

Brjóstholsspeglun

Útskriftarfræðsla

Verkir

Sjá fylgiblað um verkjameðferð eftir skurðaðgerð. Lyfseðill er sendur rafrænt í apótek ef þarf.

Skurðsár

Algennt er að notaður sé saumur sem eyðist til að loka skurðsárum, ef ekki, þá þarf að fjarlægja saumana um það bil viku eftir aðgerð. Ef sett hefur verið brjóstholsdrenn í aðgerðinni þarf að fjarlægja sauminn sem lokar sárinu eftir um það bil sex daga. Fylgjast þarf með útliti skurðsára með tilliti til roða, bólgu og vessa. Óhætt er að fara í sturtu en ekki í baðkar eða sund fyrr en sár eru vel gróin. Ekki er ráðlagt nota sápu beint á sárin eða nudda þau og forðast ber alla óþarfa snertingu við sárin. Skurðsár eru viðkvæm fyrir sterku sólarljósi í allt að 12 mánuði eftir aðgerð.

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.

Þvaglát og hægðir

Ekki ættu að verða breytingar á þvaglátum eða hægðum við aðgerðina.

Hreyfing

Forðast þarf áreynslu í tvær 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.

Kynlíf

Almennt má hefja 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 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

Einstaklingsbundið er hvort taka þurfi frí frá vinnu eftir aðgerð.

Hafa þarf samband við deildina ef eftirfarandi hættumerki koma fram:

- verkir minnka ekki við töku verkjalyfja
- líkamshiti er hærri en 38°C
- blæðing, roði, bólga eða gröftur í skurðsári
- andþyngsli, brjóstverkir eða mæði

Eftirlit læknis

Sjá meðfylgjandi endurkomutíma. Saumar eru fjarlægðir, skurðsár skoðuð og farið yfir niðurstöðu úr sýnatöku í endurkomutímanum.

Sjúklingum og aðstandendum er velkomið að hringja á deildina 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. 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. Ef þörf er á lyfseðilsskyldum verkjalýfjum er lyfseðill sendur rafrænt í apótek.

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 að 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 1,5 lítra af vökva á dag. Hægt er að kaupa hægðalyf án lyfseðils í apóteki.

Magaóþægindi: Æskilegt er að taka lyfin með glasi af vatni eða máltíð. Fólk sem hefur fengið magasár eða magabólgu þarf að ráðfæra sig við lækni áður en bólgueyðandi verkjalýf eru notuð.

Önnur verkjameðferð: Aðferðir sem hafa reynst vel eru kaldir og heitir bakstrar, slökun, að hlusta á tónlist og dreifa athyglinni. Ekki er æskilegt að nota heita eða kalda bakstra á skurðsár meðan það er að gróa.

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

Hafa þarf 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).