

Kalkkirtlar fjarlægðir

Útskriftarfræðsla

Verkir

Sjá fylgiblað um verkjameðferð eftir skurðaðgerð. Kaldir drykkir og matur (frostpinnar, ís) geta dregið úr verkjum.

Skurðsár

Skurðsárinu er lokað með saumum. Ef ekki eru notaðir saumar sem eyðast, þarf að fjarlægja þá eftir um það bil viku. Yfir saumunum eru litlir límplástrar sem gott er að hafa í nokkra daga. Fara má í sturtu 48 klukkustundum eftir aðgerð ef sárið er þurrt. Ekki má fara í baðkar eða sund fyrr en skurðsár er vel gróið (yfirleitt 2-3 vikum eftir aðgerð). Forðast ber alla óparfa snertingu við sárið. Fylgjast þarf með útliti skurðsárs með tilliti til roða, bólgu og vessa. Skurðsár eru viðkvæm fyrir sterku sólarljósi í allt að 12 mánuði eftir aðgerð, hægt er að hlífa skurðsári með fatnaði.

Kalkskortur

Kalkmagn í blóði getur minnkað eftir aðgerðina. Fyrstu einkenni þess eru dofi í kringum munn og í fingurgómum. Einkenni koma fram á fyrstu tveimur sólarhringum eftir aðgerð.

Mataræði

Ef særindi eru í hálsi er ráðlagt að borða mjúkan mat þar til þau ganga yfir. Að öðru leyti er ekki nauðsynlegt að breyta mataræði vegna aðgerðarinnar. Hins vegar er mikilvægt að gæta vel að næringu til að byggja upp líkamann. Gott er að taka inn lýsi eða annan D-vítamíngjafa, sérstaklega yfir vetrartímann.

Þvaglát og hægðir

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

Hreyfing

Þegar legið er útaf er gott að hafa hækkað undir höfði (30-45°) til að draga úr bólgu á skurðsvæði. Forðast þarf að sveigja höfuð aftur og því gott að halda undir höfuðið þegar sest er upp eða velta sér fyrst á hlið og koma þannig í veg fyrir tog og álag á skurðsvæðið. Forðast þarf áreynslu á skurðsvæði, að rembast eða lyfta þungu í tvær vikur eftir aðgerð og að stunda æfingar eða íþróttir í að minnsta kosti þrjár vikur eftir aðgerð. Í vissum tilfellum ráðleggur læknir frekari takmarkanir á hreyfingu.

Breyting á rödd og raddstyrk

Mögulegt er að vart verði við breytingar á rödd eða raddstyrk eftir aðgerðina en það jafnar sig yfirleitt innan sex vikna.

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

Byrja má að vinna aftur 1–2 vikum eftir aðgerð en það fer eftir eðli starfs og líðan. Hægt er að fá veikindavottorð í endurkomutíma ef nauðsyn krefur.

Hafa þarf samband við deildina ef eftirfarandi hættumerki koma fram:

- dofi í kringum munn eða í fingrum
- öndunarerfiðleikar
- líkamshiti verður hærri en 38,5°C
- verkir minnka ekki við verkjalyf
- blæðir eða vessar úr skurðsári
- roði, bólga eða vaxandi þrýstingur í kringum skurðsvæði
- ógleði eða uppköst

Eftirlit læknis

Sjá meðfylgjandi endurkomutíma. Ef saumar eru í skurðsári sem ekki eyðast af sjálfu sér, eru þeir fjarlægðir í endurkomutíma.

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

Landspítali Fossvogi
HNE, lýta- og æðaskurðeild, sími 543 7351

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 magabólgur 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).