie und Intensivmedizin
Abteilungs- und Anästhesie- und Intensivmedizin am Evangelischen Krankenhaus Wien
Ordination:
Gesundheitszentrum Dornbach, Alseile 103, 1170 Wien
Tel.: 01 480 44 44
cardiocare.at

UNIV. PROF. DR. MARTIN SCHILLINGER

Facharzt für Innere Medizin, Angiologie & Kardiologie
Billrothstr. 49A, 1190 Wien
Tel.: 01 3695485
www.imed19.at

PRIM. DR. JOSEF STARK

Facharzt für Anästhesiologie und Intensivmedizin
Leiter des Anästhesie-Teams
Privatklinik Confraternität
Skodagasse 32, 1080 Wien
privatklinik-confraternitaet.at
Ordination:
Lainzer Straße 16, 1130 Wien
Tel.: 0650 2651210
stark@gelenk-zentrum.at

GUT GEPLANT Aufklärungsgespräche und die Beantwortung von Patientenfragen bilden die Basis einer guten Vorbereitung.

In jedem öffentlichen Spital gibt es eine „Prä-Anästhesie-Ambulanz“, in der die PatientInnen nicht nur aufgeklärt, sondern auch die Medikamente besprochen werden. Die geschulten Mitarbeiter sind die ersten Ansprechpartner für sämtliche Fragen rund um die Narkose und sämtliche anästhesiologische Möglichkeiten.



PRIV. DOZ. DR. CHRISTOPHER GONANO Facharzt für Anästhesiologie und Intensivmedizin; Spezialist für Schmerztherapie; www.schmerzordination.at

RISIKEN Jeder chirurgische Eingriff ist mit Risiken verbunden. Gezielte Maßnahmen können diese minimieren.

festen Nahrung – bis maximal sechs Stunden vor der OP konsumiert werden, bis zwei Stunden sind klare Flüssigkeiten (Tee, Wasser) erlaubt.“ Alkohol ist spätestens am Tag der geplanten Operation strengstens verboten. Ebenso sollten Zigaretten tunlichst vermieden werden, mindestens aber sechs Stunden vor der Operation. „Rauchen erschwert die Sauerstoffaufnahme im Blut und gleichzeitig erhöht sich die Wahrscheinlichkeit eines lebensbedrohenden Blutgerinnsels sowie das Infektionsrisiko“, so der Mediziner. „Erfolgt der Rauchstopp nur zwei Tage vor der Operation, verbessert sich die Sauerstofftransportfähigkeit des Blutes bereits entscheidend.“ Gegen leichte bis mittlere sportliche Belastung ist nichts einzuwenden, sehr hohe Belastung oder extremer Ausdauersport sollten in den Tagen vor der Operation jedoch vermieden werden.

Wichtige Hygieneregeln

Eine gründliche Körperpflege und Dusche vor dem OP-Termin sind wichtige Vorbereitungsmaßnahmen seitens der Patienten. „Je nach hausinternen Standards werden im Krankenhaus entsprechende Seifen und Shampoos zur Verfügung gestellt, um Keime und Erreger in der Hautflora weitestgehend zu reduzieren. So wird das Risiko für



WICHTIG: STELLEN SIE FRAGEN

Keine falsche Scheu. Fragen Sie ruhig mehrfach nach, wenn Sie bestimmte Abläufe der OP nicht verstehen, und klären Sie Unsicherheiten mit Ihrem Behandlungsteam ab.

LEBENSSTIL ALS VORBEREITUNG



DIE RICHTIGE ERNÄHRUNG

Leichte Kost. Sofern es keine konkreten ärztlichen Anweisungen gibt, kann eine normale, aber möglichst ausgewogene und leicht verdauliche Kost aufgenommen werden. Bitte keine Experimente!



RAUCHSTOPP & ALKOHOLVERBOT

Bitte nicht. Rauchen schadet der Gesundheit langfristig. Spätestens zwei Tage vor dem OP-Termin sollte der strenge Rauchstopp erfolgen. Alkohol muss spätestens am OP-Tag vermieden werden.



