

Skurðaðgerð á ristli

Ristill eða hluti hans er fjarlægður í skurðaðgerð um kviðsjá eða í opinni aðgerð. Í einstaka tilfellum getur þurft að leggja út stóma í aðgerðinni.

Til að tryggja hámarksbata er ákveðnu ferli fylgt sem snertir hreyfingu og næringu fyrir og eftir aðgerð. Gera þarf ráð fyrir að vera frá vinnu í 4–6 vikur, háð starfi og líðan.

Blóðþynningarlyf

Ef breyta eða stöðva þarf blóðþynningar-meðferð fyrir aðgerð er það gert í samráði við skurðlækni.

Náttúru- og fæðubótarefni

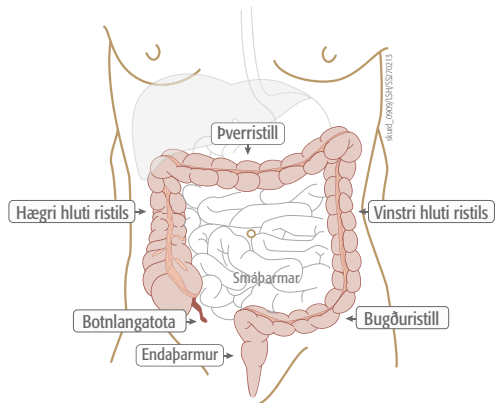
Ráðlagt er að hætta notkun allra náttúru- og fæðubótarefna tveimur vikum fyrir aðgerð þar sem þau geta aukið hættu á blæðingu í aðgerð og haft áhrif á verkun lyfja sem notuð eru við svæfingu. Óhætt er að taka áfram inn fjölvítamín og steinefni.

Næring

Gott næringarástand flýtir fyrir bata og getur minnkað líkur á fylgikvillum aðgerðar. Ráðlagt er því að borða næringarríkan mat, taka inn fjölvítamín og drekka orkuríka næringardrykki dagana fyrir aðgerð.

Tóbaksnotkun og rafrettur

Reykingar, nef- og munntóbaksnotkun og nikótín í rafrettum 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 leitað aðstoðar á heilsugæslustöðvum eða á www.heilsuvera.is (netspjall, símaráðgjöf og fræðsluefni).



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 geta aðstoðað við að fá dvöl á sjúkrahóteli, heimilishjálp og/eða heimahjúkrun.

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. Fyrir þjónustuna á innskriftarmiðstöð þarf að greiða.

Viðtal

Á innskriftarmiðstöð fer fram viðtal við lækni skurðlækninga- 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. Gera þarf ráð fyrir að mæta í annað viðtal en það tekur styttri tíma. Undirrita þarf samþykki fyrir aðgerð og svæfingu.

Rannsóknir

Tekin eru blóðsýni, lungnamynd, hjartalínurit og þvagsýni 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.

Daginn fyrir aðgerð

Hægðalosandi lyf

Nauðsynlegt er að nota hægðalosandi lyf fyrir aðgerðina skv. leiðbeiningum sem veittar voru í innskriftarviðtali. Yfirleitt þarf að byrja úthreinsun daginn fyrir aðgerð.

Blóðþynningarlyf

Blóðþynningarlyf er gefið með sprautu undir húð kvöldið fyrir aðgerð til að minnka hættu á myndun blóðtappa. Hjúkrunarfræðingur veitir leiðbeiningar um gjöf lyfsins í innskriftarviðtali.

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 fólk líður betur eftir aðgerð ef eftirfarandi leiðbeiningum er fylgt:

- Klukkan 18 kvöldið fyrir aðgerð: Byrja að drekka sérstaka undirbúningsdrykki sem afhentir voru í innskriptarviðtali (alls 800 ml).
- 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. Tveimur klst. fyrir áætlaðan aðgerðartíma á aftur að drekka undirbúningsdrykki (alls 400 ml) samkvæmt leiðbeiningum.
- Þegar á spítalann er komið veitir starfsfólk upplýsingar um hvort og hve lengi megi drekka fram að aðgerð.

