

# Dobra kondycja pomaga w rekonwalescencji



O skutkach wypadków, rekonwalescencji powypadkowej i konieczności utrzymywania organizmu w dobrej kondycji mówi lek. med. Mirosław Łyszczarz, specjalista chirurgii ogólnej

**Wyobraźmy sobie, że jesteśmy ofiarą wypadku. Co może wpłynąć na to, że wrócimy do zdrowia szybciej lub wolniej?**

Przede wszystkim ważny jest wiek. Młodszy organizm zdecydowanie lepiej się regeneruje niż starszy. Bardzo ważne jest to, czy osoba ulegająca wypadkowi jest chora na jakąś przewlekłą chorobę. Czy jest otyła, czy choruje na serce? Wszystko to znacznie spowalnia proces regeneracji. Osoba zdrowa i sprawna fizycznie będzie się szybciej regenerować, uruchamiać, jest silniejsza, panuje bardziej nad swoim ciałem. Powrót do zdrowia osoby chorej może przeciągać się nawet o kilka miesięcy dłużej, nawet jeśli jest to ten sam rodzaj urazu.

**Często lekceważymy skutki wypadku, z pozoru nic nam nie jest, a problemy wychodzą kilka dni później. Dlaczego tak się dzieje?**

Jeśli ktoś uczestniczył w zajęciach Akademii Bezpiecznej Jazdy, z pewnością wie, że nawet przy prędkości 40 km na godzinę można ulec bardzo poważnemu wypadkowi. Konsekwencje takiej stłuczki są nie do przewidzenia. Dlatego nie powinniśmy lekcewać bólu klatki piersiowej, brzucha, głowy, nawet jeśli przechodzi po zwykłym leku przeciwbólowym. Dobrze jest to sprawdzić.

Pamiętajmy, że każdy wypadek jest dla jego uczestnika szokiem. Wydziela się dość dużo adrenaliny, człowiek zupełnie irracjonalnie się wtedy zachowuje. Znam przypadki, kiedy osoby ze złamaną nogą biegały naokoło samochodu, bo nie czuły wtedy bólu. Ból rzeczywisty może nasilić się dopiero po kilku godzinach, a najbardziej się go odczuwa w drugiej lub trzeciej dobie po wypadku.

W czasie wypadku działa tzw. mechanizm przyspieszenia – przyspieszenie i gwałtowne zahamowanie, co może spowodować naderwania narządu

mięszkowego, zawieszono go na więzadłach i naczyniach, jak np. wątroby, śledziony. Następstwo tego urazu nie musi być odczuwalne bezpośrednio po wypadku, np. podczas tzw. dwuczasowego pęknięcia śledziony krew z uszkodzonego narządu nie wydostaje się od razu na zewnątrz ze względu na to, że torebka śledziony jeszcze trzyma. Krew gromadzi się pod torebką, a następnie zaczyna się gwałtownie wylewać do jamy brzusznej. Grozi to nawet śmiercią z powodu szybkiej utraty dużej ilości krwi. W przypadkach mniejszych uszkodzeń np. drobnych pęknięć wątroby, następuje niewielkie sączenie. Ofiara wypadku może chodzić kilka dni z tym uszkodzeniem, będzie się czuć osłabiona, może spadać ciśnienie krwi i pojawić się bledłość powłok.

W czasie uderzenia nie kontrolujemy ruchów głowy. Nie musimy bezpośrednio uderzyć głową, żeby doznać urazu. W obrębie czaszki mogą powstawać krwiaki i ogniska stłuczenia mózgu. W tym przypadku też nie zawsze odczuwamy ból bezpośrednio po urazie. Uderzenie w klatkę piersiową może spowodować stłuczenie płuca, które na początku jest bezobjawowe, z czasem skutkuje poważnymi konsekwencjami.

**Jaki wpływ na nasz organizm ma stres, który przeżywamy w czasie wypadku?**

Stres jest ogromny, trudno go porównać z czymkolwiek. Pojawiają się strach i ból, które dotyczą samego zdarzenia, lecz trudniejsza do pokonania jest obawa o przyszłe skutki wypadku. Przed takim zdarzeniem większość kierowców wierzy w swoje umiejętności, ufa, że jest w stanie odpowiednio zareagować. Są jednak sytuacje na drodze, gdy nawet najlepszy kierowca bywa bezsilny.

### ***I tutaj nasuwa się pytanie, czy można się przygotować do wypadku?***

Wypadek jest tak gwałtownym wydarzeniem, że nie jesteśmy w stanie ani tego przewidzieć, ani się do tego przygotować w sensie bezpośrednim. Możemy to zrobić tylko pośrednio – starać się utrzymywać dobrą kondycję fizyczną, nie lekceważyć wczesnych objawów chorób np. cukrzycy, choroby wieńcowej. Zaniedbana, źle leczona choroba przewlekła utrudnia leczenie pacjenta po wypadku, pogarsza jego rokowania, przedłuża okres rekonwalescencji.

