

Æðastíflubrottnám í nára Útskriftarfræðsla

Verkir

Yfirleitt eru litlir verkir eftir þessa aðgerð. Sumir þurfa verkjalyf í nokkra daga. Eftir því sem frá líður og verkir minnka er rétt að draga úr notkun verkjalyfja. Sjá fylgiblað um verkjalyfjameðferð eftir skurðaðgerð. Lyfseðill er sendur rafrænt í apótek.

Akstur

Sum verkjalyf skerða aksturshæfni, því má ekki aka bíl meðan þeirra er þörf.

Mataræði

Ekki er þörf á að breyta mataræði vegna aðgerðar, en mikilvægt er að borða hollan mat til að byggja upp líkamann eftir aðgerðina. Hægt er að kaupa næringardrykki í apótekum. Gott er að taka inn lýsi eða annan D-vítamíngjafa. Upplýsingar um næringu má finna á vef Lýðheilsustöðvar; [www.lydheilsustod.is/naering](#).

Þvaglát og hægðir

Mikilvægt er að halda hægðum mjúkum og koma í veg fyrir hægðatregðu, sérstaklega hjá þeim sem þurfa verkjalyf í lengri tíma. Mælt er með að borða trefjaríka fæðu, svo sem ávexti, grænmeti og gróft brauð og drekka sveskjusafa einu sinni til tvisvar á dag. Einnig má nota Sorbitól mixtúru sem fæst í lyfjaverslun án lyfseðils. Ekki ættu að verða breytingar á þvaglátum vegna aðgerðarinnar.

Skurðsár - bað

Merki um sýkingu í skurðsári geta komið fram eftir heimferð. Fylgjast þarf með útliti skurðsárs daglega fyrstu vikuna með tilliti til roða, bólgu og vessa. Æskilegt er að fara í sturtu frekar en baðker. Óhætt er að bleyta skurðsár en þess þarf að gæta að þerra sárið mjúklega með hreinu handklæði. Ekki er ráðlegt að fara í baðker eða sund fyrstu 2 vikurnar eftir aðgerð. Skurðsár eru viðkvæm fyrir sterku sólarljósi í 1-2 mánuði eftir aðgerð. Hefti og saumar í skurði verða fjarlægðir í endurkomutíma hjá lækni.

Hreyfing

Flestir jafna sig fljótt eftir svona aðgerð. Nauðsynlegt er að hreyfa sig daglega og eru gönguferðir góður kostur. Gott er að skipuleggja hreyfinguna og auka hana smám saman.

Kynlíf

Almennt má byrja að stunda kynlíf aftur þegar fólk er tilbúið til þess, en ráðlegt er að varast beinan þrýsting á skurðsvæðið fyrstu 2 vikurnar. Einkenni eins og kvíði, úthaldsleysi og verkir geta haft áhrif á kynlífvirkni. Ef vandamál verða viðvarandi er best að ræða þau í endurkomu hjá lækni.

Svefn

Svefnerfiðleikar geta komið upp eftir skurðaðgerðir. Orsakir geta verið margvíslegar, svo sem verkir og kvíði. Ef verkir trufla svefn er mikilvægt að taka verkjalyf fyrir svefninn. Ef vandamálið verður viðvarandi er ráðlagt að ræða það við heimilislækni.

Andleg líðan

Sumir finna fyrir kvíða og óöryggi þegar þeir útskrifast. Oft hjálpar að tala um andlega líðan við sína nánustu og vera óhræddur við að spyrja 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 heimilislæknis.

Heimilisaðstoð

Félagsleg heimaþjónusta er í boði fyrir þá sem þurfa eftir aðgerðir. Upplýsingar má fá í síma 411 1111 eða á heilsugæslustöð.

Vinna

Yfirleitt er óhætt að byrja að vinna um 2 vikum eftir aðgerð. Vottorð vegna fjarvista eru afgreidd í endurkomutíma hjá lækni.

Hafa skal samband við æðaskurðlækningadeild ef:

- Líkamshiti er hærra en 38,5 °C
- Stöðugir verkir eru þrátt fyrir verkjalyf
- Versnandi verkir, sár eða litabreytingar á fótum
- Stækkandi roði eða bólga er við skurðsár
- Vandamál eru með þvaglát eða hægðatregða sem lagast ekki
- Andþyngsli, uppgangur eða mæði

Í flestum öðrum tilfellum er best að leita til heilsugæslu.

Endurkoma: Yfirleitt er endurkoma eftir 2 vikur í heftatöku/saumatöku eða um 4 vikum frá útskrift ef þegar er búið að fjarlægja hefti/sauma.

Símanúmer:

Æðaskurðlækningadeild A4 543 7354

Lækna húsið, Domus Medica 563 1060

Sjúklingum og aðstandendum er velkomið að hringja ef spurningar vakna

Verkjameðferð eftir skurðaðgerð Útskriftarfræðsla

Verkir: Flestir finna fyrir verkjum eftir skurðaðgerð. Oftast er um að ræða verki á skurðsvæði. Mismunandi er hvernig fólk upplifir verki og þarf verkjameðferð að taka mið af þörfum hvers og eins. Mikilvægt er að draga úr verkjum eins og kostur er því verkir geta seinkað bata.

Verkjalyf: Taka skal verkjalyf samkvæmt leiðbeiningum á lyfseðli. Yfirleitt er heppilegast að taka verkjalyf reglulega yfir daginn, á 6–8 klst. fresti. Ekki er æskilegt að bíða eftir því að verkir verði slæmir áður en lyfin eru tekin. Auðveldara er að fyrirbyggja verki en að ná stjórn á þeim ef þeir verða slæmir. Smám saman er dregið úr töku lyfjanna með því að minnka skammta eða taka lyfin sjaldnar.

Algengar aukaverkanir verkjalyfja: Aukaverkanir eru mismunandi eftir lyfjum. Algengt er að finna fyrir hægðatregðu og ýmiss konar magaóþægindum. Ekki er víst að allir finni fyrir þessum einkennum.

Hægðatregða: Vinna má gegn hægðatregðu með því að drekka glas af sveskjusafa að morgni, borða gróft brauð, 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 með sögu um magasár ætti að taka lyf sem hemja magasýrur samhliða töku bólgueyðandi verkjalyfja.

Önnur verkjameðferð: Aðferðir sem hafa reynst vel eru kaldir og heitir bakstrar, slökun, að hlusta á tónlist og dreifa athyglinni. Hita og kulda ætti alltaf að nota varlega. Fólk með skerta skynjun eða lélegt blóðflæði ætti að ráðfæra sig við lækni.

Hvert er hægt að leita ef verkir lagast ekki?

Ef verkjalyf eða önnur meðferð dugar ekki má hafa samband við sjúkradeild í síma _____ eða _____ í síma _____

Verkjalyf við útskrift (skrá lyfjaheiti og skammt, athuga hámarksskammt):
