

# Skurðaðgerð á brisi, gallvegum og skeifugörn (Whipple's)

## Útskriftarfræðsla

### Verkir og verkjalyf

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

### Mataræði

Búast má við breytingum á matarþoli eftir aðgerðina, en einstaklingsbundið er hvernig gengur að borða. Til að sporna við of miklu þyngdartapi og vannæringu þarf að huga vel að mataræði og næringargildi matarins. Næringardrykkir geta verið góð viðbót milli mála og stundum komið í stað máltíðar.

#### Nokkur almenn ráð um máltíðir:

- Gefa sér góðan tíma til að borða og tryggja matinn vel.
- Borða oft en minna í einu.
- Æskilegt er að borða þrjár máltíðir á dag og fá sér auk þess hressingu milli mála (2-3 sinnum yfir daginn).

### Skurðsár

Fylgjast þarf daglega með útliti skurðsárs á kvið með tilliti til roða, bólgu og vessa. Gott er að nota spegil við að skoða sárið en forðast þó alla óþarfa snertingu við skurðsár. Óhætt er að fara í sturtu, en ekki er ráðlegt að fara í baðkar eða sund fyrr en sár er vel gróið (tekur yfirleitt 2-3 vikur). Hefti eru fjarlægð 10-14 dögum eftir aðgerð í endurkomutíma eða á heilsugæslustöð. Ör eftir skurðaðgerð eru viðkvæm fyrir sterku sólarljósi í allt að 12 mánuði eftir aðgerð.

### Þvaglát og hægðir

Búast má við breytingu á hægðum tímabundið eftir aðgerðina en ekki ættu að verða breytingar á þvaglátum.

### Öndun og hreyfing

Mikilvægt er að gera öndunaræfingar sex sinnum á dag í 6-8 vikur eftir að heim er komið og hreyfa sig daglega. Gönguferðir eru góður kostur til að byggja upp þrek og getur aukið matarlyst. Forðast þarf áreynslu í 4-6 vikur eftir aðgerð og varast að lyfta eða bera þunga hluti (yfir 5 kg) á meðan skurðsárið er að gróa.

### Kynlíf

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

### Svefn og hvíld

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 er á. 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 mælt með að leita aðstoðar, til dæmis hjá heimilislækni.

## Annar stuðningur og úrræði

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

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

## Vinna

Mælt er að með að vera frá vinnu í 3-6 mánuði. Byrja má að vinna aftur í samráði við lækni.

## Upplýsingar og ráðgjöf

Ef spurningar vakna er velkomið að hringja í hjúkrunarfræðing á göngudeild 10E í síma 825 5030 frá kl. 8 - 16.

### Hafa þarf samband við deildina ef eftirfarandi hættumerki koma fram:

- Líkamshiti er hærri en 38°C
- Verkir aukast eða minnka ekki við verkjalyf
- Blæðir eða vessar úr skurðsári
- Roði eða bólga er í kringum skurðsár
- Viðvarandi ógleði og uppköst
- Verkur eða bjúgur er í kálfa/fæti
- Aukaverkanir koma í veg fyrir að hægt sé að taka lyf
- Ofnæmisviðbrögð fyrir lyfjum koma fram (kláði, útbrot, öndunarerfiðleikar)
- Mikill sljóleiki er til staðar

**Eftirlit læknis:** Sjá meðfylgjandi endurkomutíma.

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

Kviðarhols- og þvagfæraskurðeild 13EG sími 543 7500  
Landspítala Hringbraut



## Verkjameðferð eftir skurðaðgerð Útskriftarfræðsla

### Verkir

Flestir finna fyrir verkjum eftir skurðaðgerð. Oftast er um að ræða verki sem tengjast skurðsvæði. Mismunandi er hvornig 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 á 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 (t.d. tramadol, oxycodone). Síðan er dregið úr töku annarra verkjalýfja. Ef þörf er á lyfseðilsskyldum verkjalýfjum er lyfseðill sendur rafrænt í apótek.

<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 sem hefur fengið magasár eða magabólgur þarf að ráðfæra sig við lækni áður en bólgueyðandi verkjalýf eru notuð.

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

### Önnur verkjameðferð

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