



Legnám

Útskriftarfræðsla

Verkir og verkjalyf

Flestir finna fyrir verkjum eftir skurðaðgerð. Æskilegt er að taka verkjalyf reglulega (samkvæmt leiðbeiningum) fyrstu 7 dagana eftir aðgerð. Ef áður hefur borið á magabólguum eða magasári skal láta lækni eða hjúkrunarfræðing vita og forðast að taka bólgueyðandi lyf s.s. Ibúfen, Vóstar.

Verkjalyf tekin 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?	

Skurðsár

- Við kviðarholsaðgerð er skurðsárinu lokað með málmheftum sem fjarlægð eru 7-10 dögum eftir aðgerð á móttökudeild 21A eða á heilsugæslu. Verkir í kvið eða í kringum skurðsár eru eðlilegir fyrstu vikurnar eftir aðgerð.
- Við kviðsjáraðgerð, aðgerð í þjarki eða legnám um leggöng eru notaðir saumar sem eyðast á 2-6 vikum.
- Fara má í sturtu sólarhring eftir aðgerð en ekki í baðkar eða sund fyrir en 3 vikum eftir aðgerð.

Þvaglát

Eftir aðgerðina getur verið erfiðara að tæma þvagblöðruna. Oftast eru þetta tímabundið vandamál sem gengur yfir á nokkrum dögum eða vikum. Mælt er með að fara reglulega á salernið yfir daginn, á 3-4 klukkustunda fresti og gefa sér nægan tíma til að tæma blöðruna. Það má ekki rembast til að tæma þvagblöðruna.

Blæðingar og kynlíf

Blætt getur frá leggöngum í 2-3 vikur eftir aðgerð. Innvortis saumar eyðast á 2-6 vikum. Æskilegt er að nota bindi í stað túrtappa eða álfabikars meðan á blæðingum stendur. Óhætt er að hafa samfarir 6 vikum eftir aðgerð. Ef upp koma vandamál er hægt að ræða það í endurkomuviðtali hjá skurðlækni.

Hormónamedferð eftir aðgerð

Ef eggjastokkarnir eru fjarlægðir getur þurft hormónamedferð eftir aðgerð en það er rætt í útskriftarviðtali fyrir heimferð.

Grindarbotnsæfingar

Mikilvægt er að byrja að gera grindarbotnsæfingar 10-14 dögum eftir aðgerð til að styrkja grindarbotninn. Hægt er að fá fræðslufni um grindarbotnsæfingar hjá hjúkrunarfræðingi og/eða sjúkráþjálfara deildar.

Hægðir

Hægðatregða er algeng eftir aðgerðina. Hægt er að koma í veg fyrir hægðatregðu með því að hreyfa sig reglulega, borða trefjaríka fæðu, ávexti og grænmeti og drekka vel af vatni yfir daginn. Það getur hjálpað að drekka glas af sveskjusafa að morgni, borða gróft brauð og þurrkaða ávexti. Stundum getur reynst nauðsynlegt að taka inn hægðamykjandi lyf (t.d. Magnesia medic eða Sorbitól).

Vinna og hreyfing

Ráðlögð hvíld frá vinnu er 2-4 vikur og fer það eftir ástæðu aðgerðar og aðgerðartækni. Aldur, líkamleg og andleg líðan og hvernig starf er stundað hefur allt áhrif. Varast ber að lyfta þungu (yfir 10 kg) fyrstu 3-4 vikurnar eða stunda þyngri líkamlega áreynslu s.s. þrekæfingar, hlaup, hjóleiðar og erfið heimilisstörf. Dagleg hreyfing og gönguferðir eru góður kostur.

Ekki er ráðlegt að aka bíl ef morfínskylld lyf eru tekin við verkjum.

Svefn

Búast má við þreytu og úthaldsleysi fyrstu vikurnar eftir aðgerð. Gott er að stefna að 7-8 klst. nætursvefni og hvíla sig yfir daginn ef þörf krefur. Góð næring, hreyfing, slökun og verkjamedferð getur dregið úr þreytu.

Hafa skal samband við móttöku kvenlækningadeildar næstu tvær vikurnar ef eftirfarandi hættumerki koma fram:

- líkamshiti hærri en 38 C.
- óeðlilegar og kröftugar blæðingar.
- illa lyktandi útfærð.
- miklir verkir í kvið sem verkjalyf slá ekki á.
- sviði, verkir yfir lífbeini og tíð þvaglát.
- vessi, roði, bólga og hiti í skurðsárinu.
- ógleði og uppköst.

Símanúmer:

Móttaka kvenlækningadeildar 21A er opin virka daga frá kl. 8-16, sími 543-3224. Ef eitthvað brátt kemur upp á sem ekki getur beðið til næsta dags má hafa samband við skiptiborð Landspítala í síma 543-1000 og biðja um samband við legudeild kvenlækningadeildar 21A. Hafa má samband við kvenlækningadeild næstu tvær vikur eftir aðgerð en eftir þann tíma er ráðlagt að hafa samband við heilsugæslu.

Með ósk um góðan bata!

Starfsfólk kvenlækningadeildar

Vinsamlegast athugið að sjúkrahúsið getur ekki borið ábyrgð á peningum eða öðrum verðmætum svo sem sínum, tölvum o.fl. sem sjúklingar eða aðstandendur hafa meðferðis.

Athygli er vakin á því að starfsfólk og nemendur sjúkrahússins eru bundin þagnarskyldu og mega því ekki ræða um málefni sjúklinga á deildinni. Við viljum vinsamlegast biðja þig og aðstandendur þína að ræða ekki það sem þið kunið að verða vitni að eða heyrið um aðra sjúklinga.

Landspítali er kennsluspítali og nemendur í heilbrigðisfræðum og tengdum greinum stunda hluta af námi sínu á spítalanum. Nemendur fylgjast með og taka þátt í daglegri meðferð sjúklinga og eru alltaf á ábyrgð og undir handleiðslu leiðbeinenda sinna.

ÚTGEFANDI:
LANDSPÍTALI
KVENNA-OG BARNASVIÐ
MARS 2018
LSH- 1441

ÁBYRGÐARMENN:
YFIRLÆKNIR KVENLÆKNINGA,
DEILDARSTJÓRI 21A

HÖNNUN:
SAMSKIPTAEILD