### ***Jaki więc wpływ na rekonwalescencję po wypadku ma nasza forma fizyczna?***

Zacznijmy od nałogów. Wiadomo, że w sytuacji stłuczenia klatki piersiowej czy innych dolegliwości związanych z układem oddechowym szybciej do zdrowia wróci osoba niepaląca niż nałogowy palacz. Palacz leżący w szpitalu siłą rzeczy na jakiś czas przestaje palić. Po kilku dniach kaszle – nie tylko jest to związane z urazem, ale z tym, że przestał palić papierosy. Palenie powoduje, że błona śluzowa drzewa oskrzelowego ma zaburzone mechanizmy wydzielania i usuwania śluzu, który normalnie powstaje w oskrzelach. W momencie, kiedy palacz przestaje palić, nabłonek migawkowy uaktywnia się i wówczas duże ilości wydzieliny zmuszają do częstego kaszlu. Może dojść wówczas do powikłań, np. do zapalenia płuc, niedodmy (tzn. niepełnego rozprężenia płuca). Uporczywy kaszel u osób po operacjach jamy brzusznej grozi powikłaniami w postaci np. nawrotowej przepukliny w miejscu operowanym. Osobie niepalącej nie zagrażają takie powikłania.

U osoby nadużywającej alkoholu (nie dotyczy to osób, które używają alkoholu sporadycznie, zachowując zdrowy rozsądek) wątroba nie funkcjonuje prawidłowo, źle produkuje czynniki układu krzepnięcia – taka osoba jest o wiele bardziej narażona na krwawienia. Organizm ma pewną zdolność wchłaniania krwinków. To jest przykład, jak nasz organizm potrafi się bronić i to ma też niebagatelny związek z wątrobą i z narządami krwiotwórczymi, czyli tymi, które mają za zadanie produkowanie krwinek stanowiących naszą pierwszą linię obrony. W przypadkach chorób tych narządów ta linia obrony jest niestety zaburzona u osób nadużywających alkohol – krwinki mogą przerodzić się w trudno gojące się ropnie, które trzeba zaopatrywać chirurgicznie.

Jeżeli podczas wypadku ulegniemy poważnym urazom, np. złamaniom, uszkodzeniom skóry, będziemy operowani, to w trakcie takich uszkodzeń i zabiegów zużywają się bardzo istotne składniki, które są w naszym organizmie: minerały (najczęściej wapń i fosfor), białka i albuminy. Biorą one udział w gojeniu i mają również niebagatelny wpływ na odpowiedź obronną organizmu. Jeśli nie będziemy ich organizmowi dostarczać albo organizm będzie już znacznie zubożony przed wypadkiem z powodu złej diety i nieracjonalnego trybu życia, doprowadzimy do tego, że zużyją się te składniki i proces gojenia i regeneracji będzie znacznie upośledzony i spowolniony. Dlatego bardzo istotne jest, żeby nasz organizm był prawidłowo odżywiony.



### ***Po wypadku, w wyniku doznanych obrażeń często jesteśmy narażeni na długie leżenie. Co wówczas dzieje się w naszym organizmie?***

Jeżeli długo leżymy, tkanka mięśniowa, która pracuje normalnie, jeśli chodzimy i poruszamy się i odpowiada za pompowanie krwi żyłnej do góry, praktycznie w tym momencie nie działa. Za sprawność całego organizmu odpowiada tylko serce, ma ono za zadanie przepchać krew przez naczynia tętnicze i siłą rozpędu spowodować, żeby wróciła do góry. Najczęściej w takich przypadkach dochodzi do znacznego zastojów żylnego w kończynach, do obrzęków, a nawet do powstawania zakrzepów w żyłach kończyn dolnych. Jeżeli do tego dochodzą złamania i unieruchomienie w opatrunku gipsowym, to jest dużo większe zagrożenie. Jeżeli docho-

dzi do zakrzepów w żyłach głębokich kończyn dolnych, fragment skrzepliny może oderwać się i dochodzi wówczas do zatoru płucnego.

### ***Jaki wpływ może mieć Alveo na osoby, które leczą skutki wypadku?***

Osoba pijąca Alveo jest oczyszczona, ma odporny organizm, który jest w stanie równowagi. I nawet jeśli zdarzy się poważny uraz, organizm dużo szybciej się zregeneruje. Przytoczę tu przykład znajomej, która pije Alveo od wielu miesięcy. Zdarzył jej się dość poważny wypadek ze złamaniem kości ramienia, ze zwichnięciem stawu barkowego. Była operowana. Tempo jej rekonwalescencji było dużo szybsze niż u pacjentów z porównywalnym urazem bez suplementacji. Widać to nawet było po szybkim gojeniu się rany i powstawaniu blizny. Jeśli organizm pozbawiony jest toksyn, wątroba funkcjonuje prawidłowo, to nawet w przypadku, kiedy jest większe zapotrzebowanie na białko i albuminy, związki, które są odpowiedzialne za prawidłowe gojenie, organizm bez trudu korzysta z własnych rezerw. Osoba, która nie piła Alveo przed wypadkiem, nie powinna bezpośrednio po wypadku korzystać z preparatu w dużych dawkach, bo organizm potrzebuje pomocy, a będzie zmuszany do oczyszczenia. Należy zacząć zdecydowanie od mniejszych dawek.

### ***Jak powinniśmy odżywiać się w okresie rekonwalescencji po wypadku?***

Nasz organizm potrzebuje wapnia, fosforu, białka, więc należy spożywać produkty, które tego mają najwięcej – ser, mięso itd. Pamiętajmy, że nie zastąpimy zdrowego, racjonalnego żywienia niczym innym, ale jak najbardziej możemy się wspomóc suplementami. W rekonwalescencji pomocny będzie na pewno Onyx Plus, który uzupełni niedobory minerałów. Pamiętajmy, że w powrocie do zdrowia ważne jest nasze nastawienie psychiczne, a także w miarę możliwości gimnastykowanie się i korzystanie ze świeżego powietrza.

■ Rozmawiała Anna Szulc

foto: Katarzyna Piotrowska