

# Brottnám eða hlutabrottnám nýra

## Útskriftarfræðsla

### Verkir

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

### 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. Ekki þarf að takmarka vökvainntekt þótt einungis annað nýrað sé starfandi. Ráðlagt er að forðast óhóflega saltneyslu. Gott er að taka inn lýsi eða annan D-vítamíngjafa, sérstaklega yfir vetrartímann.

### Þvaglát

Ekki ættu að verða breytingar á þvaglátum eftir aðgerðina.

### Skurðsár

Skurðsári er lokað með málmheftum. Ef aðgerð er gerð með kviðsjá eru smærri skurðsár með saumum sem eyðast. Yfir þeim eru litlir límplástrar sem ekki má fjarlægja fyrr en þeir losna sjálfir frá húðinni. Fylgjast þarf með útliti skurðsára með tilliti til roða, bólgu og vessa. Óhætt er að fara í sturtu en ekki er ráðlegt að fara í baðkar eða sund fyrr en sár eru vel gróin. Forðast ber alla óþarfa snertingu við sárin.

### Hreyfing

Forðast þarf áreynslu í 4–6 vikur eftir aðgerð og varast að lyfta eða bera þunga hluti (þyngri en um 5 kg), t.d. innkaupapoka, á meðan skurðurinn er að gróa. Mikilvægt er að hreyfa sig daglega og eru gönguferðir góður kostur til að byggja upp þrek. Byrja má að vinna aftur í samráði við lækni. Veikindavottorð eru afgreidd í endurkomutíma hjá lækni.

### Kynlíf

Almennt má hefja kynlíf þegar fólk er tilbúið til þess, en ráðlegt er að varast beinan þrýsting á skurðsvæðið.

### Svefn

Búast má við þreytu og úthaldsleysi fyrstu mánuðina 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 þegar þeir útskrifast. Oft hjálpar að tala um líðan við sína nánustu og 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.

## Upplýsingar og ráðgjöf

Ef spurningar vakna er velkomið að hringja á göngudeild þvagfæra 11A í síma 543 7100 frá kl. 8 - 16.

**Hafa þarf samband við 11A (á dagvinnutíma) eða 13EG ef eftirfarandi einkenni gera vart við sig fyrstu þrjár vikurnar eftir aðgerð:**

- líkamshiti verður hærri en 38°C
- verkir minnka ekki við verkjalyf
- blæðir eða vessar úr skurðsári
- roði eða bólga er í kringum skurðsár
- stöðug ógleði, uppköst eða niðurgangur er til staðar
- sýkingareinkenni eru til staðar: Hiti, hrollur, illa lyktandi þvag,

## Annar stuðningur og úrræði ef um krabbamein er að ræða

Ráðgjafarþjónusta Krabbameinsfélagsins (<http://krabb.is/radgjafarthjonustan>) býður upp á fræðslu, viðtöl, faglega ráðgjöf, sálgæslu, djúpslökun, ýmis námskeið og hagnýtar upplýsingar.

Ljósið (<http://ljosisid.is/>) er endurhæfingar- og stuðningsmiðstöð fyrir fólk sem hefur fengið krabbamein og aðstandendur þeirra.

Upplýsingar um kynlíf og krabbamein [www.kynlifogkrabbamein.is](http://www.kynlifogkrabbamein.is).

**Eftirlit læknis:** Sjá meðfylgjandi endurkomutíma.

Kviðarhols- og þvagfæraskurðeild 13EG sími 543 7360  
Göngudeild þvagfæra 11A sími 543 7100

## 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.

<b>Verkjalýf tekin reglulega:</b> Lyf: Skammtur: Hversu oft á að taka lyfið?  Lyf: Skammtur: Hversu oft á að taka lyfið?	<b>Viðbótar-verkjalýf:</b> 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 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 bólgueyðandi 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).

Símanúmer deildar: