

Húðágræðsla

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. Hægt er að kaupa sérstaka næringardrykki í apótekum. Nauðsynlegt er að taka inn lýsi eða annan D-vítamínjafa, sérstaklega yfir vetrartímann. Byrja má að taka lýsi 5 dögum eftir aðgerðina. Upplýsingar um næringu má finna á vef Landlæknis: www.landlaeknir.is

Skurðsár

- a. **Húðágræðslusvæði:** Ágrædda húðin er fest með málmheftum sem yfirleitt eru fjarlægð 5-7 dögum eftir aðgerð. Fara má í sturtu en húðtökusvæðið má ekki blotna í tvær vikur eftir aðgerð. Þerra þarf varlega húðina með hreinu handklæði og gott er að leyfa lofti að leika um húðágræðslusvæðið svo það þorni vel. Þó skal gæta þess að það kólni ekki. Bera þarf húðverjandi krem á skurðsvæðið eftir sturtuna samkvæmt leiðbeiningum og setja þunna grisju yfir og teygjuhólk utan um þar til sárið er gróið.
- b. **Húðtökusvæði:** Skipta þarf á sárinu samkvæmt ráðleggingum skurðlæknis. Meðan það er að gróa er algengt að finna fyrir kláða sem hægt er að meðhöndla með kláðastillandi lyfjum. Búast má við að tilfinning í húðinni sé önnur en hún var og vart getur orðið við dofa. Einnig getur verið litabreyting á húðinni en hún getur gengið til baka að einhverju leyti. Skurðsár eru viðkvæm fyrir sterku sólarljósi í allt að ár eftir aðgerð.

Þvaglát og hægðir

Ekki ættu að verða breytingar á þvaglátum við aðgerðina. Til að halda hægðum mjúkum er mælt með að borða trefjaríka fæðu, svo sem ávexti, grænmeti og gróft brauð. Ef það dugar ekki er gott að drekka glas af sveskjusafa einu sinni til tvisvar á dag eða nota hægðalyf sem fást í apóteki án lyfseðils.

Hreyfing

Skurðlæknir segir til um hvernig hreyfingu skulu háttáð og er mikilvægt að fara eftir þeim. Skurðsvæðið er mjög viðkvæmt fyrir þrýstingi og núningi meðan nýja húðin er að ná festu og því getur óvarleg hreyfing aukið hættu á að nýja húðin grói ekki við. Forðast þarf 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 og eru gönguferðir góður kostur.

Ef húðágræðslan er á fæti er ráðlagt að hafa hækkað undir fæti fyrstu 2-3 vikurnar til að minnka hættu á bjúgsöfnun. Þegar farið er fram úr rúmi þarf að klæðast teygjuhólki sem afhentur var á spítalanum.

Kynlíf

Almennt séð má byrja að stunda kynlíf þegar fólk er tilbúið til þess, en varast þarf 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 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 geta dregið úr þreytu.

Andleg líðan

Sumir finna fyrir kvíða og óöryggi í kjölfar veikinda. Oft hjálpar að tala við sína nánustu og vera óhrædd(ur) 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 3-4 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
- Breyting verður á litarhætti húðágræðslusvæðis
- Verkir minnka ekki við verkjalyf
- Viðvarandi ógleði er til staðar eða uppköst
- Særindi eru við þvaglát, tíð þvaglát eða illa lyktandi þvag
- Verkur eða bjúgur er í kálfa/fæti

Eftirlit læknis: Sjá meðfylgjandi kort.

Sjúklingum og aðstandendum er velkomið að hringja ef spurningar vakna.