



# Bæklunarskurðaðgerð

## Útskriftarfræðsla

### Lyf við útskrift

- Lyfseðill er sendur rafrænt í lyfjagátt. Sjá fylgiblað um verkjameðferð eftir skurðaðgerð.
- Ef lækni hefur ávísað blóðþynningarsprautum eftir heimferð er mikilvægt að fylgja leiðbeiningum um hversu lengi á að nota þær þar sem lyfið dregur úr hættu á að fá blóðtappa eftir aðgerð. Hjúkrunarfræðingur leiðbeinir um gjöf lyfsins.

### Skurðsár

Skurðsári er í flestum tilfellum lokað með málmheftum og umbúðir sem þola vatn settar yfir. Umbúðir eru hafðar á skurðsári fram að hefta- eða saumatöku.

- Ekki þarf að skipta um umbúðir nema að þær losni eða blæði undan þeim og forðast ber alla óþarfa snertingu við sárið.
- Meðan hefti eru í sárinu þarf að hafa vatnsheldan plástur yfir því meðan farið er í sturtu. Plásturinn má kaupa í apótekum.
- Panta þarf tíma á heilsugæslustöð tveimur vikum eftir aðgerð til að láta fjarlægja hefti eða sauma úr skurðsári.
- Ekki má fara í baðkar eða sund fyrr en skurðsár er gróið og hrúður farið af, yfirleitt um 3-4 vikum eftir aðgerð.
- Ör eftir skurðaðgerð eru viðkvæm fyrir sterku sólarljósi í allt að 12 mánuði eftir aðgerð.

### Hreyfing

Fylgja þarf leiðbeiningum lækni og sjúkrahjálfa um hreyfingu og halda áfram að gera æfingar sem kenndar voru á deild. Mikilvægt er að hafa jafnvægi milli hvíldar og hreyfingar.

## Mataræði

Gæta þarf vel að næringu til að byggja upp líkamann eftir aðgerð. Við lystarleysi getur verið gott að borða oft og minna í einu. Einnig er hægt að kaupa sérstaka næringardrykki í apótekum og stórmörkuðum. Nauðsynlegt er að taka inn D-vítamín til að styrkja beinin, sérstaklega yfir vetrartímam. Einnig er gott að taka inn kalk og lýsi. Upplýsingar um næringu má finna á vef Landlæknis: [www.landlaeknir.is](http://www.landlaeknir.is).

## Svefn og þreyta

Búast má við 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 krefur. Góð næring, hreyfing, slökun og verkjameðferð geta dregið úr þreytu. Ef verkir trufla svefn er ráðlagt að taka verkjalyf fyrir nóttina.

## Andleg líðan

Sumir finna fyrir kvíða og óöryggi 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.

## Vinna

Vinnu má hefja í samráði við lækni, háð líðan og eðli starfs. Hægt er að fá veikindavottorð í endurkomutíma eða við útskrift.

## Beinheilsa

Mikilvægt er að huga að beinheilsu til framtíðar en beinin gisna með aldrinum og hætta á beinbrotum eykst. Regluleg hreyfing sem reynir á líkamann ásamt hollu og fjölbreyttu mataræði styrkir beinin. Konur eftir tíðahvörf eru í sérstakri áhættu á að fá beinþynningu vegna hormónabreytinga. Nánari upplýsingar um beinheilsu og mælingar á beinþéttni er hægt að fá á heilsugæslustöð.

**Eftirlit læknis**

Endurkomutími er gefinn fyrir útskrift af deildinni ef þörf er á. Læknar eru með móttöku á göngudeild G3 á Landspítala í Fossvogi. Gengið er inn hjá bráðamóttöku og farið upp á aðra hæð.

**Hafiðu samband við deildina ef eftirfarandi hættumerki koma fram fyrstu tvær vikurnar eftir aðgerð:**

- Líkamshiti er hærra en 38,5°C
- Verkir minnka ekki við verkjalyf
- Viðvarandi blæðing eða vessi er úr skurðsári
- Aukin bólga eða roði er á aðgerðarsvæði
- Særindi eru við þvaglát, tíð þvaglát eða illa lyktandi þvag
- Viðvarandi ógleði eða uppköst
- Verkur kemur í kálfa og mæði fylgir í kjölfarið

**Símanúmer**

Bæklunarskurðeild B5	543 7470
Dagdeild skurðlækninga A5, opin virka daga kl. 7:00-22:00	543 7570
Endurkomudeild G3	543 2040
Skiptiborð Landspítala, opið allan sólarhringinn	543 1000

Sjúklingum og aðstandendum er velkomið að hringja ef spurningar vakna.

## Verkjameðferð eftir skurðaðgerð

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 hægðalyf 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.

