

## Skurðaðgerð á maga Útskriftarfræðsla

---

### Verkir

Sjá fylgiblað um verkjalyf. Lyfseðill er sendur rafrænt í apótek.

### Akstur

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

### 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.

Sumir fá “**Dumping syndrome**” sem kemur þegar matur fer hratt niður meltingarveginn. Helstu einkenni eru ógleði, uppköst, uppþemba, magakrampar, hraður pulsl, svimi og slappleiki. Þau koma oftast fram 10–30 mínútum eftir máltíð og eru einstaklingsbundin. Til að forðast einkenni er mikilvægt að fylgja leiðbeiningum næringarráðgjafa. Einnig getur verið gott að leggjast útaf í 20–30 mínútur eftir máltíð.

### Nokkur almenn ráð um máltíðir:

- Gefa sér góðan tíma til að borða og tyggja matinn vel.
- Borða og drekka oft en lítið í einu.
- Sitja uppréttur meðan borðað er.
- Æskilegt er að borða þrjár máltíðir á dag og fá sér auk þess hressingu milli mála a.m.k. tvisvar til þrisvar yfir daginn.
- Ráðlegt er að drekka lítið með mat, drekka frekar 30–60 mínútum eftir máltíð.
- Gosdrykkir, mikil sykurneysla, sjóðheitur matur eða ískaldur getur valdið óþægindum.

### Næringarleggur

Næringarleggur er stundum hafður fyrstu vikurnar eftir aðgerð svo hægt er að grípa inn í ef vandamál koma upp við næringu. Óhætt er að fara í sturtu með legginn en tryggja þarf að hann sé plástraður á kvið til að sem minnst hreyfing verði á honum. Nauðsynlegt er að þvo sér um hendur fyrir og eftir meðhöndlun næringarleggs.

### Skurðsár

Fylgjast þarf með útliti skurðsárs 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 skurðsár er vel gróið. Ef hefti eða saumar eru til staðar við útskrift þá verða þeir fjarlægðir á 10–14. degi á heilsugæslu eða í endurkomutíma.

### Þvaglát og hægðir

Búast má við meltingartruflunum, svo sem niðurgangi eða hægðatregðu en ekki ættu að verða breytingar á þvaglátum vegna aðgerðarinnar.

### Hreyfing

Dagleg hreyfing getur aukið þrek og matarlyst. Forðast skal áreynslu í 4–6 vikur eftir aðgerð og varast að lyfta eða bera þunga hluti (yfir 5 kg) á meðan skurðurinn er að gróa.

### 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.

## Annar stuðningur og úrræði

Ljósið (<http://ljosis.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.

**Vinnu** má hefja í samráði við lækni.

### Hafa skal samband við deildina ef:

- líkamshiti er hærra en 38°C
- verkir minnka ekki við verkjalyf
- blæðir eða vessar úr skurðsári
- roði eða bólga er í kringum skurðsár
- viðvarandi ógleði, uppköst eða niðurgangur

**Eftirlit lækni:** Sjá meðfylgjandi kort.

**Eftirlit hjúkrunarfræðings:** Hringir heim 5–8 dögum eftir útskrift.

**Eftirlit næringarráðgjafa:** Sjá meðfylgjandi kort.

**Heilsugæsla:** Ástæða er til að láta lækni fylgjast með blóðgildum árlega svo sem B12 vítamíni, járni, kalki og D vítamíni. B12 sprautur eru gefnar á 3 mánaða fresti ef allur magi hefur verið fjarlægður.

**Sjúklingum og aðstandendum er velkomið að hringja ef spurningar vakna**

## Verkjameðferð eftir skurðaðgerð Útskriftarfræðsla

---

**Verkir:** Flestir finna fyrir verkjum eftir skurðaðgerð. Oftast er um að ræða verki á skurðsvæði. Mismunandi er hvernig fólk upplifir verki og þarf verkjameðferð að taka mið af þörfum hvers og eins. Mikilvægt er að draga úr verkjum eins og kostur er því verkir geta seinkað bata.

**Verkjalýf:** Taka skal verkjalýf samkvæmt leiðbeiningum á lyfseðli. Yfirleitt er heppilegast að taka verkjalýf reglulega yfir daginn, á 6–8 klst. fresti. Ekki er æskilegt að bíða eftir því að verkir verði slæmir áður en lyfin eru tekin. Auðveldara er að fyrirbyggja verki en að ná stjórn á þeim ef þeir verða slæmir. Smám saman er dregið úr töku lyfjanna með því að minnka skammta eða taka lyfin sjaldnar.

**Algengar aukaverkanir verkjalýfja:** Aukaverkanir eru mismunandi eftir lyfjum. Algengt er að finna fyrir hægðatregðu og ýmiss konar magaþægindum. 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 brauð, 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.

**Magaþægindi:** Æskilegt er að taka lyfin með glasi af vatni eða máltíð. Fólk með sögu um magasár ætti að taka lyf sem hemja magasýrur samhliða töku bólgueyðandi verkjalýfja.

**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.

### Hvert er hægt að leita ef verkir lagast ekki?

Ef verkjalýf eða önnur meðferð dugar ekki má hafa samband við sjúkradeild í síma \_\_\_\_\_ eða \_\_\_\_\_ í síma \_\_\_\_\_.

**Verkjalýf við útskrift** (skrá lyfjaheiti og skammt, ath hámarksskammt):

---

---