



Brjóstaminnkun

Útskriftarfræðsla

Verkir og verkjalyf

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 þeir geta seinkað bata. Lyfseðill er sendur rafrænt í apótek.

Taka skal verkjalyf samkvæmt ráðleggingum og mikilvægt er að lesa fylgiseðil lyfsins. Yfirleitt er heppilegast að taka verkjalyf reglulega yfir daginn. Ekki er æskilegt að bíða eftir því að verkir verði slæmir áður en lyfin eru tekin því erfiðara er að ná stjórn á verkjum ef þeir verða slæmir. Ef verkir eru enn til staðar þrátt fyrir að verkjalyf séu tekin reglulega má taka verkjalyf til viðbótar samkvæmt ráðleggingum. Smám saman er dregið úr töku lyfjanna með því að minnka skammta eða taka lyfin sjaldnar. Ráðlagt er að hætta fyrst töku sterkra verkjalyfja. Síðan er dregið úr töku annarra verkjalyfja. Sum verkjalyf skerða aksturshæfni og því má ekki aka bíl meðan þeirra er þörf.

Aukaverkanir eru mismunandi eftir lyfjum. Sterk verkjalyf geta valdið hægðatregðu. Einnig eru ýmiss konar óþægindi í maga algeng en þó er ekki víst að allir finni fyrir slíkum einkennum. Æskilegt er því að taka lyfin með glasi af vatni eða máltíð. Fólk sem hefur fengið magasár ætti að taka lyf sem hemja magasýrur á meðan bólgueyðandi verkjalyf eru tekin.

Aðrar aðferðir sem hafa reynst vel eru slökun, að hlusta á tónlist og dreifa athyglinni.

Verkjalyf sem tekin eru reglulega:	Viðbótar-verkjalyf:
Lyf:	Lyf:
Skammtur:	Skammtur:
Hversu oft á að taka lyfið?	Hversu oft á að taka lyfið?
Lyf:	
Skammtur:	
Hversu oft á að taka lyfið?	

Mataræði

Ekki er nauðsynlegt að breyta fæðuvenjum vegna aðgerðarinnar. Hins vegar er mikilvægt að borða hollan mat og gæta vel að næringu til að byggja upp líkamann eftir aðgerðina. Ef lystarleysi er til staðar getur verið gott að borða oftari en minna í einu. Æskilegt er að taka inn lýsi eða annan D-vítamínjafa, sérstaklega yfir vetrartímann. Vandaðar upplýsingar um næringu má finna á vef Landlæknis; www.landlaeknir.is

Skurðsár

Skurðsárum er lokað með saumi sem eyðist af sjálfu sér. Yfir þeim eru litlir límplástrar sem ekki má fjarlægja fyrr en þeir losna sjálfir frá húðinni. Stuðningsbrjóstahaldarann þarf að nota allan sólarhringinn í 3-4 vikur og síðan á daginn í 3 vikur til viðbótar. Læknir segir til um hvenær fara má í sturtu. Eftir sturtu þarf að þerra skurðina varlega með hreinu handklæði og gott er að leyfa lofti að leika um skurðsárin svo þau þorni vel. Þó þarf að gæta þess að brjóstasvæðið verði ekki of kalt. Skurðsár eru viðkvæm fyrir sterku sólarljósi í allt að ár eftir aðgerð. Skurðsár eru skoðuð í endurkomutíma hjá lækni 10-14 dögum eftir aðgerð.

Tilfinning í skurðvæði

Búast má við að tilfinning í geirvörtum breytist eftir aðgerð. Sumar konur finna fyrir tilfinningarleysi eða dofa í brjóstum og slíkt er ekki óeðlilegt. Gera má ráð fyrir að tilfinning aukist með tímanum. Einnig getur útlit brjósta verið annað en það sem búist var við, en endanlegt útlit kemur ekki í ljós fyrr en bólga hefur hjaðnað og sárin jafnað sig.

Brjóstagjöf

Aðgerðin getur dregið úr getu til brjóstagjafar.

Drenslöngur

Ef drenslöngur eru ekki fjarlægðar fyrir heimferð þarf að koma daglega í eftirlit á göngudeild skurðlækninga B3 (á 3. hæð Landspítala í Fossvogi), þar til búið er að fjarlægja þær.

Þvaglát og hægðir

Ekki ættu að verða breytingar á þvaglátum við aðgerðina. Mikilvægt er að halda hægðum mjúkum og koma í veg fyrir hægðatregðu. Mælt er með að borða trefjaríka fæðu, svo sem ávexti, grænmeti og gróft brauð. Ef tilhneiging er til að fá hægðatregðu er gott að drekka glas af sveskjusafa einu sinni til tvisvar á dag. Einnig má nota hægðamýkjandi mixtúru sem fæst í lyfjaverslun án lyfseðils.

Hreyfing

Forðast skal áreynslu í 4-6 vikur eftir aðgerð og varast erfið heimilisstörf og að lyfta eða bera þunga hluti (yfir 5 kg). Ekki má fara í líkamsrækt eða sund í 6-8 vikur eftir aðgerð. Mikilvægt er að hreyfa sig daglega til að byggja upp þrek og eru gönguferðir góður kostur. Ekki er ráðlegt að aka bíl fyrstu 2-3 vikurnar eftir aðgerð. Við akstur getur komið tog á brjóstasvæðið og öryggisbelti getur þrengt að.

Kynlíf

Almennt séð má byrja að stunda kynlíf þegar fólk er tilbúið til þess, en ráðlegt er að varast beinan þrýsting og tog á skurðsvæðið. Hvers konar kvíði og álag getur valdið erfiðleikum í kynlífi. Ef upp koma vandamál er um að gera að ræða það í viðtali við skurðlækni.

Svefn og hvíld

Búast má við þreytu og úthaldsleysi fyrstu vikurnar 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 geta dregið úr þreytu.

Andleg líðan

Flestar konur upplifa létti eftir aðgerðina þar sem hún getur verið lausn á langvinnu vandamáli, en ef ber á kvíða eða óöryggi er oft hjálp í því að tala við sína nánustu og vera óhrædd 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 3-6 vikum eftir aðgerð en það fer eftir eðli starfs og líðan. Hægt er að fá veikindavottorð í endurkomutíma.

Hafa skal samband við deildina ef eftirfarandi einkenna verður vart:

- líkamshiti er hærri en 38°C
- blæðir eða vessar úr skurðsári
- roði, blámi eða fölvi er á brjóstum
- aukin bólga eða spennan í brjóstum
- særindi eru við þvaglát, tíð þvaglát eða illa lyktandi þvag
- verkir minnka ekki við verkjalyf
- viðvarandi ógleði er til staðar eða uppköst
- verkur eða bjúgur er í kálfa/fæti

Eftirlit læknis: Sjá meðfylgjandi kort.

Sjúklingum og aðstandendum er velkomið að hringja ef spurningar vakna.