

# Endurtenging á ristli eftir stómaaðgerð

## 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 ef þörf er á lyfjum sem ekki fást án lyfseðils. Taka á verkjalyf samkvæmt leiðbeiningum. Smám saman er dregið úr töku lyfjanna með því að minnka skammta eða taka lyfin sjaldnar.

Aukaverkanir eru mismunandi eftir lyfjum. Ýmiss konar magaþægindi eru algeng en þó er ekki víst að allir finni fyrir slíkum einkennum. Æskilegt er því að taka lyfin með glasi af vatni eða máltíð. Þeir sem hafa fengið magasár eða magabólgu þurfa 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.

### 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 með útliti skurðsára á kvið 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 sár er vel gróið (yfirleitt 2-3 vikum eftir aðgerð). Saumar og málmhefti eru fjarlægð 10-14 dögum eftir aðgerð í endurkomutíma. Skurðsár eru viðkvæm fyrir sterku sólarljósi í allt að ár eftir aðgerð.

### Þvaglát og hægðir

Ekki ættu að verða breytingar á þvaglátum við aðgerðina. Búast má við breytingum á hægðum fyrstu vikurnar eftir aðgerð og því er mikilvægt að fara eftir meðfylgjandi ráðleggingum um mataræði. Húð í kringum endaparm getur verið viðkvæm fyrst um sinn og því gott að nota mjúkan salernispappír/grisjur og húðverjandi krem eftir hægðalosun.

### Hreyfing

Forðast þarf áreynslu í 4–6 vikur eftir aðgerð og varast að lyfta eða bera þunga hluti (yfir 5 kg) á meðan skurðurinn 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 skurðsvæðið. Hvers konar kvíði og álag getur valdið erfiðleikum í kynlífi. Ef upp koma vandamál er um að gera að ræða það í viðtali við skurðlækni.

## 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 við deildina ef eftirfarandi hættumerki koma fram:

- líkamshiti er hærri en 38°C
- verkir minnka ekki við verkjalyf
- blæðir eða vessar úr skurðsárum
- roði eða bólga er í kringum skurðsár
- verkur eða bjúgur er í kálfa/fæti
- viðvarandi ógleði er til staðar, uppköst eða þensla á kvið
- særindi eru við þvaglát, tíð þvaglát eða illa lyktandi þvag

**Eftirlit læknis:** Sjá meðfylgjandi endurkomutíma.

## Skurðaðgerð á ristli Ráðleggingar um mataræði

Eftir skurðaðgerð á ristli er mikilvægt að nærast vel eins fljótt og unnt er. Fyrsta máltíð eftir aðgerð er oftast fljótandi fæði en síðan geta flestir borðað venjulegan mat. Rétt er 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 og ekki mikið í einu.
- Borða reglulega, morgunverð, hádegisverð, kvöldverð og þess á milli 1–2 bita (síðdegis- og kvöldbita).
- Nota má flestar matreiðsluaðferðir en soðinn, ofnbakaður eða ofnsteiktur matur þolist betur en pönnusteiktur. Sumir þola illa feitan mat og sterk krydd.
- Næringardrykkur er góð viðbót milli mála fyrir þá sem eru lystarlausir. Margar tegundir fást í apótekum. Drykkir með trefjum geta hentað vel eftir aðgerðina, einnig næringarduft sem blandað er með mjólk eða vatni. Flestir drykkir eru betri á bragðið ef þeir eru kældir.
- Drekka þarf vel af vökva, sér í lagi ef hægðir eru mjög þunnar og tíðar eins og stundum er fyrst eftir aðgerð en það lagast yfirleitt með tímanum.
- Mikilvægt er að koma í veg fyrir hægðatregðu. Heilhevitibrauð, hafragrautur, soðið grænmeti og sveskjur og ávextir daglega er gott fyrir meltinguna. Einnig getur HUSK sem fæst í apóteki haft góð áhrif.
- Jógúrtgerlar hafa áhrif á gerlaflóru ristils og geta því haft góð áhrif á meltinguna. Þá má fá úr t.d. LGG, ab mjólk, jógúrt og hylkjum (acidophilus). Þetta á sérstaklega við ef um niðurgang er að ræða eða ef sýklalyf hafa verið notuð.

### Nokkrar fæðutegundir sem rétt er að forðast fyrst í stað:

- Appelsínur, greipaldin, mandarínur, sítrónur og hýði af eplum
- Þurrkaða ávexti (t.d. gráfikjur, apríkósur, döðlur og rúsínur)
- Hrátt grænmeti, svo sem spergilkál, rófur, blómkál og hvítkál (salatblöð eru í lagi)
- Maískorn
- Hnetur, möndlur og heil fræ
- Poppkorn
- Heilkornabrauð og gróf brauð með kjörnum, fræjum og rúsínum

### Sýnishorn af matseðli

<b>Morgunverður:</b>	Hafragrautur með mjólk eða ab mjólk. Heilhevitibrauðsneið með áleggi Ávöxtur
<b>Hádegisverður:</b>	Súpa, grautur eða jógúrt Brauð með áleggi
<b>Síðdegibiti:</b>	Brauð með áleggi
<b>Kvöldverður:</b>	Fiskur eða meyr kjöt Soðnar kartöflur eða hrísgrjón Smjör eða sósa Soðið grænmeti Ávöxtur eða grautur
<b>Kvöldbiti:</b>	Brauðsneið með osti eða næringardrykkur Ávöxtur
<b>Drykkir:</b>	Allar tegundir (vatn, te, kaffi, mjólk, soðið vatn og ávaxtasafi)