



TUM Klinikum Rechts der Isar

Klinik und Poliklinik für Vaskuläre und Endovaskuläre Chirurgie

Nosokomiale Pneumonie

Wie Sie einer Lungenentzündung vorbeugen können, die im Rahmen einer Operation am Bauch verursacht werden kann

Ratgeber für Patienten und Patientinnen



Liebe Leserin, lieber Leser,

bei Krankenhausinfektionen, auch „nosokomiale Infektionen“ genannt, handelt es sich um Infektionen, die z.B. durch Bakterien, Viren oder Pilze ausgelöst werden und die vor der Aufnahme in die Klinik noch nicht vorhanden waren.

Meistens ‚bringen‘ die Patienten und Patientinnen die Erreger mit, die sie auf Haut und Schleimhäuten tragen. Nur selten sind körperfremde Erreger die Ursache von Krankenhausinfektionen. Wenn sich die Infektion jedoch im Körper ausbreitet und z. B. eine Lungenentzündung hervorruft, kann diese Infektion sogar lebensgefährlich werden. Ein erheblicher Teil dieser Infektionen sind durch entsprechende Vorbeugungsmaßnahmen und die Einhaltung von einfachen Hygieneregeln vermeidbar.

In diesem Ratgeber erfahren Sie, was Sie selbst dafür tun können, um nosokomiale Infektionen zu verhindern. Wir zeigen Ihnen, wie Sie durch einfache Änderungen Ihres Lebensstils, das Einhalten bestimmter Grundregeln vor und nach einer Operation sowie regelmäßige Übungen selbst zu Ihrer Gesundheit beitragen können.

Durch das Wissen um die Übertragungswege und Ihr verantwortliches Handeln können Sie gemeinsam mit unserem geschulten Pflegepersonal zur Sicherheit Ihres Krankenhausaufenthalts beitragen.

Ihre

Univ.-Prof. Dr. Dr. med. Daniela Branzan



Was ist eine nosokomiale Pneumonie?

Eine nosokomiale Pneumonie ist eine Lungenentzündung, die innerhalb von 48 Stunden nach dem Beginn eines Krankenhausaufenthalts auftritt. Typische Symptome der Erkrankung sind hohes Fieber, starkes Krankheitsgefühl, verschleimter Husten und Schmerzen beim Atmen.

Um eine Lungenentzündung zu vermeiden, können Sie allgemein und vor bzw. nach Ihrer Operation einige Vorgehensweisen beachten.

Was können Sie allgemein tun, um einer nosokomialen Pneumonie vorzubeugen?

LEBENSSTIL

Achten Sie auf einen gesunden Lebensstil: Ausgewogene Ernährung, regelmäßige körperliche Aktivität und das Einhalten Ihres Idealgewichts tragen zu Ihrem gesundheitlichen Wohlbefinden bei. Sowohl Übergewicht als auch Mangelernährung können einen Einfluss auf das Erkrankungsrisiko der nosokomialen Pneumonie haben.



RAUCHEN

Rauchen stellt einen großen Risikofaktor der nosokomialen Pneumonie dar. Dies hat mehrere Gründe: Nikotin verschlechtert die eigene Mundgesundheit, und zudem sind Raucher anfälliger für Infektionen, da der Tabak die Funktion der Immunzellen beeinträchtigt. Rauchen führt zu einer Zerstörung der Lungenbläschen und der Flimmerhärchen und erschwert die Selbstreinigung der Lunge.



Wenn möglich, vermeiden Sie das Rauchen vor Operationen oder dem Krankenhausaufenthalt – oder streben Sie am Besten einen vollständigen Rauchstopp an.

Wenn Sie schon viele Jahre rauchen, werden Sie sich sicherlich Fragen, ob es Sinn macht, vor der Operation mit dem Rauchen aufzuhören oder das Rauchen einzuschränken? Wir können Ihnen dies nur empfehlen, **da es Hinweise darauf gibt, dass Ihr Risiko für eine Lungenentzündung um 66 Prozent sinkt, wenn Sie es schaffen 3 bis 6 Wochen vor dem Eingriff das Rauchen einzustellen.** Mit anderen Worten: Der Rauchstopp führt dazu, dass 2 von 3 Lungenentzündungen nach der Operation vermieden werden können. Somit können Sie erheblich zu Ihrer Gesundheit nach der Operation beitragen.

Langfristig verbessert der Rauchstopp Ihre Prognose, was das körperliche Wohlbefinden, die Gesunderhaltung Ihrer Organe und sonstige Prognosen angeht erheblich.



BEWEGUNG

Bewegen Sie sich regelmäßig!

Bewegung verbessert die Sauerstoffaufnahme und verlangsamt die Lungenalterung. Außerdem werden durch körperliche Aktivität auch das Immunsystem und die Lungenfunktion verbessert – all dies kann zu einer Vorbeugung der nosokomialen Pneumonie beitragen.

Welche Vorgehensweisen können Sie vor und nach einer Operation beachten, um einer Lungenentzündung vorzubeugen?

Vor der Operation

BEHANDLUNG VON GRUNDERKRANKUNGEN

Sind bei Ihnen Grunderkrankungen, wie beispielsweise chronische Lungen-erkrankungen (z.B. Asthma), Zuckerkrankheiten (z.B. Diabetes), Bluthochdruck oder sonstige Vorerkrankungen, bekannt, dann begeben Sie sich rechtzeitig in Behandlung (falls dies nicht schon der Fall ist). Durch die passende Therapie werden nicht nur die Grunderkrankung und die vorhandenen Begleiterkrankungen gemildert, sondern auch das Risiko einer Erkrankung an nosokomialen Pneumonien gesenkt.

