

# Průvodce domácí péčí

## Péče po operaci



- 1. týden**
  - spát na boku/břiše
  - nesedět
  - ránu převazovat obden
- 2. týden**
  - možné spaní na zádech
  - sezení pouze krátce u jídla
- 3. týden**
  - pokud jsou stehy vytaženy, lze sedět bez omezení
  - neběhat
  - vhodné jsou lehké procházky
- 4. týden**
  - sezení bez omezení
  - možnost procházek v rychlochůzi

## Po celou dobu

- sprcha po každé stolici
- 1x za 14 dní holení oblasti
- prevence pocení až do úplného zhojení

Po konzultaci s ošetřujícím lékařem dodržujte režimová opatření.



## Hygiena a příprava

- Vždy si před ošetřením důkladně umyjte a vydezinfikujte ruce.
- Okolí rány jemně osprchujte vlažnou vodou (pokud lékař neurčí jinak).
- Používejte pouze čisté ručníky nebo gázu k osušení (jemně přikládat, netřít!)



## Péče o ránu / oblast bezprostředního okolí rány

Pokud je původní krytí „přischlé“, navlhčete jej roztokem a opatrně krytí sejměte.

Ránu odezinfikujte postříkovou dezinfekcí:

1. Pokud indikuje lékař, použijte oplachový roztok.
2. Pokud indikuje lékař, použijte gel.

Ránu sterilně kryjte pomocí náplastí Cosmopor či sterilních čtverců.



## Režimová opatření během hojení

- Klidový režim, vyhýbat se sportu a aktivitám, které oblast namáhají.
- Spaní ideálně na boku nebo na břiše, aby se uvolnil tlak na rizikovou oblast.

MUNI  
MED



ZAHOJÍME

FAKULTNÍ  
NEMOCNICE  
BRNO

Hlavní autorka: Bc. Tereza Vojtěchová

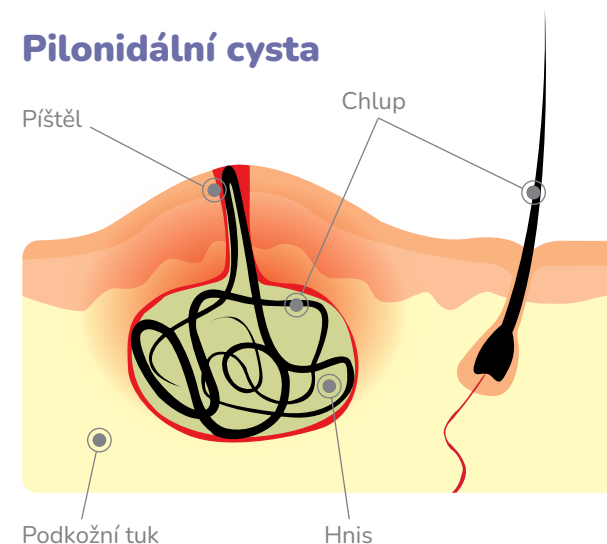
Další autoři: Prof. PhDr. Andrea Pokorná, Ph.D., LF MU, Ústav zdravotnických věd, MUDr. Oleh Polevyy, Chirurgická klinika, FN Brno

# Co je to Sinus pilonidalis?

Též známý jako pilonidální cysta nebo píštěl, je získané chronické zánětlivé onemocnění, které se nejčastěji projevuje v oblasti nadkostí a hýžďové rýhy.

Vzniká zarůstáním chloupků do kůže, což vyvolává zánětlivou reakci a může vést k tvorbě zánětlivého ložiska (abscesů), dutin a píštělí.

## Pilonidální cysta



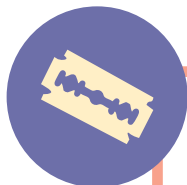
Onemocnění se typicky projevuje u mladých dospělých a je spojeno s rizikovými faktory jako sedavý životní styl, nadměrné ochlupení a obezita.

Tento materiál slouží k edukaci laické veřejnosti.

# Prevence vzniku nebo komplikací Sinus pilonidalis

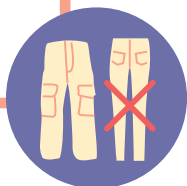


**Pravidelné mytí** oblasti nad-kostrče, ideálně antibakteriálním mýdlem a důkladně osušit.

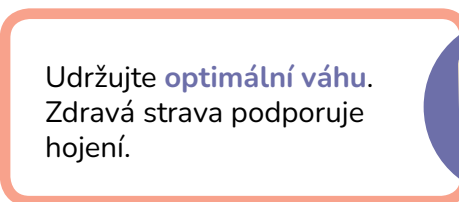


Udržování rizikové oblasti nad kostrčí **bez chloupků**, je zásadní.

**Vyhněte se těsnému prádlu** a kalhotám, které způsobují tření a zapaření. Preferujte bavlnu.



Dlouhodobý tlak na kostrč **zvyšuje riziko**. Dělejte si přestávky, používejte speciální podsedáky (dle doporučení ošetřujícího lékaře).



Udržujte **optimální váhu**. Zdravá strava podporuje hojení.



**Provádějte kontrolu** rizikové oblasti. Nepodceňujte zarostlé chloupky nebo drobné vřídky v této oblasti. Konzultujte včas s lékařem.



Přestože uděláte maximum, může Sinus pilonidalis vzniknout.

## Kdy nečekat na kontrolu a kontaktovat lékaře dříve?



Pokud zaznamenáte některý z uvedených příznaků, nečekejte na plánovanou kontrolu a neprodleně kontaktujte svého ošetřujícího lékaře.



Náhlá a silná nově vzniklá **bolest**, která se zhoršuje a nereaguje na běžná analgetika.



Výrazný **otok a zarudnutí** v okolí rány, které se šíří.



**Zvýšená tělesná teplota** (nad 38 °C) nebo zimnice.



**Změna charakteru výtoků** z rány (silný zápach, hustý hnis, velké množství krve).



**Otevření rány**, která již byla srostlá, nebo vznik nového ložiska v okolí.



V případě **jakýchkoli pochybností**.