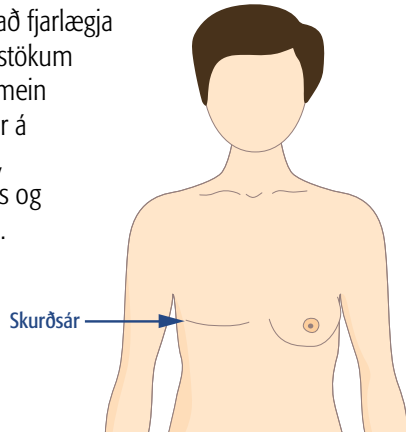


Brjóstnám

Brjóstnám er framkvæmt þegar ekki er unnt að fjarlægja krabbamein í brjósti með fleygskurði og í sérstökum tilfellum til að minnka áhættu á að fá krabbamein í brjóst. Ákvörðun um hvaða tegund aðgerðar á við byggir meðal annars á gerð krabbameins, staðsetningu og stærð meins, stærð brjóstsins og óskum sjúklings. Aðgerðin er gerð í svæfingu. Fylgikvillar eru sjaldgæfir en þeir helstu eru blæðing og sýking í skurðsvæði.

Oftast er tekið sýni frá eitlum (varðeitlum) í holhönd í aðgerðinni. Sýnið er skoðað af meinafræðingi meðan á aðgerð stendur og niðurstaða berst áður en aðgerð lýkur.

Ef meinvörp greinast í sýninu eru í sumum tilfellum teknir fleiri eitlar úr holhöndinni í aðgerðinni. Ef greinst hafa meinvörp í holhandareitli fyrir aðgerð þá eru yfirleitt ekki teknir varðeitlar heldur gert brotnám á eitlum í holhönd.



Undirbúningur fyrir aðgerð

Upplýsingar um aðgerðartíma

Innköllumarstjóri hringir og veitir upplýsingar um aðgerðartíma 1-2 vikum fyrir aðgerð.

Náttúru- og fæðubótarefni

Ráðlagt er að hætta notkun allra náttúru- og fæðubótarefna tveimur vikum fyrir aðgerð þar með talið lýsi og Omega 3, þar sem þau geta haft blóðþynnandi áhrif. Óhætt er að taka áfram inn fjölvítamín og steinefni.

Blóðþynningarlyf

Ef breyta eða stöðva þarf blóðþynningarmeðferð fyrir aðgerð er það gert í samráði við skurðlækni.

Rakstur í holhönd

Vegna sýkingarhættu má ekki raka hár úr handarkrika síðustu þrjá dagana fyrir aðgerð.

Tóbaksnotkun og rafrettur

Reykingar, nef- og munntóbaksnotkun og nikótín í rafrettum hafa áhrif á bata eftir skurðaðgerð og geta seinkað því að sár grói og aukið hættu á fylgikvillum aðgerðar. Því er mikilvægt að hætta tóbaksnotkun sem fyrst fyrir aðgerð og vera tóbakslaus í að lágmarki tvær vikur eftir aðgerð. Þeir sem nota tóbak eru hvattir til að hætta og geta leitað aðstoðar á heilsugæslustöðvum eða á www.heilsuvera.is (netspjall, símaráðgjöf og fræðsluefni).

Notkun áfengis

Ráðlagt er að draga úr eða hætta neyslu áfengis í fjórar vikur fyrir aðgerð, þar sem það getur haft áhrif á svæfingu og bata eftir skurðaðgerð. Þeir sem telja sig ofnota eða misnota lyf eða áfengi þurfa að hafa samband við brjóstamiðstöð Landspítala til frekari upplýsinga og samráðs. Gætt er trúnaðar um slík mál jafnt sem önnur.

Aðstæður heima

Ef aðstæður eru þannig að þörf er á aðstoð heima eftir útskrift, er gott að huga að því fyrir eða strax við innlögn. Hjúkrunarfræðingar geta aðstoðað við að fá dvöl á sjúkrahóteli.

Símaviðtal vegna svæfingar

Svæfingahjúkrunarfræðingur eða svæfingalæknir hringir nokkrum dögum fyrir aðgerð til að fara yfir heilsufar með tilliti til svæfingar og veita tækifæri til spurninga. Ef frekari rannsókn eða upplýsinga er þörf, er boðað í innskriftarviðtal á spítalanum fyrir aðgerðina.

