

# Brjóstaminnkun

Markmið með aðgerðinni er að létta þunga brjóstanna af öxlum og lagfæra stoðkerfisvandamál í herðum og hálsi. Með því er mögulegt að leiðrétta ranga hvíldarstillingu og bæta líðan. Gera má ráð fyrir að vera frá vinnu í 3-6 vikur, háð eðli starfs og líðan.

## Blóðþynningarlyf

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

## Næring

Gott næringarástand flýtir fyrir bata og getur minnkað líkur á fylgikvillum aðgerðar. Gott er að huga að því að borða næringarríkan mat, taka vítamín og drekka orkuríka næringardrykki fyrir aðgerðina.

## Tóbaksnotkun

Reykingar, nef- og munntóbaksnotkun hafa áhrif á bata eftir skurðaðgerð og geta seinkað því að sár grói og aukið hættu á fylgikvillum aðgerðar. Reykingar valda skertu blóðflæði til vefja og er drep í brjósti algengara hjá þeim sem hafa reyktt. Ætlast er til þess að tóbaksnotkun sé hætt í að lágmarki í 6-8 vikur fyrir aðgerð og vera þarf tóbakslaus í að lágmarki tvær vikur eftir aðgerð. Hægt er að fá aðstoð hjúkrunarfræðings og eftirfylgni í 12 mánuði eftir aðgerð hjá: "Ráðgjöf í reykbindindi". Starfsmaður spítalans hefur þá samband við ráðgjafarþjónustuna er eins má hringja í gjaldfrjálsa símanúmerið 800 6030. Einnig er bent á [www.reyklaus.is](http://www.reyklaus.is).

## Aðstæður heima

Ef aðstæður heima fyrir eru þannig að þörf er á aðstoð eftir útskrift, er gott að huga að því fyrir eða strax við innlögn. Hjúkrunarfræðingar deildarinnar geta aðstoðað við að fá dvöl á sjúkrahóteli, fá heimilishjálp og/eða heimahjúkrun. Einnig er hægt að leita til félagsráðgjafa á spítalanum um það sem snýr að félagslegum réttindum og þjónustu.

## Stuðningsbrjóstahaldari

Kaupa þarf sérstakan stuðningsbrjóstahaldara án spanga (stuðningstopp) sem heldur vel að brjóstum. Hann þarf að vera með festingu að framan.

## Undirbúningur fyrir aðgerð

Þegar aðgerðardagur nálgast er sjúklingur boðaður í innskrift á innskriftarmiðstöð B3 á 3. hæð Landspítala í Fossvogi. Æskilegt er að hafa aðstandanda með í innskrift. Hafa þarf með öll lyf sem tekin eru daglega eða lyfjakort.

### Viðtal

Á innskriftarmiðstöð fer fram viðtal við lækni lýta- og svæfingadeildar og hjúkrunarfræðing. Spurt er um heilsufar, gerð lækni skoðun og fræðsla veitt um undirbúning fyrir aðgerðina. Gera þarf ráð fyrir að innskrift taki 3-4 klukkustundir. Undirrita þarf samþykki fyrir aðgerð og svæfingu. Fyrir þjónustuna á innskriftarmiðstöð þarf að greiða.

### Rannsóknir

Teknar eru blóðprufur og ljósmynd af brjóstunum fyrir aðgerðina. Aðrar rannsóknir eru ekki gerðar nema aldur og heilsufar gefi tilefni til.

### Lyf og ofnæmi

Mikilvægt er að láta vita um ofnæmi fyrir lyfjum, röntgenskuggaefni eða öðru. Svæfingalæknir metur í innskriftarviðtali hvaða lyf eigi að taka að morgni aðgerðardags.

### Rakstur

Til að draga úr sýkingarhættu í aðgerð þarf að raka hár úr handarkrika 2-3 dögum fyrir aðgerð til að húðin hafi náð að jafna sig fyrir aðgerðina.

## 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 líður betur eftir aðgerð ef eftirfarandi leiðbeiningum er fylgt:

- Fá sér aukabita eða drykk áður en lagst er til svefnis kvöldið fyrir aðgerð.
- Ekki má borða mat síðustu 6 klst. fyrir komu á spítalann.
- Óhætt er að drekka tæra drykki (1-2 glös í senn) þar til 2 klst. eru í komu á spítalann. Tær drykkur er t.d. 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 í 6 vikur fyrir komu á spítalann.

Við innlögn á deild þarf að hafa stuðningsbrjóstahaldara meðferðis. Einnig er gott að hafa með sér slopp/náttbuxur eða þægileg föt, innískó og afþreyingarefni. Nota má farsíma en stilla þarf á hljóðlausu hringingu.

## Aðgerðardagur

### Sturta

Nauðsynlegt er að fara í sturtu áður en komið er á spítalann. Ekki má nota svitalyktareyði, krem, förðunarvörur, ilmefni eða skartgripni eftir sturtuna.

