



# Endurtenging á ristli eftir stómaaðgerð

Í aðgerðinni er ristillinn tengdur saman aftur og opi eftir stóma lokað. Til að flýta fyrir bata er ákveðnu ferli fylgt varðandi hreyfingu og næringu fyrir og eftir aðgerð. Rétt er að gera ráð fyrir að vera frá vinnu í 4-6 vikur, háð starfi og líðan.

## Blóðþynningarlyf

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

## Náttúru- og fæðubótarefni

Ráðlagt er að hætta notkun allra náttúru- og fæðubótarefna tveimur vikum fyrir aðgerð þar sem þau geta haft blóðþynnandi áhrif. Óhætt er að taka áfram inn vítamín og steinefni.

## Næring og hreyfing

Gott er að byggja líkamann upp fyrir aðgerðina með því að hreyfa sig daglega, borða næringarríkan mat, taka inn vítamín og drekka orku- og próteinríka næringardrykki.

## Tóbaksnotkun

Reykingar, nef- og munntóbaksnotkun hafa áhrif á bata eftir skurðaðgerð og geta seinkað því að sár grói og aukið hættu á fylgikvillum aðgerðar. Því er mikilvægt að hætta tóbaksnotkun 6-8 vikum fyrir aðgerð og vera tóbakslaus í að lágmarki tvær vikur eftir aðgerð. Þeir sem nota tóbak eru hvattir til að hætta og geta fengið aðstoð hjúkrunarfræðings og eftirfylgni í 12 mánuði eftir aðgerð hjá „Ráðgjöf í reykbindindi“. Starfsmaður spítalans hefur þá samband við ráðgjafarþjónustuna en 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 sjúkrahótelu, fá heimilishjálp og/eða heimahjúkrun og aðstoð félagsráðgjafa um það sem snýr að félagslegum réttindum og þjónustu.

## Undirbúningur fyrir aðgerð

Þegar aðgerðardagur nálgast er sjúklingur boðaður í innskrift á innskriftarmiðstöð 10E í kjallara Landspítala við Hringbraut. Æskilegt er að hafa aðstandanda með í innskrift. Hafa þarf með öll lyf sem tekin eru daglega eða lyfjakort.

## Viðtal

Viðtal fer fram við hjúkrunarfræðing og lækna skurðlækninga- og svæfingadeildar. Spurt er um heilsufar, gerð lækni skoðun og fræðsla veitt um undirbúning fyrir aðgerðina. Upplýsingar eru veittar um hægðalosandi lyf sem á að nota fyrir aðgerðina. Gera þarf ráð fyrir að innskrift taki 3–4 klukkustundir. Undirrita þarf samþykki fyrir aðgerð og svæfingu.

## Rannsóknir

Tekin eru blóð- og þvagsýni, lungnamynd og hjartalínurit ef þörf er á.

## Sjúkraþjálfun

Öndunar- og fótaæfingar eru mikilvægur þáttur í bataferlinu. Sjúkraþjálfari kennir æfingar fyrir og eftir aðgerðina.

## 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.

## Kostnaður

Fyrir þjónustuna á innskriftarmiðstöð þarf að greiða.

## Kvöldið fyrir aðgerð

### Blóðþynningarlyf

Blóðþynningarlyf er gefið með sprautu undir húð kvöldið fyrir aðgerð til að minnka hættu á blóðtappamyndun. Margir kjósa að gefa sér sprautuna sjálfir og fá þá leiðbeiningar um það í innskriftarviðtali.

### Hægðalosandi lyf

Nota á hægðalosandi lyf fyrir aðgerðina í samræmi við upplýsingar sem veittar voru í innskriftarviðtali. Ef frekari upplýsinga eða aðstoðar er þörf má hafa samband við dagdeild 13D.

## Fasta og undirbúningsdrykkir

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:

- Klukkan 18 kvöldið fyrir aðgerð: Byrja að drekka sérstaka undirbúningsdrykki sem afhentir voru í innskriftarviðtali. Ljúka þarf við drykkina (alls 800 ml) áður en farið er að sofa.
- Fá sér aukabita áður en farið er að sofa.
- Ekki má borða mat síðustu 6 klst. fyrir komu á spítalann en 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.

## Annar undirbúningur

Við innlögn á deild er gott að hafa með sér snyrtivörur, tannbursta, inniskó, þægileg föt eða slopp og afþreyingarefni. Nota má farsíma en stilla þarf á hljóðlausu hringingu.

## Aðgerðardagur

### Fasta og undirbúningsdrykkir

- Drekka aftur undirbúningsdrykki (alls 400 ml) og ljúka þeim tveimur klst. fyrir áætlaðan aðgerðartíma
- Þegar á spítalann er komið veitir starfsfólk upplýsingar um hvort og hve lengi megi drekka fram að aðgerð.
- Ekki má nota tóbak síðustu 2 klst. fyrir komu á spítalann.

### Sturta

Nauðsynlegt er að fara í sturtu áður en komið er á spítalann. Þrifa þarf naflann með bómullarpinna og karlmenn þurfa að þvo vandlega undir forhúð. Klæðast þarf hreinum fötum eftir sturtuna og ekki má nota svitalyktareyði, krem, andlitsfarða, ilmefni, naglalakk eða skartgrip.

