

Kviðslit í öri eða kviðvegg

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. Lyfseðill er sendur í apótek. Mikilvægt er að draga úr verkjum eins og kostur er því verkir geta seinkað bata. Smám saman er dregið úr töku lyfjanna með því að minnka skammta eða taka lyfin sjaldnar. Aukaverkanir eru mismunandi eftir lyfjum. Sum verkjalyf geta valdið hægðatregðu. Ýmiss konar magaóþægindi eru algeng en þó er ekki víst að allir finni fyrir slíkum einkennum. 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 verkjalyf eru notuð.

Aðrar aðferðir en verkjalyf sem hafa reynst vel til að draga úr verkjum 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.

Verkjalyf við útskrift (lyfjaheiti og skammtur, athuga hámarksskammt):

Akstur

Sum verkjalyf skerða aksturshæfni og því má ekki aka bíl meðan þeirra er þörf. Læknar deildarinnar veita upplýsingar um aukaverkanir lyfja.

Matur og drykkur

Ekki þarf að gera breytingar á mataræði en mikilvægt er að halda hægðum mjúkum og koma í veg fyrir hægðatregðu, því forðast þarf að rembast í 3-6 vikur. Mælt er með að drekka vel og borða trefjaríka fæðu svo sem ávexti, grænmeti og gróft brauð. Ef það dugar ekki er gott að drekka glas af sveskjusafa einu sinni til tvisvar á dag.

Skurðsár

Í flestum tilvikum þarf að nota magabelti yfir daginn í 2-4 vikur, til að styðja við kviðinn. 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). Skurðsár eru viðkvæm fyrir sterku sólarljósi í allt að 12 mánuði eftir aðgerð.

- Ef aðgerðin var gerð með kviðsjá eru skurðsárin saumuð með saumi sem eyðist af sjálfu sér. Yfir því eru litlir límplástrar sem má fjarlægja eftir 5-7 daga eða þegar þeir fara að losna frá húðinni.
- Ef skurðsári er lokað með málmheftum, eru þau fjarlægð eftir 10-14 daga.

Þvaglát

Ekki eiga að verða breytingar á þvaglátum við aðgerðina.

Hreyfing

Hæfileg hreyfing er mikilvæg til að flýta fyrir bata. Forðast þarf áreynslu á kvið sem eykur þrýsting á aðgerðarsvæðið, eins og líkamsrækt og að lyfta þungum hlutum (yfir 5 kg) fyrstu 3 – 6 vikurnar meðan sárið er að gróa. Mikilvægt er að hreyfa sig daglega og eru gönguferðir góður kostur.

Kynlíf

Almennt má hefja kynlíf þegar fólk er tilbúið til þess, en ráðlegt er að varast beinan þrýsting á skurðsvæði meðan það er að gróa.

Svefn

Búast má við þreytu og úthaldsleysi fyrstu vikurnar 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

Æskilegt er að taka frí frá vinnu í 2-4 vikur eftir aðgerð, en það fer eftir eðli starfs og líðan. Hægt er að fá veikindavottorð í endurkomutíma.

Upplýsingar og ráðgjöf

Ef spurningar vakna er velkomið að hringja á göngudeild 10E í síma 824 5982 frá kl. 8 - 16.

Hafa þarf samband við deildina ef eftirfarandi hættumerki koma fram:

- Líkamshiti er hærri en 38°C
- Verkir minnka ekki við verkjalyf
- Blæðir eða vessar úr skurðsári
- Roði eða bólga er í kringum skurðsár
- Verkur eða bjúgur er í kálfa/fæti
- Viðvarandi ógleði er til staðar, uppköst eða þensla á kvið
- Þvaglát ganga illa, særindi eða tíð þvaglát eða þvag illa lyktandi
- Engar hægðir hafa komið í þrjá daga eftir aðgerð

Eftirlit læknis: Sjá meðfylgjandi endurkomutíma.

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