Gott er að hafa lyfjalista tiltækan, því í símtalinu þarf að fá upplýsingar um það hvaða lyf má taka fyrir aðgerðina. Sum lyf er óæskilegt að taka fyrir svæfingu. Ef vandamál hafa komið upp eftir fyrri svæfingar, til dæmis miklir verkir, ógleði eða uppköst, er mikilvægt að segja frá því.

Í símaviðtalinu verður spurt um:

- Fyrri reynslu af svæfingum
- Ofnæmi eða óþol fyrir lyfjum
- Hæð og þyngd
- Áfengisneyslu og reykingar
- Gervitennur og tannbrýr
- Heilsufar og sjúkdóma
- Lyfjanotkun, þar á meðal notkun náttúrulyfja og fæðubótarefna

Varðeitolaskann

Fremstu eitlarnir í holhöndinni kallast varðeitlar. Ef fjarlægja á varðeitla í aðgerðinni eru þeir merktir á ísótópastofu 10C, í kjallara Landspítala við Hringbraut daginn fyrir aðgerð eða að morgni aðgerðardags. Litlum skammti af léttgeislavirku efni er þá sprautað undir húð við geirvörtubaug með finni nál. Efnið fer þá inn í sogæðakerfið og sest í varðeitlana, þannig að þeir eitlar greinast auðveldlega í aðgerð. Efnið er hættulaust og óþægindi við gjöf þess eru minniháttar.

Kvöldið fyrir aðgerð

Fasta

Nauðsynlegt er að fasta fyrir aðgerð til að minnka hættu á fylgikvillum í tengslum við svæfingu. Löng fasta er þó ekki góð fyrir líkamann og fólki liður betur eftir aðgerð ef eftirfarandi leiðbeiningum er fylgt:

- Fá sér aukabita eða drykk áður en lagst er til svefns kvöldið fyrir aðgerð.
- Ekki má borða mat síðustu sex klukkustundir fyrir komu á spítalann.
- Óhætt er að drekka tæra drykki (1-2 glös í senn) þar til tvær klukkustundir eru í komu á spítalann. Tær drykkur er til dæmis vatn, tær ávaxtasafi og mjólkurlaust kaffi og te.
- Þegar á spítalann er komið veitir starfsfólk upplýsingar um hvort og hve lengi megi drekka fram að aðgerð.
- Ekki má nota tóbak síðustu tvær klukkustundir fyrir komu á spítalann.

Annar undirbúningur

- Við innlögð á deild er gott að hafa með sér þægileg föt, inniskó og afþreyingarefni.
- Nota má farsíma en stilla þarf á hljóðlausa hringingu.
- Í sérstökum tilfellum er gefið blóðþynningarlyf kvöldið fyrir aðgerð en algengast er að þess þurfi ekki. Innköllunarstjóri veitir nánari upplýsingar þegar við á.

Aðgerðardagur

Sturta

Nauðsynlegt er að fara í sturtu áður en komið er á spítalann. Klæðast þarf hreinum fötum eftir sturtuna og ekki má nota svitalyktareyði, krem, andlitsfarða, ilmefni eða naglalakk. Ekki má setja skartgrip á sig eftir sturtuna.

Mæting er á þá deild sem gefin er upp í símtali innköllunarstjóra fyrir aðgerð. Hafa þarf með öll lyf sem tekin eru daglega. Ekki má taka inn eigin lyf án samráðs við lækni eða hjúkrunarfræðing.

Fyrir aðgerðina þarf að vera búíð að undirrita samþykki fyrir aðgerð og svæfingu. Óvæntar aðstæður geta valdið því að aðgerðartími breytist. Til að tryggja öryggi er endurtekið spurt um mikilvæg atriði svo sem nafn, kennitölu, ofnæmi, föstu og tegund aðgerðar. Þegar komið er á skurðstofu fer fram frekari undirbúningur fyrir aðgerðina. Aðgerðin tekur 60-90 mínútur.

Eftir aðgerð

Eftir aðgerð fer sjúklingur á vöknunardeild og síðan á kvenlækningadeild 21A eða skurðlækningadeild. Upplýsingar um legudeild eru veittar í símtali innköllunarstjóra fyrir aðgerð.

