

Załącznik nr 28 do Procedury edukacji zdrowotnej pacjentów i ich rodzin/ opiekunów, edycja nr 4

ZALECENIA DLA PACJENTÓW PO ZABIEGU ABLACJI

1. OBSERWACJA MIEJSCA NAKŁUCIA:

- Utrzymuj miejsce wkłucia w czystości i obserwuj je przez kilka dni po zabiegu.
- Postępuj zgodnie z zaleceniami dotyczącymi opatrunku. Nie mocz miejsca wkłucia (opatrunku) przez czas wskazany przez personel – 48 godzin, po tym czasie można go usunąć.
- Przez kilka dni unikaj czynności powodujących ucisk lub też duże obciążenie kończyny po stronie nakłucia.
- Niezwłocznie zgłoś personelowi medycznemu (lekarz czy też pielęgniarka) pojawiające się objawy takie jak: narastający obrzęk, krwiak lub wyczuwalne zgrubienie, utrzymujące się lub narastające się krwawienie z okolic nakłucia. Silny ból, drętwienie, ochłodzenie lub błądność kończyny.

2. AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA PO ZABIEGU:

- W dniu zabiegu i bezpośrednio po nim odpoczywaj oraz stopniowo zwiększaj swoją aktywność zgodnie z samopoczuciem i zaleceniami personelu.
- Przez kilka dni unikaj intensywnego wysiłku, dźwigania ciężarów i czynności obciążających kończynę po stronie nakłucia, możesz wykonywać mały wysiłek fizyczny.
- Do umiarkowanego stopnia aktywności fizycznej możesz wrócić około 2 – 3 tygodnie po zabiegu, do pełnej aktywności fizycznej po zabiegach ablacji możesz wrócić po około 1 – 3 miesiące po zabiegu.
- Do aktywności seksualnej można zwykle wrócić po ustąpieniu pierwszych niedogodności po zabiegowych i uzyskaniu sprawności pozwalającej na umiarkowany wysiłek.

3. PRZYJMOWANIE LEKÓW ANTYARYTMICZNYCH I P/ ZAKRZEPOWYCH :

- Przyjmuj leki zgodnie z zaleceniami na karcie wypisowej. Nie zmieniaj samodzielnie dawek leków oraz nie odstawiaj ich samowolnie.
- Leki przeciwaritmiczne mogą być czasowo kontynuowane po zabiegu, ich stosowanie i czas ustala lekarz prowadzący.
- Leczenie przeciwkrzepliwie jest zalecane co najmniej przez okres 2 miesięcy po ablacji. Po tym czasie decyzje o dalszym leczeniu przeciwkrzepliwym podejmuje lekarz prowadzący zgodnie z aktualną wiedzą i wytycznymi.

4. WIZYTY W PORADNI KARDIOLOGICZNEJ:

- Regularnie uczęszczaj na kontrole w poradni. Zalecana jest ona po około 2- 3 miesiącach od ablacji.

5. ZMIANA STYLU ŻYCIA:

- Unikaj nadmiernego stresu oraz prowadź regularną aktywność fizyczną.

- Utrzymuj prawidłową masę ciała. (Badania wskazują skuteczność zabiegu ablacji u chorych z migotaniem przedsionków jest znacznie niższa wśród pacjentów otyłych a wyższa u osób z prawidłową masą ciała)
- Zaprzestań palenia wyrobów tytoniowych oraz ogranicz lub unikaj alkoholu: jego nadmierne spożycie zwiększa ryzyko nawrotu choroby.
- Dbaj o regularny sen, wypoczynek, nawodnienie i zbilansowaną dietę (niska podaż potasu , magnezu może sprzyjać nawrotom arytmii - jednocześnie pamiętaj, iż suplementacje preparatami magnezu i/lub potasu na podstawie wskazań klinicznych lub/i wyników badań, po konsultacji z lekarzem.

W razie wątpliwości: kieruj się zaleceniami zapisanymi w karcie wypisowej i skontaktuj się z ośrodkiem wykonującym zabieg ablacji.

Opracowanie: mgr Katarzyna Burczak
Kraków. 20. 08. 2026 r.