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 hljóðlausa hringingu.

Aðgerðardagur

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 eða skartgrip.

Mæting er á dagdeild 13D á 3. hæð Landspítala við Hringbraut, á umsömdum tíma að morgni aðgerðardags. Hafa þarf með öll lyf sem tekin eru daglega. Ekki má taka inn eigin lyf nema í samráði við lækni eða hjúkrunarfræðing.

Fyrir aðgerðina þarf að vera búið að undirrita samþykki fyrir aðgerð og svæfingu. Óvæntar aðstæður geta valdið því að aðgerðartími breytist. Til að tryggja öryggi er endurtekið spurt um mikilvæg atriði svo sem nafn, kennitölu, ofnæmi, föstu og tegund aðgerðar. Þegar komið er á skurðstofu fer fram frekari undirbúningur fyrir aðgerðina. Settur er æðaleggur í handarbak eða handlegg og er hann notaður til að gefa vökva og lyf.

Aðgerðin er gerð í svæfingu og getur tekið 4–6 klukkustundir en það fer eftir eðli og umfangi aðgerðar. Skurðlæknir hefur samband við aðstandanda að lokinni aðgerð.

Eftir aðgerð

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 reglulega, í töflu- eða sprautuformi. Ef gerð er opin skurðaðgerð er lögð utanbastsdeyfung sem höfð er 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. Mikilvægt er að láta vita um verki svo hægt sé að bregðast við þeim. Markmiðið er að vera vel verkjastilltur, geta hreyft sig með góðu móti og andað djúpt.



Þvaglát

Þvagleggur er settur í þvagblöðru til að fylgjast með þvagútskilnaði og er hann fjarlægður samdægurs ef aðgerð er gerð um kvíðsjá, annars 1-2 dögum eftir aðgerð. Borið getur á þvagtrengðu þegar þvagleggur hefur verið fjarlægður og þá er mikilvægt að láta vita ef illa gengur að pissa eða lítið kemur af þvagi.

Hægðir

Garnastarfssemi verður hæg eftir aðgerð og einstaklingsbundið er hve fljótt það gengur yfir. Því er fylgst með garnahljóðum og hvenær loft og hægðir koma niður. Tyggigúmmi getur flýtt fyrir að garnastarfssemi komist í gang. Því er hvatt til notkunar tyggigúmmis þrisvar á dag í 30 mínútur í senn. Búast má við að breytingar verði á hægðum í 4-6 vikur eftir aðgerðina. Ef sett hefur verið stóma aðstoðar starfsfólk deildar við umhirdu þess og veitir fræðslu og þjálfun.

Matur og drykkur

Að kvöldi aðgerðardags má borða fæði að vild og drekka að hámarki 2000 ml, þar af einn próteindrykk. Næstu daga má borða að vild ásamt því að drekka tvo próteindrykki á dag. Mikilvægt er að sitja uppréttur á meðan og eftir að borðað er við. Máltíðir eru bornar fram í setustofu. Gefin eru ógleðistillandi lyf ef þörf er á.

Skurðsár

Ef aðgerð er gerð með kviðsjá eru 4-5 lítil skurðsár á kvið. Fylgst er með skurðsárum og skipt á umbúðum eftir þörfum. Sárunum er yfirleitt lokað með saumum sem eyðast af sjálfu sér. Ef gerð er opin skurðaðgerð eru notuð málmhefti eða saumar sem eru fjarlægðir 10 dögum eftir aðgerð.

Hreyfing og öndun

Hreyfing er mikilvæg eftir aðgerð til að flyta 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. Súrefni er gefið fyrsta sólarhringinn eftir aðgerð og eftir þörfum. Gera þarf öndunaræfingar samkvæmt leiðbeiningum.

Svefn

Búast má við að svefnmynstur breytist, sérstaklega fyrstu dagana 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.

Fylgikvillar

Ef fylgikvillar koma fram eftir aðgerðina, getur það lengt sjúkrahúsdvölinu. Mögulegir fylgikvillar eru til dæmis blæðing, sýking í skurðsári, þvafærasýking, truflun á garnastarfssemi, leki frá tengingu í ristli, lungnabólga og blóðtappi í lungu.

