

Fóðring á ósæð

Útskriftarfræðsla

Verkir

Flestir þurfa verkjalyf fyrst um sinn. Eftir því sem frá líður og verkir minnka er rétt að draga úr verkjalyfjanotkun. Sjá fylgiblað um verkjalyf. Lyfseðill er sendur rafrænt í apótek.

Akstur

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

Mataræði

Ekki þarf að breyta mataræði vegna aðgerðarinnar, en mikilvægt er að borða hollan mat til að byggja upp líkamann eftir aðgerðina. Ef lystarleysi er til staðar getur verið gott að borða oft en minna í einu. Hægt er að kaupa næringardrykki í apótekum. Gott er að taka inn lýsi eða annan D-vítamíngjafa sérstaklega yfir vetrartímam. 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 enn eru að taka sterk verkjalyf. Mælt er með því að borða trefjaríka fæðu, svo sem ávexti, grænmeti og gróft brauð, og drekka sveskjusafa einu sinni til tvisvar á dag. Einnig má nota Sorbitol mixtúru sem fæst í lyfjaverslun án lyfseðils. Ekki ættu að verða breytingar á þvaglátum vegna aðgerðarinnar.

Skurðsár og 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. Óhætt er að fara í sturtu 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

Einstaklingsbundið er hversu langan tíma það tekur að jafna sig. Ekki er óeðlilegt að það taki 1-2 vikur eða lengur að ná fyrri þrótti. Forðast skal áreynslu í 3 vikur eftir aðgerð og varast að lyfta eða bera þunga hluti (yfir 5 kg) t.d. innkaupapoka, á meðan skurðurinn og vefirnir undir honum eru að gróa. Nauðsynlegt er að hreyfa sig daglega og eru gönguferðir góður kostur. Gott er að skipuleggja hreyfinguna og auka hana smám saman.

Þreyta og svefn

Sumir finna fyrir þreytu næstu vikurnar. 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. 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.

Kynlíf

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

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

Vinna

Ákvörðun um það hvenær óhætt er að byrja aftur að vinna er tekin í endurkomutíma hjá lækni og vottorð vegna fjarvista afgreidd.

Hafa skal samband við æðaskurðlækningadeild ef:

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

Símanúmer:

Æðaskurðlækningadeild A4 543 7354

Domus Medica 563 1060

Sjúklingum og aðstandendum er velkomið að hringja ef spurningar vakna.