

Hlutabrottnám neðri kjálka

Útskriftarfræðsla

Verkir

Lyfseðill fyrir verkjalyfjum er sendur rafrænt í apótek. Búast má við að finna fyrir verkjum í skurðsvæði fyrst eftir heimferð. Sjá fylgiblað um verkjameðferð eftir skurðaðgerð.

Skurðsár

- Sár í munnholi:** Saumar í munnholi eyðast af sjálfu sér. Gæta þarf vel að munnhirðu og nota munnskol áfram í 6 vikur eftir aðgerð en fara þarf varlega við tannburstun. Ágrædda húðin hefur aðra áferð heldur en slímhúð í munni.
- Sár á kjálkasvæði:** Búast má við að finna fyrir dofa í neðri kjálka, tannholdi, neðri vör og tungu eftir aðgerðina. Við rakstur ætti því að nota rafmagnsrakvél í stað sköfu. Þó má ekki byrja rakstur fyrr en saumar hafa verið fjarlægðir. Sauma utan á kjálka þarf að fjarlægja og er það ýmist gert á deild eða í endurkomutíma hjá lækni.
- Sár á læri, framhandlegg eða fótlegg:** Ef málmlata eða skrúfur hafa verið settar á framhandlegg er gífs haft á handleggnum í tvær vikur eftir aðgerð, annars í 6-8 vikur. Bera þarf þunnt lag af vaselíni eða öðru rakagefandi feitu kremi á húðtökusvæðið í að minnsta kosti 6 vikur og allt að þrjú mánuði og jafnvel lengur ef húð er þurr. Ef vöðvi og bein voru tekin af fótlegg þarf að forðast mikla áreynslu í 6 vikur. Búast má við að tilfinning í húðinni sé önnur en hún var og vart getur orðið við dofa. Litabreyting getur orðið á húðinni en hún getur gengið til baka að einhverju leyti. Skurðsár eru viðkvæm fyrir sterku sólarljósi í allt að 12 mánuði eftir aðgerð og því mikilvægt að verja þau fyrir sólarljósi.

Mataræði

Næringarráðgjafi ráðleggur um mataræði eftir útskrift í samráði við lækna. Gæta þarf þess að hafa matinn fjölbreyttan og næringarríkan og fylgja ráðleggingum næringarráðgjafa. Rétt er að fylgjast reglulega með líkamsþyngd því hætta er á þyngdartapi. Ráðlagt er að drekka úr glasi og ekki má nota sogrör því sogkrafturinn getur losað um sauma í skurðsárum. Vegna breytinga sem verða á kjálka og munnholi og dofa á skurðsvæði eftir aðgerðina getur tekið tíma að ná aftur tökum á að borða og drekka.

Hreyfing

Forðast þarf mikla áreynslu og íþróttir í 6 vikur eftir aðgerð. Eðlilegt er að finna fyrir þreytu fyrstu vikunnar eftir aðgerðina. Gönguferðir eru góður kostur til að byggja upp þrek.

Andleg líðan

Algennt er að finna fyrir kvíða og óöryggi í kjölfar veikinda og skurðaðgerðar sem snertir útlit eins og þessa. 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 gönguferðir geta dregið úr andlegri vanlíðan en ef kvíði og drungi verða viðvarandi er um að gera að leita aðstoðar, til dæmis hjá heimilislækni.

Vinna

Vinnu má hefja í samráði við lækni. Veikindavottorð eru afgreidd í endurkomutíma.

Ef upp koma vandamál sem tengjast aðgerðinni má hafa samband við göngudeild HNE á dagvinnutíma, leita beint til bráðamóttöku eða hafa samband við þann lækni sem sér um eftirmeðferðina. Hægt er að hafa samband við næringarráðgjafa í síma 543 8419 á dagvinnutíma.

Hafa skal samband við deild A4, göngudeild B3 eða bráðamóttöku ef eftirfarandi hættumerki koma fram:

- Líkamshiti verður hærri en 38,5°C
- Verkir í eða kringum skurðsvæði minnka ekki við verkjalyf
- Aukin bólga eða roði á aðgerðarsvæði
- Illa gengur að nærast og halda þyngd

Eftirlit læknis: Sjá meðfylgjandi kort.

Sjúklingum og aðstandendum er velkomið að hringja á deildina ef spurningar vakna.

HNE, lýta- og æðaskurðeild A4 sími 543 7354
Göngudeild HNE B3 sími 543 7390
Landspítala Fossvogi

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. 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 á 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 það bil 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 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 slökun, að hlusta á tónlist og dreifa athyglinni. Ekki er ráðlegt að nota hita og kulda til að draga úr verkjum á skurðsvæði vegna skertrar tilfinningar.

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).