SPORTLICHE AKTIVITÄT

In Bewegung. Sport in leichter und mittelstarker Intensität kann prinzipiell bis knapp vor der OP ausgeübt werden, vor allem von Geübten. Zu vermeiden sind Trainings unter sehr hoher Belastung und das Ausüben neuer oder tendenziell verletzungsanfälliger Sportarten.

gefährliche, postoperative Wundinfektionen deutlich reduziert“, so Dr. Gonano. Auf keinen Fall sollten Sie eigenständig das zu operierende Areal rasieren. Dadurch können kleine Verletzungen und Keim-Eintrittsstellen entstehen. Die kosmetische Pflege sollte bei einem Minimum gehalten werden: „Am Operationstag sollten keine Hautcremes verwendet und kein Make-up aufgetragen werden“, so der Mediziner.

Risiken Medikamente & Erkrankung

Vorsicht bei der medikamentösen Therapie: Sprechen Sie sämtliche Medikamenteneinnahmen unbedingt schon länger vor dem Termin mit Ihrem Behandlungsteam ab. Eine Vielzahl an Arzneimitteln und Nahrungsergänzungen kann auf die Blutgerinnung wirken und mit Anästhetika interagieren (s. Kasten S. 28). Halten Sie vor Einnahme von Schmerzmitteln & Co. deshalb Rücksprache! „Sämtliche Erkrankungen müssen unbedingt beim Behandlungsteam gemeldet werden, da sie ein Risiko darstellen können.“ Ansonsten empfiehlt der Profi, möglichst informiert und entspannt ins Rennen zu gehen: „Löchern Sie vor der Operation Ihr Behandlungsteam mit Fragen, besprechen Sie all Ihre Bedenken und dann versuchen Sie sich vor der OP möglichst zu entspannen.“

SABRINA FREUNDLICH ■

Bei der **Einnahme von Arzneimitteln** gilt Vorsicht!

VORSICHT: MEDIKAMENTE

ABSPRACHE ENORM WICHTIG

Kommunikation Besprechen Sie laufende medikamentöse Therapien unbedingt mit Ihrem behandelnden Arzt oder Ihrer Ärztin. Am besten fragen Sie auch noch mal beim Operateur, der Operateurin nach. Je nach Art des Eingriffs können die ärztlichen Empfehlungen mitunter stark variieren. In den Tagen vor der OP eingenommen, können auch „harmlose“ Arzneimittel gefährlich werden.

SCHMERZMITTEL

Keine Kleinigkeit Viele Menschen greifen bei kleinen Wehwehchen, wie etwa Kopf- oder Rückenschmerzen, schnell zu Schmerzmitteln. Doch seien Sie vorsichtig! In den Tagen oder Wochen vor dem chirurgischen Eingriff müssen einige Schmerz- und Grippemittel vermieden werden. „Aspirin oder Thomapyrin sowie hoch dosierte Vitamin-C-Präparate können die Blutgerinnung negativ beeinflussen“, so Priv. Doz. Dr. Christopher Gonano. Halten Sie also unbedingt ärztliche Rücksprache vor der Einnahme.



BLUTVERDÜNNER

Kontrolle „Eine weitere heikle Medikamentengruppe sind die der ‚Blutverdünner‘“, weiß Dr. Gonano. „Sowohl jene, die geschluckt werden, als auch solche, die gespritzt werden.“ Zu der oral eingenommenen Gruppe zählen etwa Marcoumar, Clopidogrel, Xarelto oder Pradaxa. Häufige gespritzte Blutverdünner sind Lovenox oder Fragmin.

WEITERE MEDIKAMENTE

Fallbezogen Orale Antidiabetika wie Metformin und bestimmte Antidepressiva (irreversible Monoaminoxidasehemmer und Lithium) sollten nach Rücksprache ebenfalls vor dem Eingriff abgesetzt bzw. umgestellt werden.

NAHRUNGSERGÄNZUNG

Nicht ohne Absprache Auch bestimmte Nahrungsergänzungsmittel können ein Risiko darstellen. Dr. Gonano: „Wir wissen etwa, dass Mittel mit Knoblauch, Ginkgo oder Ginseng mit Anästhetika interagieren oder die Blutungszeit verlängern können.“

Getty, kurtjirner.com