

Lagfæring á holubringu

Útskriftarfræðsla

Verkir

Sjá fylgiblað um verkjameðferð eftir skurðaðgerð. Lyfseðill er sendur rafrænt í apótek. Mikilvægt er að taka verkjalyf eins og ráðlagt er til að tryggja árangur verkjameðferðar. Hjúkrunarfræðingur frá deildinni hringir innan viku frá útskrift til að fylgjast með líðan og leiðbeina um verkjameðferð. Hægt er að hringja í hann ef verkjalyf virka ekki sem skyldi eða frekari upplýsinga er þörf.

Mataræði

Mikilvægt er að borða hollan mat og gæta vel að næringu til að byggja upp líkamann eftir aðgerðina. Æskilegt er að drekka um 1½–2 lítra af vökva á dag vegna hættu á hægðatregðu og nota mýkjandi hægðalyf meðan notuð eru verkjalyf. Sumir finna fyrir lystarleysi eftir aðgerðina og þá getur verið gott að borða minni máltíðir og oftár.

Þvaglát

Ekki ættu að verða breytingar á þvaglátum eftir aðgerðina.

Skurðsár

Skurðsári er lokað með saumum sem eyðast. Fylgjast þarf með útliti skurðsára með tilliti til roða, bólgu og vessa. Umbúðir eru hafðar óhreyfðar í 12 daga, en þá á sjúklingur sjálfur að fjarlægja þær. Óhætt er að fara í sturtu en ekki er ráðlegt að fara í baðkar eða sund fyrr en sár eru vel gróin. Flestir finna fyrir breyttri skynjun í bringu fyrst á eftir aðgerðina. Það tekur 6-8 vikur fyrir spöngina að festast og eðlilegt er að finna fyrir því að spöngin flytji sig aðeins úr stað eða heyra smell við hreyfingu.

Hreyfing

Forðast þarf áreynslu í 6-8 vikur eftir aðgerð. Mikilvægt er þó að hreyfa sig daglega og eru gönguferðir góður kostur til að byggja upp þrek. Í samráði við lækni er ákveðið hvenær má byrja aftur í skóla eða vinnu.

Meðan málmspöngin er að ná festu (6-8 vikur) má ekki:

- liggja á hlið
- beygja brjóstkassa fram eða vinda upp á hann
- stunda líkamsrækt
- aka bíl eða hjóla
- lyfta eða bera hluti sem eru þyngri en tvö kg
- bera hluti í sitthvorri hendi þannig að misjafnt álag sé ekki á brjóstkassa. Mælt er með að nota bakpoka ef bera þarf hluti og fá aðstoð við að setja hann á sig og taka hann af

Hafa skal samband við deildina ef eftirfarandi hættumerki gera vart við sig fyrstu þrjár vikurnar eftir aðgerð:

- líkamshiti verður hærri en 38°C
- roði eða bólga er í kringum skurðsár
- blæðir eða vessar úr skurðsárum
- verkir minnka ekki þrátt fyrir inntöku verkjalyfja
- tilfinning um að spöngin hafi færst úr stað
- þyngsli við öndun eða mæði
- stöðug ógleði eða uppköst
- sársauki við þvaglát eða gruggugt og illa lyktandi þvag

Eftirlit læknis: Sjá meðfylgjandi kort.

Sjúklingum og aðstandendum er velkomið að hringja ef spurningar vakna.

Verkjameðferð eftir skurðaðgerð 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.

Verkjalýf: Taka skal verkjalýf samkvæmt ráðleggingum. Yfirleitt er heppilegast að taka verkjalýf 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 verkjalýf séu tekin reglulega má taka verkjalýf 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 verkjalýfja. Síðan er dregið úr töku annarra verkjalýfja.

Verkjalýf tekin reglulega: Lyf: Skammtur: Hversu oft á að taka lyfið? Lyf: Skammtur: Hversu oft á að taka lyfið?	Viðbótar-verkjalýf: Lyf: Skammtur: Hversu oft má taka lyfið?
---	--

Algengar aukaverkanir verkjalýfja: Aukaverkanir eru mismunandi eftir lyfjum. Algengt er að finna fyrir hægðatregðu og ýmiss konar óþægindum í maga. Ekki er víst að allir finni fyrir þessum einkennum.

Hægðatregða: Vinna má gegn hægðatregðu með því að drekka glas af sveskjusafa að morgni, borða gróft kornmeti, grænmeti og þurrkaða ávexti. Einnig er hægt að kaupa trefjahylki eða duft í apóteki eða matvöruverslun. Nauðsynlegt er að drekka um það bil 1,5 - 2 lítra af vökva á dag. Hægt er að kaupa hægðalyf án lyfseðils í apóteki. Aðrar ráðleggingar geta átt við þegar um er að ræða skurðaðgerð á ristli.

Magaóþægindi: Æskilegt er að taka lyfin með glasi af vatni eða máltíð. Fólk með sögu um magasár ætti að taka lyf sem hemja magasýrur á meðan bólqueyðandi verkjalýf eru tekin.

Önnur verkjameðferð: Aðferðir 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.

Akstur: Sum verkjalýf skerða aksturshæfni og því má ekki aka bíl á meðan þeirra er þörf.

Hafa skal samband við deildina ef eftirfarandi einkenna verður vart:

- Ef verkir eru slæmir þrátt fyrir töku verkjalýfja.
- Ef aukaverkanir koma í veg fyrir að hægt sé að taka lyf.
- Ef ofnæmisviðbrögð koma fram (kláði, útbrot, öndunarerfiðleikar).