Verkir

Búast má við verkjum í skurðsvæði fyrstu dagana eftir aðgerð. Verkjalyf eru gefin reglulega og eftir þörfum. Sjúklingur metur styrk verkja á verkjakvarða þar sem 0 þýðir enginn verkur og 10 gríðarlegir verkir eða verstu hugsanlegu verkir. Mikilvægt er að láta vita um verki svo hægt sé að bregðast við. Markmiðið er að vera vel verkjastilltur, geta hreyft sig með góðu móti og andað djúpt. Hálssærin geta komið eftir svæfinguna, en þau hverfa yfirleitt á 1-2 dögum.

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Engir verkir			Vægir verkir		Miðlungs verkir			Miklir verkir		Gríðarlegir verkir

Þvaglát

Eftir aðgerðina geta þvaglát verið treg og því er fylgst með þvaglátum fyrst eftir aðgerð. Láta þarf vita ef ekki gengur að pissa eða lítið kemur af þvagi. Stundum er notað blátt efni til merkingar á varðeitlum. Þá má búast við grænleitu þvagi fyrst um sinn og bláum bletti á stungustað.

Matur og drykkur

Byrja má að drekka og borða við komu á deild eða þegar sjúklingur treystir sér til. Vökvi er gefinn í æð þangað til. Borið getur á ógleði eftir svæfingu og er þá mikilvægt að láta vita svo hægt sé að bregðast við því.

Skurðsár

Skurðsári er lokað með saumi sem eyðist. Yfir saumunum eru litlir límplástrar og yfir þeim eru vatnsheldar umbúðir. Fyrir útskrift veitir hjúkrunarfræðingur deildar aðstoð við mátnun á brjóstahaldara með púðafyllingu ef þörf er á. Hann er notaður eftir þörfum fyrstu vikunnar eftir aðgerð og er sjúklingi að kostnaðarlausu. Ekki er þörf á sérstökum stuðningsbrjóstahaldara.

Dren

Í sumum tilfellum er sett drenslanga í aðgerðinni sem liggur frá skurðsvæði, út í gegnum húð til að hleypa út blóði og vökva sem safnast í sárabeð.

Hreyfing

Fara má fram úr rúmi þegar sjúklingur treystir sér til en mikilvægt er að hafa einhvern hjá sér í fyrsta skipti vegna hættu á svima. Eðlilegt er að finna fyrir þreytu og sljóleika fyrst um sinn. Ef eitlar voru ekki fjarlægðir má hreyfa handlegg að vild upp að sársaukamörkum. Ef varðeitlar eða fleiri eitlar voru fjarlægðir úr holhönd, þá má ekki lyfta handlegg hærra en 90° í eina viku. Sjúkrabjálafari veitir fræðslu um hreyfingu og æfingar eftir aðgerð.

Útskrift

Útskrift er áætluð daginn eftir aðgerð.

Fyrir útskrift þarf að vera búíð að fá:

- Útskriftarfræðslu
- Brjóstahaldara með fyllingu
- Fræðsluefni um drenslöngu ef við á
- Auka drenpoka til að taka með heim ef við á
- Lyfseðil fyrir verkjalyfjum ef þörf er á
- Endurkomutíma hjá hjúkrunarfræðingi á brjóstamiðstöð
- Endurkomutíma hjá skurðlækni

Útskriftarfræðsla

Verkir

Verkir eru yfirleitt vægir eftir brjóstnám en mælt er með að taka verkjalyf reglulega yfir daginn, samkvæmt leiðbeiningum. Sjá fylgiblað um verkjameðferð eftir skurðaðgerð.

Skurðsár

- Umbúðir eru látnar óhreyfðar fram að endurkomu til hjúkrunarfræðings.
- Óhætt er að fara í sturtu sólarhring eftir aðgerð en ekki er ráðlagt að fara í baðkar eða sund í fjórar vikur meðan sárið er að gróa. Forðast ber alla óþarfa snertingu við sárið fyrstu tvær vikurnar. Fylgjast þarf með útliti skurðsárs með tilliti til einkenna um sýkingu, þ.e. roða, bólgu og vessa.
- Skynbreyting og dofi í húðinni í kringum skurðinn eru algeng einkenni eftir brjóstnám en oftast minnka þau smám saman en geta þó varað ævilangt. Slík einkenni venjast með tímanum og hafa yfirleitt ekki truflandi áhrif.
- Forðast þarf notkun svitalyktareyðis í þrjár vikur eftir aðgerð.
- Ör eftir skurðaðgerð eru viðkvæm fyrir sterku sólarljósi í allt að 12 mánuði eftir aðgerð.