Nach der Operation und während des stationären Aufenthaltes

ABHUSTEN

Beim Verspüren eines Hustenreizes oder beim Verschlucken von Flüssigkeiten oder Nahrungsmitteln versuchen Sie kräftig zu husten. Der Hustenauswurf sollte anschließend ausgespuckt werden.

Atemübungen

Führen Sie mehrmals täglich Atemübungen durch, um Ihre Lunge fit zu halten. Zu diesem Zweck bietet sich zum Beispiel die ‚Lippenbremse‘ an:

Hierfür atmen Sie tief durch die Nase ein und mit gespitzten Lippen langsam und kontrolliert durch den Mund aus. Geben Sie dabei am besten einen „sss“- oder „pff“-Laut von sich.



Quelle: Medifo Duo

ATEMTRAINING

- Durch spezielle Atemübungen und Techniken kann die Lungenkraft gesteigert oder erhalten und eine ausreichende Lungenbelüftung gesichert werden. Durch das Training verringert sich das Risiko von Komplikationen (wie einer Lungenentzündung) und Ihre Genesung wird schneller wieder hergestellt.
- Vor Ihrem stationären Aufenthalt haben Sie bei uns in der Gefäßambulanz einen Termin zur sogenannten ‚prästationären Vorbereitung‘, bei dem alle notwendigen Voruntersuchungen vorgenommen werden. Bei diesem Termin bekommen Sie von uns ein Gerät zum Atemtraining („Atemtrainer“) mit nach Hause.

Bereits vor Ihrer Operation sollten Sie die vorgeschriebenen Atemübungen mit dem Gerät regelmäßig zu Hause durchführen.

- Die Übungen zum langsamen, maximalen Einatmen und druckvollem Ausatmen kräftigen Ihre Lunge und stärken Ihre Gesundheit. So können Sie auf einfache Art und Weise Ihre Atemmuskulatur gezielt trainieren.
- Es ist wichtig, dass Sie die Übungen auch nach der Operation, während Ihres stationären Aufenthalts bei uns in der Klinik, weiter selbstständig durchführen.
- Es gibt verschiedene Geräte von unterschiedlichen Herstellern, um die Atemmuskulatur zu trainieren. Sie sind handlich und einfach in der Anwendung. Für die genaue Handhabung lesen Sie bitte gründlich die Gebrauchsanweisung des Ihnen vorliegenden Atemtrainers.

SCHMERZBEHANDLUNG

Schmerzen sind nicht nur unangenehm für Sie, sondern verzögern auch die Heilungsprozesse des Körpers. Wenn Maßnahmen, wie z.B. das tiefe Atmen oder das Abhusten aufgrund von Schmerzen nicht richtig ausgeführt werden können, so kann es zur Entstehung einer Lungenentzündung kommen.

Des Weiteren ist es sinnvoll, alle Umstände, welche zu einer erhöhten Schmerzempfindlichkeit führen, zu minimieren. Hierzu zählen unter anderem das Rauchen, Schlafmangel und Übergewicht.

Es ist äußerst wichtig, dass Sie jegliche Schmerzen sofort melden!

Zögern Sie nicht, Ihre behandelnden Ärzt/innen oder das Pflegepersonal anzusprechen. Nur so können wir Ihre Schmerztherapie optimieren.





NAHRUNGS- UND FLÜSSIGKEITSAUFNAHME

Um zu verhindern, dass Nahrung oder Flüssigkeiten in die Luftröhre gelangen, stellen oder setzen Sie sich während des Essens und Trinkens aufrecht hin. Essen Sie langsam und kontrolliert und achten Sie dabei auf ein ausreichendes Kauen vor dem Schlucken.

MUNDPFLEGE

Achten Sie auf Ihre Mundgesundheit. Hierzu zählen regelmäßiges Zähneputzen mit Bürste und Zahnpasta, das Verwenden von Mundspülungen und eine halbjährliche Kontrolle beim Zahnarzt. Auch ein Verzicht auf zuckerhaltige Getränke, Nahrungsmittel und Nikotin trägt zu Ihrer Mundgesundheit bei.

HÄNDEHYGIENE

Achten Sie auf eine sorgfältige Händehygiene. Vermeiden Sie die Berührung von Wunden! Bei Kontakt bitte Händedesinfektion!

Zur Vorbeugung nosokomialer Pneumonien sollten Sie sich die Hände in folgenden Situationen desinfizieren:

- **vor** dem Essen von Mahlzeiten
- **vor** der Medikamenteneinnahme
- **nach** der Benutzung von Sanitäranlagen
- **nach** häufigem Naseputzen, Husten oder Niesen

Ihre Fragen beantworten gerne Ihre behandelnden Ärzt/innen, die Mitarbeitenden der Pflege, der Physiotherapie und des Patientenmanagements.

Ihr Kontakt zum Patientenmanagement für Fragen vor und zu Ihrer stationären Aufnahme: **Telefon 089 / 4140 - 5266**

TUM Klinikum Rechts der Isar
Klinik und Poliklinik für Vaskuläre und Endovaskuläre Chirurgie
Ismaninger Straße 22
81675 München
Tel. **089 / 4140 - 2167**
E-Mail: **gefaesschirurgie@mri.tum.de**
Internet: **www.vascular.mri.tum.de**

Herausgeber:
Klinik für Vaskuläre und Endovaskuläre Chirurgie
Univ.-Prof. Dr. Dr. Daniela Branzan

Stand: Januar 2025

Fotos: Michael Stobrawe, Shutterstock, Layout: Nadine Eiringhaus