**Mæting er á dagdeild 13D að morgni aðgerðardags. Hafa á með öll lyf sem tekin eru daglega. Ekki má taka inn eigin lyf nema í samráði við lækni eða hjúkrunarfræðing.**

Óvæntar aðstæður geta valdið því að aðgerðartími breytist. Aðgerðin er gerð í svæfingu og getur tekið 3–4 klukkustundir en það fer eftir eðli og umfangi aðgerðar. Skurðlæknir hefur samband við aðstandanda að lokinni aðgerð.

Eftir aðgerð fer sjúklingur yfirleitt á vöknunardeild í 3-6 klukkustundir og þaðan á legudeild. Í einstaka tilvikum þarf eftirlit á gjörgæsludeild til næsta dags. Heimsóknir eru ekki leyfðar á vöknunardeild, en nánustu aðstandendum er velkomið að hringja.

## Verkir

Búast má við að finna fyrir verkjum yfir skurðsvæði. Verkjameðferð er í formi utanbasts-deyfingar sem lögð er fyrir aðgerð, höfð í aðgerð og fyrstu dagana á eftir til verkjastillingar. Sjúklingur metur styrk verkja á verkjakvarða þar sem 0 þýðir enginn verkur og 10 gríðarlegir verkir eða verstu hugsanlegu verkir. Ef verkur er til staðar þrátt fyrir deyfingu á að láta hjúkrunarfræðing vita. Markmið er að vera vel verkjastilltur, geta hreyft sig með góðu móti og andað djúpt.

<b>0</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>
Engir verkir		Vægir verkir		Miðlungs verkir		Miklir verkir		Gríðarlegir verkir		

## Öndun

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

## Þvagleggur

Þvagleggur er settur í þvagblöðru í aðgerð til að fylgjast með þvagútskilnaði og er hann fjarlægður eins fljótt og hægt er eftir aðgerð. Þegar búið er að fjarlægja þvaglegginn getur borið á þvagtrengðu og því er mikilvægt að láta vita ef ekki gengur að pissa eða lítið kemur af þvagi.

## Hægðir

Tímabundin garnalömun getur orðið eftir aðgerð og er þá einstaklingsbundið hve fljótt hún gengur yfir. Fylgst er með garna hljóðum og því hvenær loft og hægðir ganga niður. Búast má við að hægðir séu breytilegar í 4-6 vikur eftir aðgerð. Húð í kringum endaparm getur verið viðkvæm fyrst um sinn, ef svo er getur verið gott að nota mjúkar grisjur og húðverjandi krem eftir hægðalosun.

## Matur og drykkur

Vökvi er gefinn í æð þar til sjúklingur er farinn að geta drukkið nægilega. Að kvöldi aðgerðardags má yfirleitt drekka 1–2 glös af vatni og einn næringardrykk. Daginn eftir aðgerð má fá fljótandi fæði og drekka á tvo næringardrykki. Næstu daga má borða léttu máltíð og drekka tvo næringardrykki á dag. Mikilvægt er að sitja uppréttur við og eftir máltíðir. Gefin eru ógleðistillandi lyf ef með þarf.

Tyggigúmmi getur flýtt fyrir að garnastarfsemi komist í gang. Því er hvatt til notkunar tyggigúmmis þrisvar á dag í 30 mínútur í senn.

## Skurðsár

Tvö skurðsár eru á kvið:

- Skurðsár þar sem stóma var: Lokað með saumi eða nokkrum málmheftum og umbúðir yfir. Búast má við að vessi aðeins úr sárinu til að byrja með.
- Skurðsár á kvið: Lokað með málmheftum sem eru fjarlægð 10-14 dögum eftir aðgerð. Fylgst er með skurðsári og skipt á umbúðum eftir þörfum.

## 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 blóðtappa eða lungnabólgu. Hreyfing eykur einnig maga- og þarmahreyfingar. Starfsfólk deildarinnar aðstoðar sjúkling við að hreyfa sig reglulega. Mikilvægt er að vera sem mest á fótum, ganga eða sitja í stól að minnsta kosti 6–8 klukkustundir á sólarhring.

## Svefn

Ekki er óeðlilegt að svefnmynstur breytist, sérstaklega fyrstu daganá eftir aðgerð. Mikilvægt er að láta vita ef illa gengur að sofa.

## Andleg líðan

Búast má við breytingum á andlegri líðan í tengslum við veikindi. Starfsfólk er reiðubúið að ræða við sjúkling og fjölskyldu um líðan þeirra. Einnig er hægt að kalla til aðra fagaðila til stuðnings.

## Útskrift

Útskrift er áætluð um fjórum dögum eftir aðgerð.

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

- útskriftarfræðslu.
- rafrænan lyfseðil fyrir verkjalyfjum ef þörf er á.
- endurkomutíma á göngudeild eða heilsugæslu 10-14 dögum eftir aðgerð til heftatöku.
- endurkomutíma hjá sérfræðilækni.

### Símanúmer

Innskriftarmiðstöð 10E

543 2039

Dagdeild 13D, opin virka daga frá klukkan 7 til 19

543 7480

Kviðarhols- og þvagfæraskurðeild 13EG

543 7500

---

Vinsamlegast athugið að sjúkrahúsið getur ekki borið ábyrgð á peningum eða öðrum verðmætum svo sem sínum, 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 heyrið 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 byrgð og undir handleiðslu leiðbeinenda sinna.

---

ÚTGEFANDI:

LANDSPÍTALI  
SKURÐLÆKNINGASVIÐ  
JANÚAR 2018  
LSH-997

ÁBYRGÐARMENN:

YFIRLÆKNIR SKURÐLÆKNINGAEILDAR  
OG DEILDARSTJÓRI 13EG

HÖNNUN:

SAMSKIPTAEILD