Rakstur eftir aðgerð

Meðan skert tilfinning er í holhönd þarf að fara varlega við rakstur og nota þá frekar rafmagnsrakvél.

Dren

Ef dren var sett í aðgerðinni er það fjarlægt samkvæmt fyrirmælum læknis. Stundum er sjúklingur útskrifaður með dren en það er þó yfirleitt ekki látið vera lengur en í 10-14 daga vegna hættu á sýkingu. Veittar eru leiðbeiningar fyrir útskrift um umhirðu drens og mælingar á blóðvökva. Hjúkrunarfræðingur á göngudeild brjóstamiðstöðvar fjarlægir dren og sinnir eftirliti með því. Eftir að dren eru fjarlægð getur safnast fyrir vökvi á aðgerðarsvæði en það er alveg hættulaust. Hjúkrunarfræðingur á brjóstamiðstöð veitir nánari upplýsingar við slíkar aðstæður.

Eitlar fjarlægðir úr holhönd

Eftir aðgerðina getur tilfinning í holhönd og innanverðum upphandlegg breyst en það gengur yfirleitt tilbaka.

Sílikonbrjóst

Eftir aðgerð er send beiðni til Sjúkratrygginga Íslands en greitt er fyrir tvö sílikonbrjóst fyrsta árið og eitt árlega eftir það. Ekki er veittur styrkur fyrir kaupum á brjóstahöldurum. Þegar skurðsár er vel gróið, eða um fjórum vikum eftir aðgerð, er óhætt að panta tíma hjá viðeigandi söluaðilum sem selja hjálpartæki eftir aðgerðir á brjóstum. Hjúkrunarfræðingur veitir upplýsingar um sölustaði.

Matur og drykkur

Borða má eins og áður.

Hreyfing

Sjúkraþjálfari veitir fræðslu um hreyfingu og æfingar eftir aðgerð. Mikilvægt er að hreyfa sig daglega og eru gönguferðir góður kostur. Forðast þarf áreynslu og allt sem valdið getur höggi á aðgerðarsvæðið í 2-3 vikur, til dæmis í íþróttum.

Ef varðeitlar eða fleiri eitlar voru fjarlægðir úr holhönd, má ekki lyfta handlegg hærra en 90° í eina viku en að öðru leyti má hreyfa handlegginn að vild. Ekki má lyfta þungu (yfir 5 kg) í 1-2 vikur.

Kynlíf

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

Þreyta

Sumir finna fyrir þreytu og úthaldsleysi fyrstu vikurnar eftir aðgerð. Gott er að ná að minnsta kosti 6–8 klukkustunda nætursvefni og hvíla sig yfir daginn ef þörf er á. Góð næring, hreyfing, slökun og verkjameðferð getur dregið úr þreytu.

Andleg líðan

Algengt er að finna fyrir kvíða og óöryggi vegna veikinda og búast má við að finna fyrir breytttri líðan vegna breytinga á líkamanum eftir aðgerðina. 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 ráðlagt að leita aðstoðar, til dæmis hjá heimilislækni.

Breyting á líkamsmynd

Það getur tekið tíma að aðlagast breytingunni á líkamanum og er það eðlilegt. Stuðningur fjölskyldu og trúnaðarvina getur þá verið hjálplegur. Einnig getur verið gagnlegt að ræða við fagaðila sem sinna meðferðinni og einstakling sem hefur farið í brjóstnám og getur deilt reynslu sinni.

Annar stuðningur og úrræði

- Kraftur (www.kraftur.org) er stuðningsfélag fyrir fólk á aldrinum 18-40 ára sem greinst hefur með krabbamein og aðstandendur þeirra.
- Ljósíð (www.ljosid.is) er endurhæfingar- og stuðningsmiðstöð fyrir fólk sem hefur fengið krabbamein og aðstandendur þeirra.
- Ráðgjafarþjónusta Krabbameinsfélagsins (www.krabb.is/radgjafarthjonustan) býður upp á fræðslu, viðtöl, faglega ráðgjöf, sálgæslu, djúpslökun, ýmis námskeið og hagnýtar upplýsingar.
- Brjóstaheill - Samhjálp kvenna (www.krabb.is/brjostaheill) er stuðnings- og baráttuhópur kvenna sem greinast með brjóstakrabbamein. Stuðningssími: 781 7744.
- Sérfræðingur í kynheilbrigðishjúkrun og klínískri kynfræði á Landspítala sinnir sérhæfðri kynlífsráðgjafarþjónustu fyrir sjúklinga: www.landspitali.is/sjuklingar-adstandendur/raedsluvefir/kynlif-sjukdomar.

