Centrum
Chirurgii Tarczycy

Zalecenia po operacji tarczycy i przytarczyc

Poniższe informacje odpowiedzą na najczęściej zadawane pytania, które możesz mieć po operacji oraz pomogą Ci bezpiecznie przejść przez okres rekonwalescencji.

AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

- **1–2 doba po operacji:** Ogranicz aktywność fizyczną. Odpoczywaj jak najwięcej.
- **Pierwszy tydzień:** Unikaj dźwigania, forsownych ćwiczeń i intensywnych prac domowych – zmniejsza to ryzyko krwawienia. Za ciężkie uznaje się wszystko, czego nie da się podnieść jedną ręką. Zalecamy codzienne, spokojne spacery.
- **Powrót do pracy:** Możliwy po 1–2 tygodniach, w zależności od Twojego samopoczucia i charakteru pracy.

LEKI POOPERACYJNE

- **Hormony tarczycy (np. Letrox, Euthyrox):**
  Po usunięciu tarczycy konieczne jest przyjmowanie lewotyroksyny do końca życia. Dawka ustalana jest bezpośrednio po operacji, a następnie modyfikowana na podstawie wyników hormonów tarczycy (TSH i fT4) podczas kolejnych wizyt pooperacyjnych.
- Lek należy przyjmować **codziennie na czczo**, co najmniej **30 minut przed śniadaniem**, popijając niewielką ilością wody.
- **Preparaty wapnia (po operacji przytarczyc):**
  W pierwszych dniach możesz odczuwać skutki nagłego spadku poziomu wapnia (mrowienie rąk, palców, ust, drętwienie), zalecamy wówczas stosowanie preparatów wapnia, np. **Calperos 1000 mg – 1 tabletka 3 razy dziennie**, maksymalnie do 8 tabletek na dobę (co 2–3 godziny).
  W przypadku nasilonych objawów skontaktuj się z lekarzem prowadzącym.
- **Pozostałe leki:**
  Leki przewlekle przyjmowane przed operacją możesz zacząć przyjmować dzień po zabiegu, chyba, że lekarz zaleci inaczej.

BÓL I DYSKOMFORT

- Ból szyi, karku, czy gardła (zwłaszcza przy przełykaniu) jest częsty w pierwszych 24–48 godzinach. Możliwe jest też uczucie "przeszkody w gardle".
- Pomocne mogą być tabletki do ssania na “bóle gardła”, siemię lniane, środki neutralizujące kwas żołądkowy.
- Stosuj **Paracetamol/Apap** zgodnie z ulotką.
  Unikaj NLPZ (np. ibuprofen, aspiryna, naproksen) przez 7–10 dni – mogą zwiększać ryzyko krwawienia.

NUDNOŚCI I WYMIOTY

- Unikaj ciężkostrawnych potraw przez pierwsze 24 godziny po operacji.
- Nudności są częstym skutkiem znieczulenia. W razie potrzeby otrzymasz leki przeciwwymiotne.
- Wymioty zwiększają ryzyko krwawienia – poinformuj personel, jeśli się pojawią.

DIETA

- **Pierwsze 24–48 godzin:** lekkostrawne zupy, płyny klarowne, unikaj tłustych i ciężkich potraw.
- **Od drugiej doby:** możesz wrócić do normalnej diety, jeśli dobrze się czujesz.

PIELĘGNACJA RANY

- Prysznic jest dozwolony już w 1. dobie po operacji – **nie szoruj rany**, delikatnie ją zmocz i osusz, a następnie **zdezynfekuj i załóż opatrunek**.
- **Unikaj moczenia rany** (np. w wannie) przez co najmniej 7 dni.
- Po zdjęciu szwów miejsce cięcia zabezpieczone jest plastrami (steri-stripy), które należy **zdjąć w 4. dobie pooperacyjnej po prysznicu.**
- **Chroń bliznę przed słońcem** przez 6–12 miesięcy – używaj kremu z filtrem i noś odzież zasłaniającą szyję.
- **Niewielki obrzęk** wokół rany często występuje i zwykle ustępuje po kilku tygodniach. Możesz delikatnie masować tę okolicę, co przyspiesza gojenie.
- Kremy i plastry silikonowe na blizny można stosować po ok. 14 dniach.
- **Pełne zagojenie i efekt kosmetyczny** blizny może zająć nawet 6 miesięcy.
- Wydzielina z nacięcia po drenie może utrzymywać się przez 2–3 dni – zabezpiecz miejsce plastrem, aż zagoi się samoistnie.
- Po ok. 3 tygodniach (gdy odpadną strupki) **rozpocznij masaż blizny** – 2 razy dziennie.

KONTROLA POOPERACYJNA

- **Pierwsza wizyta kontrolna:** po 4–6 tygodniach od operacji z wynikami.
- **Po operacji tarczycy:** zrób wyniki TSH (wykonane rano, na czczo, przed przyjęciem tabletki).
- **Po operacji przytarczyc:** zrób wyniki PTH, Ca (Wapń), Fosfor.
- **Wizyta laryngologiczna** (do 14 dni po operacji) ocena ruchomości fałdów głosowych.

Skontaktuj się z lekarzem, jeżeli masz

- **Masz gorączkę powyżej 38°C, która nie ustępuje po lekach przeciwbólowych**
- **Odczuwasz nasilony ból, obrzęk szyi lub pojawiła się obfita wydzielina z rany**
- **Występują uporczywe objawy spadku wapnia (mrowienie, drgawki, zaburzenia rytmu serca)**
- **Masz wątpliwości dotyczące leków, rany lub samopoczucia**