

Hlutabrottnám á ristli og endaparmi

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. Lyfseðill er sendur rafrænt í apótek. 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 magaþþægindi 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 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.

Mataræði

Sjá fylgiblað um ráðleggingar um mataræði.

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 óparfa 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). Ef hefti eru í skurðsári við útskrift verða þau fjarlægð 10-14 dögum eftir aðgerð í endurkomutíma. Ör eftir skurðaðgerð eru viðkvæm fyrir sterku sólarljósi í allt að 12 mánuði eftir aðgerð.

Þvaglát

Tregða við þvaglát getur komið fram eftir aðgerðina. Því þarf að fylgjast með þvaglátum og hafa samband við deildina ef illa gengur að pissa.

Hægðir

Búast má við breytingum á hægðum fyrstu vikurnar eftir aðgerð. Einstaklingsbundið er hvers konar breytingum hver og einn finnur fyrir. Sumir finna fyrir niðurgangi aðrir hægðatregðu. Einnig getur orðið breyting tíðni hægðalosunar og hægðapörf getur komið brátt. Meðan bjúgur og bólgga er til staðar á aðgerðarsvæðinu getur borið á hægðaleka. Þessar breytingar lagast oftast með tímanum. Ef stóma er til staðar geta komið lítilsháttar hægðir og slím um endaparm. Mælt er með að gera grindarbotnsæfingar meðan stóma er til staðar til að styrkja vöðva á endaparmssvæði.

Hreyfing

Forðast þarf áreynslu og líkamsrækt í 4–6 vikur eftir aðgerð og varast að lyfta eða bera þunga hluti (yfir 5 kg) á meðan skurðirnir eru að gróa. Mikilvægt er þó 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. Taugar til þvag- og kynfæra liggja nálægt aðgerðarsvæði og því geta komið fram vandamál í kynlífi. Ef upp koma vandamál er um að gera að ræða það við skurðlækni og fá aðstoð. Á Landspítala er boðið upp á kynlífsráðgjöf, fræðslu og stuðning fyrir sjúklinga og maka þeirra. Hægt er að fá tíma hjá kynfræðingi í gegnum meðferðarlækna, hjúkrunarfræðinga eða bóka tíma í síma 543 6800 eða senda póst á netfangið:

jonaijon@landspitali.is. Frekari upplýsingar má nálgast á vefsíðu Landspítala:
<https://www.landspitali.is/sjuklingar-adstandendur/fraedsluefni/kynlif-og-sjukdomar/>

Svefn

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 í samráði við lækni.

Upplýsingar og ráðgjöf

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

Hafa þarf samband 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
- fersk blæðing er frá endaparmi
- 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 er illa lyktandi

Annar stuðningur og úrræði ef um krabbamein er að ræða

- Ráðgjafarþjónusta Krabbameinsfélagsins (<http://krabb.is/radgjafarthjonustan>) býður upp á fræðslu, viðtöl, faglega ráðgjöf, sálgæslu, djúpslökun, ýmis námskeið og hagnýtar upplýsingar.
- Ljósíð (<http://ljosid.is/>) er endurhæfingar- og stuðningsmiðstöð fyrir fólk sem hefur fengið krabbamein og aðstandendur þeirra.

Eftirlit læknis: Sjá meðfylgjandi endurkomutíma.

Eftirlit stómahjúkrunarfræðings: Samkvæmt samkomulagi.

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

Skurðaðgerð á ristli

Ráðleggingar um mataræði

Eftir aðgerð á meltingarvegi er mikilvægt að nærast vel. Fyrsta máltíð eftir aðgerð er oftast fljótandi fæði en síðan geta flestir borðað fasta fæðu. Rétt er þó að fara rólega í byrjun og gera ráð fyrir einhverjum aðlögunartíma.

Almenn ráð sem eiga við í 4–6 vikur eftir aðgerð

- Tyggja matinn vel, gefa sér góðan tíma til að borða.
- Borða reglulega, morgunverð, hádegisverð, kvöldverð og 1–2 millibita.
- Nota má flestar matreiðsluaðferðir en soðinn, ofnbakaður eða ofnsteiktur matur þolist yfirleitt betur en pönnusteiktur eða grillaður. Sumir þola verr feitan mat og sterk krydd, en það er einstaklingsbundið hvernig fólki líður og gengur að nærast eftir aðgerð.
- Næringardrykkur er góð viðbót milli mála fyrir þá sem eru lystarlausir og borða lítið.
Að borða reglulega og drekka vel stuðlar að góðri meltingu. Fæðutegundir eins og hafragrautur, heilhveitibrauð, soðið grænmeti, sveskjumauk og ávextir daglega er gott fyrir meltinguna. Einnig getur HUSK (duft eða hylki) sem fæst í apótekum verið hjálplegt en gæta þarf þess að drekka vel ef notað er HUSK.
- Bætibakteríur (probiotics) eru lifandi gerlar í ab-mjólk, jógúrt og LGG sem talin eru hafa góð áhrif á meltinguna. Þetta á sérstaklega við ef um niðurgang er að ræða eða ef sýklalyf hafa verið notuð. Bætibakteríuörvandi efni (prebiotics) sem koma úr grænmeti og ávöxtum eru einnig hjálpleg til að viðhalda góðri meltingu. Mikið úrval þessara gerla fæst í töfluformi í apótekum.

Nokkrar fæðutegundir sem rétt er að varast á þessum tíma:

- Appelsínur, greipaldin, mandarínur, sítrónur og hýði af eplum
- Þurrkaða ávexti (t.d. gráfíkjur, apríkósur, döðlur og rúsínur)
- Hrátt grænmeti, svo sem spergilkál, rófur, blómkál og hvítkál (salatblöð eru í lagi)
- Maískorn
- Heilar hnetur, möndlur og fræ (fín malað er í lagi)
- Poppkorn
- Gróf brauð með kjörnum, fræjum og rúsínum

Sýnishorn af matseðli

Morgunverður:	Hafragrautur með mjólk eða ab-mjólk með bananasneiðum Brauðsneið með smjöri og osti LGG og lýsi eða D vítamín Te eða kaffi
Hádegisverður:	Grænmetissúpa eða jógúrt Brauð með smjöri og álegg Vatn
Millibiti:	Brauðsneið með osti Kaffi eða te eða næringardrykkur (búst)
Kvöldverður:	Fiskur eða meyrkt kjöt Kartöflur eða hrísgrjón Smjör eða sósa Soðið grænmeti Vatn
Millibiti:	Ávöxtur