**Mæta á dagdeild A5 á 5. hæð Landspítala í Fossvogi að morgni aðgerðardags og hafa með öll lyf sem tekin eru daglega. Ekki má taka inn eigin lyf án samráðs við hjúkrunarfræðing eða lækni.**

Óvæntar aðstæður geta valdið því að aðgerðartími breytist. Aðgerðin er gerð í svæfingu og getur tekið 2-4 klukkustundir en það fer eftir eðli og umfangi aðgerðar.

Eftir aðgerð fer sjúklingur á vöknunardeild í 4-6 klukkustundir og þaðan á legudeild. Heimsóknir eru ekki leyfðar á vöknunardeild, en nánustu aðstandendum er velkomið að hringja.

### Verkir

Verkjalyf eru gefin eftir þörfum. Til að byrja með má búast við að finna verki í skurðsárum, sérstaklega við hreyfingu. Sjúklingur metur styrk verkja á verkjakvarða þar sem 0 þýðir enginn verkur og 10 óbærilegur. Ef verkur er til staðar þrátt fyrir verkjalyf á að láta hjúkrunarfræðing vita. Markmiðið er að vera vel verkjastíllt, geta hreyft sig með góðu móti og andað djúpt.

Enginn  
verkur

0

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

Gæti ekki  
verið verri

Vægur

Talverður

Mikill

Mjög mikill

### Öndun

Öndunaræfingar eru mikilvægar fyrir starfsemi hjarta og lungna og draga úr líkum á fylgikvillum eins og blóðtappa eða lungnabólgu.

### Matur og drykkur

Yfirleitt má byrja að borða og drekka við komu á deild. Sumar konur finna fyrir lystarleysi og jafnvel ógleði eftir aðgerð og eru þá gefin ógleðistillandi lyf.

### Skurðsár

Skurðsárum er lokað með saumum sem eyðast af sjálfu sér. Fylgst er með skurðsárum og skipt á umbúðum eftir þörfum. Fyrst um sinn má búast við að tilfinning í brjóstum sé breytt og brjóstin viðkvæm og bólgin. Daginn eftir aðgerð þarf að klæðast stuðningsbrjóstahaldara og er hann notaður allan sólarhringinn til að draga úr verkjum og móta brjóstin meðan sárin eru að gróa. Einstaklingsbundið er hvernig örmyndun verður eftir aðgerð. Búast má við að örin sjáist en þau fólna með tímanum.

## Drenslanga

Stundum eru settar drenslöngur í aðgerðinni sem liggja frá skurðsvæðinu, út í gegnum húð til að hleypa út blóði og vökva sem safnast í sárabeð. Drenslöngur eru yfirleitt fjarlægðar daginn eftir aðgerð.

## Hreyfing

Hreyfing er mikilvæg eftir aðgerð til að flýta fyrir bata og bæta starfsemi hjarta og lungna, hún dregur úr líkum á fylgikvillum eins og hjartabilun, blóðtappa eða lungnabólgu. Sumir finna fyrir svima þegar farið er í fyrsta skipti fram úr rúmi eftir aðgerð, því er mikilvægt að hafa starfsmann hjá sér í fyrsta skipti.

## Svefn og hvíld

Búast má við þreytu og úthaldsleysi fyrstu vikurnar eftir aðgerð. Algengt er að svefnmynstur breytist, sérstaklega fyrstu dagana eftir aðgerð.

## Útskrift

Útskrift er áætluð daginn eftir aðgerð. Ef fylgikvillar koma fram eftir aðgerð getur það lengt sjúkrahúsdvölinu.

### Fyrir útskrift þarf að vera búíð að fá:

- Útskriftarfræðslu
- Rafrænan lyfseðil fyrir verkjalyfjum
- Endurkomutíma hjá sérfræðingi

## Símanúmer

Göngudeild skurðlækninga (innskrift) 543 2060

Dagdeild A5, opin virka daga kl. 7-22 543 7570

Lýtalækningadeild A4 543 7354

Sjúklingum og aðstandendum er velkomið að hringja ef spurningar vakna.

Vinsamlegast athugið að sjúkrahúsið getur ekki borið ábyrgð á peningum eða öðrum verðmætum svo sem símunum, tölvum o.fl. sem sjúklingar eða aðstandendur hafa meðferðis.

Athygli er vakin á því að starfsfólk og nemendur sjúkrahússins eru bundin þagnarskyldu og mega því ekki ræða um málefni sjúklinga á deildinni. Við viljum vinsamlegast biðja þig og aðstandendur þína að ræða ekki það sem þið kunið að verða vitni að eða heyra um aðra sjúklinga.

Landspítali er kennslspítali og nemendur í heilbrigðisfræðum og tengdum greinum stunda hluta af námi sínu á spítalanum. Nemendur fylgjast með og taka þátt í daglegri meðferð sjúklinga og eru alltaf á ábyrgð og undir handleiðslu leiðbeinenda sinna.

ÚTGEFANDI:

LANDSPÍTALI  
SKURÐLÆKNINGASVIÐ  
FEBRÚAR 2016  
SKURÐ-608

ÁBYRGÐARMENN:

YFIRLÆKNIR LÝTALÆKNINGA OG  
DEILDARSTJÓRI A4

HÖNNUN:

KYNNINGARMÁL LSH