

Preparati per un intervento chirurgico:

Suggerimenti per aiutare i pazienti a evitare infezioni da sito chirurgico



Cos'è un'infezione da sito chirurgico?

I germi ci circondano. In effetti, i nostri corpi ospitano circa 100 trilioni di germi “amici”, che sono essenziali per la nostra sopravvivenza. Sfortunatamente, alcuni germi possono essere dannosi e possono causare un'infezione. Un'infezione da sito chirurgico si verifica quando questi germi nocivi penetrano nell'incisione (taglio) effettuato attraverso la pelle per un intervento chirurgico.



Quali sono i sintomi di un'infezione da sito chirurgico?

I sintomi di un'infezione possono includere arrossamento, gonfiore e dolore nell'area chirurgica, febbre e/o secrezione (pus) dalla ferita chirurgica. Ciò può verificarsi in qualsiasi momento da 2 a 3 giorni dopo l'operazione fino a quando la ferita non è guarita (di solito 2–3 settimane dopo l'intervento).



Come posso prevenire l'infezione da sito chirurgico?

La maggior parte delle infezioni del sito chirurgico colpisce solo la pelle, ma alcune infezioni possono diffondersi a tessuti più profondi se non trattate. Medici e infermieri sono formati per garantire che il rischio di contrarre un'infezione sia basso, tuttavia ci sono delle cose che puoi fare come paziente.



Prima dell'operazione

1 Condividi la tua storia medica



Prima dell'intervento, il medico o l'infermiere parleranno con te per verificare la tua storia medica. Queste informazioni aiuteranno il tuo team chirurgico a personalizzare le loro cure per assicurarti di avere un'operazione sicura e un buon recupero. Dovresti informare il tuo medico o il tuo infermiere se:

- ▶ sei diabetico
- ▶ sei un fumatore
- ▶ assumi steroidi
- ▶ sono stato in ospedale per molto tempo prima dell'operazione
- ▶ hai avuto una trasfusione di sangue prima dell'operazione
- ▶ hai una storia nota di batteri resistenti

2 Smetti di fumare il prima possibile



Le persone che fumano sono più inclini a sviluppare infezioni e altre complicazioni legate alla chirurgia. Quanto prima smetti di fumare, maggiori sono le tue possibilità di una buona ripresa. Idealmente dovresti smettere di fumare almeno quattro settimane prima dell'operazione.

Se non si riesce a smettere di fumare immediatamente, si dovrebbe cercare di smettere di fumare almeno 48 ore prima dell'operazione. Dovresti anche evitare di fumare il più a lungo possibile dopo l'intervento chirurgico, per aiutare il recupero generale. Chiedi al tuo team medico se hai bisogno di aiuto per smettere di fumare, anche solo temporaneamente.

3 Fai scelte di vita positive



La chirurgia carica molto stress sul tuo corpo. Dopo l'intervento il sistema immunitario opererà straordinariamente per promuovere la guarigione della ferita chirurgica e combattere le infezioni. Per aumentare l'efficacia del tuo sistema immunitario, dovresti considerare di preparare fisicamente il tuo corpo:

- ▶ Mangiare una dieta equilibrata selezionando cibi ricchi di vitamine, minerali e proteine.
- ▶ Fare esercizio regolare per sviluppare energia e mantenere la forza.
- ▶ Evitare il consumo eccessivo di alcol. Anche una moderata quantità di alcol può indebolire il sistema immunitario e rallentare il recupero.

Assicurati che il tuo medico sia a conoscenza se prendi aspirina o farmaci simili all'aspirina poiché questi potrebbero interferire con i tassi di guarigione delle ferite.

4 Non rimuovere i peli a casa



Si può essere tentati di radersi, depilarsi o usare creme depilatorie intorno alla zona chirurgica a casa, prima dell'intervento, ma non si deve fare! La rimozione dei peli può danneggiare la pelle prima dell'intervento chirurgico, che può indebolire la difesa del corpo contro i germi. Se il sito dell'incisione si trova in un'area in cui si rimuovono regolarmente i peli, interrompere la rimozione dei peli almeno cinque giorni prima dell'intervento. Ciò fornirà tempo sufficiente per piccoli tagli o lesioni della pelle per guarire.

È possibile che i peli debbano essere rimossi prima dell'intervento chirurgico per consentire al chirurgo di vedere l'area chirurgica. Se ciò dovesse accadere, un'infermiera rimuoverà i peli usando speciali rasoi elettrici progettati per uso medico il giorno dell'intervento.



Il giorno dell'intervento

5 Doccia o bagno il giorno dell'operazione



Fare una doccia calda o un bagno con sapone normale la sera prima dell'intervento e/o al mattino del giorno dell'intervento. Il tuo medico potrebbe darti delle istruzioni speciali per usare un sapone antisettico invece del semplice sapone.

Dopo la doccia o il bagno, stai al caldo sotto le coperte del letto per tenerti al caldo.

