

Skurðaðgerð á endaparmi- innri garnapoki

Útskriftarfræðsla

Verkir

Flestir finna fyrir verkjum eftir skurðaðgerð. Oftast er um að ræða verki sem tengjast skurðsvæði. Mismunandi er hvernig fólk upplifir verki og þarf verkjameðferð að taka mið af reynslu hvers og eins. Mikilvægt er að draga úr verkjum eins og kostur er því verkir geta seinkað bata. Lyfseðill er sendur rafrænt í apótek. Taka skal verkjalyf samkvæmt leiðbeiningum á lyfseðli. Smám saman er dregið úr töku lyfjanna með því að minnka skammta eða taka lyfin sjaldnar. Aukaverkanir eru mismunandi eftir lyfjum. Ýmiss konar magaþægindi eru algeng en þó er ekki er víst að allir finni fyrir slíkum einkennum. Æskilegt er því að taka lyfin með glasi af vatni eða máltíð. Fólk með sögu um magasár ætti að taka lyf sem hemja magasýrur samhliða töku bólgueyðandi verkjalyfja.

Aðrar aðferðir en verkjalyf sem hafa reynst vel eru kaldir og heitir bakstrar, slökun, að hlusta á tónlist og dreifa athyglinni. Hita og kulda ætti alltaf að nota varlega. Fólk með skerta skynjun eða lélegt blóðflæði ætti að ráðfæra sig við lækni.

Verkjalyf við útskrift (lyfjaheiti og skammtur, athuga hámarksskammt):

Akstur

Sum verkjalyf skerða aksturshæfni og því má ekki aka bíl meðan þeirra er þörf. Læknar deildarinnar veita upplýsingar um aukaverkanir lyfja.

Mataræði

Ráðlagt er að fylgja leiðbeiningum næringarráðgjafa um mataræði sem veittar voru fyrir útskrift.

Skurðsár

Fylgjast þarf með útliti skurðsárs á kvið með tilliti til roða, bólgu og vessa. Óhætt er að fara í sturtu, en ekki er ráðlegt að fara í baðkar eða sund í 3–4 vikur eftir aðgerð. Ef málmhefti eru til staðar við útskrift verða þau fjarlægð 10-14 dögum eftir aðgerð í endurkomutíma. Skurðsár eru viðkvæm fyrir sterku sólarljósi í 1–2 mánuði eftir aðgerð.

Þvaglát

Breytingar geta komið fram við þvaglát eftir aðgerðina. Því þarf að fylgjast með þvaglátum og hafa samband við lækni ef vandamál koma upp.

Hægðir

Þó stóma sé til staðar geta komið hægðir og slím um endaparm. Ekki má setja neitt inn í endaparm svo sem hitamæli eða endaparmsstíla meðan skurðsvæðið er að gróa. Mælt er með að gera grindarbotnsæfingar meðan stóma er til staðar til að styrkja vöðva á endaparmssvæði.

Hreyfing

Forðast skal áreynslu í 4–6 vikur eftir aðgerð og varast að lyfta eða bera þunga hluti (yfir 5 kg) á meðan skurðirnir eru að gróa. Mikilvægt er að hreyfa sig daglega og eru gönguferðir góður kostur.

Kynlíf

Almennt má hefja kynlíf þegar fólk er tilbúið til þess, en ráðlegt er að varast beinan þrýsting á skurðsvæði meðan það er að gróa. Taugar til þvag- og kynfæra liggja nálægt aðgerðarsvæði og því geta komið fram vandamál í kynlífi. Ef upp koma vandamál er um að gera að ræða það við skurðlækni og fá aðstoð.

Svefn

Búast má við þreytu og úthaldsleysi fyrstu vikunnar eftir aðgerð. Gott er að ná a.m.k. 6–8 klst. nætursvefni og hvíla sig yfir daginn ef þörf krefur. Góð næring, hreyfing, slökun og verkjameðferð getur dregið úr þreytu.

Andleg líðan

Sumir finna fyrir kvíða og óöryggi í kjölfar veikinda. Oft hjálpar að tala við sína nánustu og vera óhræddur við að ræða við fagfólk um það sem veldur áhyggjum. Aðferðir eins og tónlist, slökun og hreyfing geta dregið úr andlegri vanlíðan en ef kvíði og drungi verða viðvarandi er um að gera að leita aðstoðar, til dæmis hjá heimilislækni.

Vinna

Byrja má að vinna aftur í samráði við lækni.

Hafa skal samband við deildina ef eftirfarandi einkenna verður vart:

- líkamshiti er hærri en 38°C
- verkir minnka ekki við verkjalyf
- blæðir eða vessar úr skurðsári
- roði eða bólga er í kringum skurðsár
- viðvarandi ógleði er til staðar, uppköst eða þensla á kvið
- illa gengur að pissa
- særindi eru við þvaglát, tíð þvaglát eða illa lyktandi þvag
- verkur eða bjúgur er í kálfa/fæti

Annar stuðningur og úrræði

- Stómasamtök Íslands (www.stoma.is) bjóða upp á stuðning og fræðslu fyrir þá sem fengið hafa stóma.
- Stuðningshópur fólks með innri garnapoka (www.i-pouch.org)

Eftirlit læknis: Sjá meðfylgjandi kort.

Eftirlit stómahjúkrunarfræðings: Eftir samkomulagi.

Sjúklingum og aðstandendum er velkomið að hringja á deildina ef spurningar vakna.