



PORADNIK dla pacjenta



EDUKACJA pacjenta

Tracheotomia

Definicja...

Tracheotomia to zabieg zapewniający drożność dróg oddechowych. Polega na wykonaniu otworu w środkowo-dolnej części szyi bezpośrednio do tchawicy i założeniu rurki tracheostomijnej, zabezpieczającej drożność dróg oddechowych. Powietrze do płuc dostaje się przez tracheostomię, która może mieć charakter stały lub czasowy. Po wyeliminowaniu przeszkody rurkę można wyjąć a otwór w szyi zaszyć. Można mówić z rurką tracheostomijną.

**PRZY SILNEJ DUSZNOŚCI JEST ZABIEGIEM RATUJĄCYM ŻYCIE,
WYKONYWANYM W TRYBIE PILNYM.**

Laryngektomia całkowita to operacja całkowitego usunięcia krtani, często połączoną z usunięciem fragmentu gardła lub przełyku. Jest zabiegiem trwale okaleczającym, ale często koniecznym w celu ratowania życia w przypadku zaawansowanego raka krtani. Wynikiem resekcji jest brak narządu będącego źródłem głosu i zmieniony sposób oddychania. Powietrze do płuc dostaje się tylko przez tracheostomę. Oddychanie przez nos i usta jest niemożliwe. Chory po zabiegu nie ma też możliwości mówienia w typowy sposób choć po rehabilitacji może nauczyć się mowy zastępczej.

JAK DBAĆ O DROŻNOŚĆ DRÓG ODDECHOWYCH

- **Ostaniaj** tracheostomię przed zmianami temperatur, pyłami, kurzem i owadami (apaszki, chustki lub specjalne filtry).
- **Unikaj** przebywania w pomieszczeniach zanieczyszczonych pyłem, kurzem lub innymi środkami drażniącymi drogi oddechowe np. pomieszczenia w których odbywa się remont.
- Zimą **noś** szaliki lub golf chroniąc tracheostomię przed chłodnym i suchym powietrzem (po operacji wzrasta podatność na przeziębienia).
- **Utrzymuj odpowiednią wilgotność w mieszkaniu** — jest to pomocne w zwalczaniu „korków” tworzących się w rurce tracheostomijnej.
- W czasie kąpieli, a zwłaszcza przy myciu głowy **zachowuj** szczególną ostrożność aby uniknąć przedostania się wody do tracheostomii.



CODZIENNA DBAŁOŚĆ O RURKĘ TRACHEOSTOMIJNĄ

- Środkową część rurki możesz zmieniać kilka razy dziennie (w zależności od potrzeby).
- Rurkę myj specjalną szczoteczką, najlepiej pod bieżącą ciepłą wodą.
- Jeżeli do rurki dołączone są zalecenia producenta dotyczące pielęgnacji rurki należy się do nich stosować i zachować je aby w razie wątpliwości móc skorzystać.
- Rurkę plastikową możesz zdezynfekować w roztworze spirytusu następnie dokładnie osuszyć.
- Podczas wkładania rurki warto zwilżyć jej końcówkę żelem z lignocainą.

PIELĘGNACJA TRACHEOSTOMII

- Skórę wokół tracheostomii należy przemywać gazikiem delikatnie nasączonym ciepłą, przegotowaną wodą (nie stosuj waty i mydła – mogą podrażniać).
- Po umyciu możesz stosować obojętne maści lub kremy np. Linomag, Alantan czy wazelinę.
- Pamiętaj w **czasie kaszlu** o zasłanianiu otworu tracheostomii.
- Zachowanie higieny i estetyki wyglądu szyi poprawia samopoczucie i pomoże w kontaktach z otoczeniem.
- Jeżeli pojawi się obrzęk i bolesność skóry wokół otworu tracheostomii należy zasięgnąć porady lekarza.
- Przed każdym kontaktem z rurką tracheostomijną oraz po każdym kontakcie konieczne dokładnie umyj ręce.

NIE ZAPOMINAJ O ODPOWIEDNIEJ DIECIE - STOSUJ DIETY WYSOKOBIAŁKOWE I BOGATE W WITAMINY ZWŁASZCZA A, C, E

- Sprawdzaj temperaturę potraw, aby nie doszło do poparzenia (brak możliwości dmuchania oraz wciągania powietrza ustami podczas jedzenia i picia).
- Posiłki spożywaj częściej (6-7 razy), ale w mniejszych ilościach.
- Produkty stałe rozdrabniaj i połykaj małymi porcjami, szczególnie jeżeli są kłopoty z przełykaniem.
- Unikaj zaparć (usunięcie krtani powoduje zniesienie parcia).
- Palenie tytoniu i spożywanie alkoholu - **ZAKAZANE**.

PROWADŹ OSZCZĘDNY TRYB ŻYCIA

- Unikaj ciężkich wysiłków fizycznych.
- Pływanie i uprawianie sportów wodnych - **ZAKAZANE**.
- Dużo spaceruj i ćwicz oddech.

POSTĘPOWANIE W PRZYPADKU DUSZNOŚCI

- Zachowaj spokój.
- Zapewnij dostęp świeżego powietrza.
- Udrożnij rurkę, wyjmij i oczyść środek rurki.
- Odessij wydzielinę z tchawicy (jeśli dostępny jest ssak medyczny).
- Jeżeli nie pomogło zastosuj inhalację.
- Jeżeli objawy się nasilają **WEZWIJ POMOC**.

CIĄGŁE NOSZENIE RURKI KONIECZNE JEST PRZEZ OKRES 12 MIESIĘCY PO OPERACJI (o tym czy chory może zrezygnować z rurki decyduje lekarz)!

Wsparcie i opiekę oprócz szpitala, możesz uzyskać w Polskim Towarzystwie Laryngektomowanych, którego zadania obejmują:

- zapewnienie możliwości rehabilitacji głosu, fizycznej, psychicznej, społecznej i zawodowej wielokierunkowej rehabilitacji, tj:
 - pomoc w pozyskiwaniu sprzętu rehabilitacyjnego,
 - organizacja turnusów rehabilitacyjnych,
 - pomoc w powrocie do pracy,
 - zapewnienie pomocy prawnej i socjalnej,
 - pomoc rodzinie w przystosowaniu się do potrzeb chorego w codziennym życiu.

**Warszawski Oddział Rejonowy Polskiego Towarzystwa Laryngektomowanych
znajduje się przy ul. Grzybowskiej 5/49, 00-132 Warszawa**

ZAPAMIĘTAJ 4 PUNKTY PONIŻEJ

- 1. Codziennie dbaj o higienę rurki tracheostomijnej.**
- 2. Prowadź oszczędzający tryb życia.**
- 3. Przestrzegaj ustalonych terminów wizyt kontrolnych.**
- 4. Stosuj się do indywidualnych zaleceń lekarskich.**



ul. Szaserów 128, 04-141 Warszawa
dyrekcja@wim.mil.pl
tel. 261 817 666

Informacja medyczna czynna od poniedziałku do piątku (z wyjątkiem świąt)
w godzinach 7.00 – 17.00