6 Tieniti al caldo



I pazienti che vengono mantenuti caldi prima, durante e dopo l'intervento chirurgico resisteranno meglio alle infezioni rispetto ai pazienti che hanno freddo. Puoi aiutare a tenerti caldo:

- ▶ indossando vestiti extra come pantofole, vestaglie, maglie e altri indumenti caldi
- ▶ chiedendo ulteriori coperte per tenerti al caldo durante il trasporto dal reparto alla sala operatoria
- ▶ Indossare l'abito che ti è stato dato il più vicino possibile al momento dell'intervento, per evitare di prendere freddo
- ▶ Informare il personale medico se si ha freddo in qualsiasi momento e chiedere che vengano utilizzate copertine riscaldanti prima dell'intervento

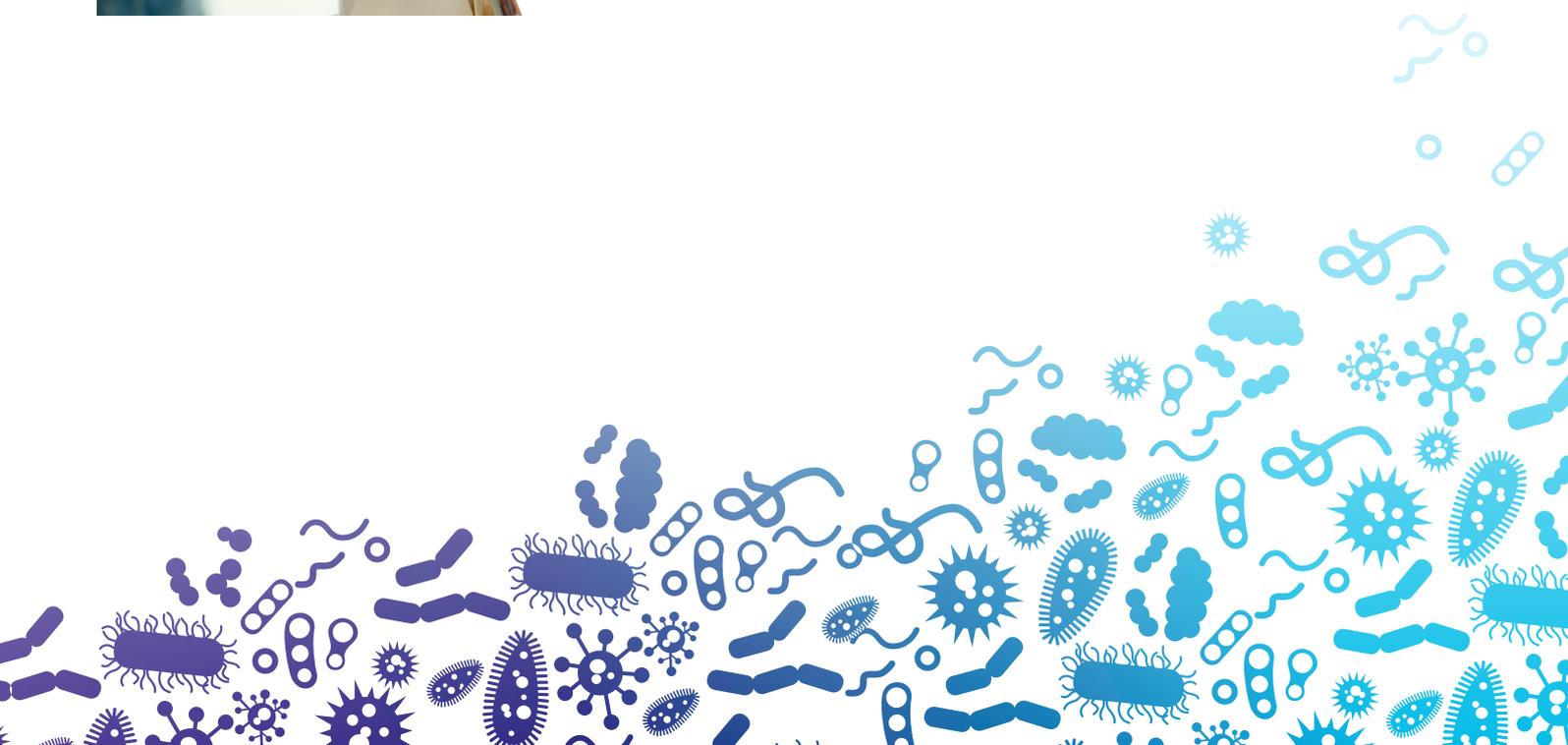
Il tuo team chirurgico può farti indossare un camice riscaldante che soffia delicatamente aria calda sulla pelle, garantendo il tuo benessere.

7 Assicurarsi che le mani siano pulite



Mantenere le mani pulite può aiutare a fermare la diffusione di germi nocivi che possono causare infezioni. Incoraggia le persone intorno a te per assicurarti che le loro mani siano pulite.

- ▶ La famiglia e gli amici dovrebbero lavarsi le mani con acqua e sapone o strofinarle con una soluzione a base di alcol prima e dopo aver visitato te. Se non li vedi pulirsi le mani, chiedi loro di pulirsi le mani.
- ▶ Assicurati che il tuo team medico si pulisca le mani prima di esaminarti, con acqua e sapone o con uno strofinamento a base di alcol.



Il periodo post-operatorio

8 Prenditi cura della tua ferita



La medicazione deve rimanere in posizione per 48 ore dopo l'intervento, a meno che non si verificano perdite o sanguinamenti. Se ciò accade, dovresti chiedere aiuto per cambiare la medicazione. Assicurati che chiunque (incluso te stesso) si pulisca le mani prima di toccare la ferita.

Bagni, saune o nuoto non sono generalmente raccomandati durante le prime due settimane dopo l'intervento, chiedi al tuo medico quando è sicuro che la tua ferita venga a contatto con l'acqua.

9 Riconosci i segni di un'infezione da sito chirurgico e parlane



Prima di andare a casa, assicurati di sapere chi contattare se hai domande o problemi dopo il tuo arrivo a casa. Dovresti fare attenzione ai seguenti sintomi:

- ▶ la pelle intorno alla ferita diventa rossa, gonfia, calda o dolorosa
- ▶ la ferita ha della materia di colore verde o giallo (pus)
- ▶ sensazione di malessere generale o febbrile o alta temperatura superiore a 38°C (100.4°F)

Se hai qualche sintomo di infezione, contatta immediatamente il medico.