Vinna

Hafa þarf samráð við lækni um hvenær má byrja að vinna aftur en það er háð eðli starfs og líðan. Hægt er að fá veikindavottorð í endurkomutíma eða við útskrift af spítalanum.

Endurkomutímar

- Í endurkomutíma hjá hjúkrunarfræðingi á brjóstamiðstöð fer fram skoðun og viðtal.
- Í endurkomutíma hjá skurðlækni fer fram viðtal og skoðun læknis og upplýst er um niðurstöðu vefjagreiningar. Velkomið er að hafa aðstandanda með í endurkomutíma.

Hafa þarf samband við spítalann ef eftirfarandi hættumerki koma fram fyrstu tvær vikurnar eftir aðgerð:

- Líkamshiti hærri en 38,5°C
- Auknir verkir og/eða verkir minnka ekki við verkjalyf
- Blæðir eða vessar úr skurðsári
- Roði eða bólga er í kringum skurðsár
- Skyndileg bjúgsöfnun á handlegg

Í bráðatilvikum er ráðlagt að leita á bráðamóttöku eða hringja í 112.

Símanúmer

Brjóstamiðstöð (virka daga kl. 08:30-12:00 og 13:00-15:30)	543 9560
Skiptiborð Landspítala er opið allan sólarhringinn	543 1000
Kvenlækningadeild 21A (bráðapjónusta) eftir klukkan 16:00 og um helgar	543 3263

Þetta fræðslufni er gert fyrir sjúklinga Landspítala og aðstandendur þeirra og er byggt á bestu þekkingu við útgáfu þess. Tilgangur fræðslufnisins er að styðja við faglega ráðgjöf heilbrigðisstarfsfólks Landspítala sem veitir nánari upplýsingar eftir þörfum. Efninu er ekki ætlað að koma í stað einstaklingsbundinna leiðbeininga heilbrigðisstarfsfólks.

ÚTGEFANDI:
LANDSPÍTALI
MIÐSTÖÐ SJÚKLINGAFRÆÐSLU
JÚNÍ 2024
LSH-855

ÁBYRGÐARMENN:
YFIRLÆKNIR BRJÓSTAMIÐSTÖÐVAR
OG DEILDARSTJÓRAR
BRJÓSTAMIÐSTÖÐVAR
OG KVENLÆKNINGAEILDAR 21A

HÖNNUN:
GRAFÍSKUR HÖNNUÐUR
LANDSPÍTALA



Verkjameðferð eftir skurðaðgerð

Útskriftarfræðsla

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 á verkjalýf samkvæmt ráðleggingum. Yfirleitt er heppilegast að taka verkjalýf reglulega yfir daginn. Ekki er æskilegt að bíða eftir því að verkir verði slæmir því þá er erfiðara að ná stjórn á þeim. Ef verkir eru enn til staðar þrátt fyrir að verkjalýf séu tekin reglulega má taka verkjalýf til viðbótar samkvæmt ráðleggingum.

Ef þörf er á sterkum verkjalýfjum eftir aðgerð er ráðlagt að nota þau í eins stuttan tíma og hægt er. Þegar verkir minnka 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. Dæmi um sterk verkjalýf eru parkódín, tramadol og oxycodone.

Algengar aukaverkanir verkjalýfja

Algengt er að finna fyrir hægðatregðu og ýmiss konar óþægindum í maga en ekki er víst að allir finni fyrir aukaverkunum.

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 hægðalýf 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.

Slævandi áhrif

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

Aðferðir sem hafa reynst vel eru slökun, að hlusta á tónlist og dreifa athyglinni. Í sumum tilvikum geta kaldir bakstrar dregið úr verkjum. Í sumum tilvikum má ekki nota kulda sem verkjameðferð og því er nauðsynlegt að fá leiðbeiningar um notkun hjá heilbrigðisstarfsfólki.

- Verkir eru slæmir þrátt fyrir töku verkjalyfja
- Ofnæmisviðbrögð koma fram (kláði, útbrot, öndunarerfiðleikar)
- Mikill sljóleiki er til staðar

[illegible]