Útskrift

Útskrift er áætluð 2-5 dögum eftir aðgerð og fer það eftir umfangi aðgerðar.

Fyrir útskrift þarf að vera búð að fá:

- Útskriftarfræðslu
- Lyfseðil í Lyfjagátt fyrir verkjalyfjum
- Endurkomutíma hjá sérfræðilækni
- Endurkomutíma á göngudeild eða heilsugæslu 10 dögum eftir aðgerð til heftatöku ef þörf er á

Útskriftarfræðsla

Verkir

Mikilvægt er að draga úr verkjum eins og kostur er því verkir geta seinkað bata. Lyfseðill er sendur rafrænt í apótek. Taka á verkjalyf samkvæmt leiðbeiningum á lyfseðli. Smám saman er dregið úr töku lyfjanna með því að minnka skammta eða taka lyfin sjaldnar. Aðrar aðferðir sem hafa reynst vel eru slökun, að hlusta á tónlist og dreifa athyglinni. Ekki er æskilegt að nota heita eða kalda bakstra á skurðsár meðan það er að gróa.

Aukaverkanir eru mismunandi eftir lyfjum. Sterk verkjalyf geta valdið hægðatregðu. Einnig eru ýmiss konar óþægindi í maga algeng en þó er ekki víst að allir finni fyrir slíkum einkennum. Æskilegt er því að taka lyfin með glasi af vatni eða máltíð. Fólki með sögu um magasár ætti að taka lyf sem hemja magasýrur á meðan bólgueyðandi verkjalyf eru tekin.

Akstur

Sum verkjalyf skerða aksturshæfni og því má ekki aka bíl meðan þeirra er þörf. Læknar deildarinnar veita upplýsingar um aukaverkanir lyfja.

Mataræði

Sjá fylgiblað um ráðleggingar um mataræði.

Skurðsár

Fylgjast þarf með útliti skurðsárs á kvið með tilliti til roða, bólgu og vessa. Óhætt er að fara í sturtu tveimur dögum eftir aðgerð, en ekki er ráðlegt að fara í baðkar eða sund fyrr en sár er vel gróið (yfirleitt 2-3 vikum eftir aðgerð). Ef hefti eða saumar sem eyðast ekki eru til staðar við útskrift verða þau fjarlægð um 10 dögum eftir aðgerð í endurkomutíma. Skurðsár eru viðkvæm fyrir sterku sólarljósi í allt að 12 mánuði eftir aðgerð. Hægt er að hlífa skurðsári með fatnaði eða nota sólarvörn eða plástur á örið þann tíma.

Þvaglát og hægðir

Ekki ættu að verða breytingar á þvaglátum við aðgerðina. Búast má við breytingum á hægðum fyrstu vikunnar eftir aðgerð. Sjá nánar á fylgiblaði um ráðleggingar um mataræði.

Hreyfing

Forðast þarf áreynslu í 4–6 vikur eftir aðgerð og varast að lyfta eða bera þunga hluti (yfir 5 kg) á meðan skurðurinn er að gróa. Mikilvægt er að hreyfa sig daglega og eru gönguferðir góður kostur.

Kynlíf

Almennt má hefja kynlíf þegar fólk er tilbúið til þess, en ráðlegt er að varast beinan þrýsting á skurðsvæðið. Hvers konar kviði og álag getur valdið erfiðleikum í kynlífi. Ef upp koma vandamál er ráðlagt að ræða það í viðtali við skurðlækni.

Svefn

Búast má við þreytu og úthaldsleysi fyrstu vikunnar eftir aðgerð. Gott er að ná a.m.k. 6–8 klukkustunda nætursvefni og hvíla sig yfir daginn ef þörf krefur. Góð næring, hreyfing, slökun og verkjameðferð getur dregið úr þreytu.

Andleg líðan

Sumir finna fyrir kviða og óöryggi í kjölfar veikinda. Oft hjálpar að tala við sína nánustu og vera óhræddur við að ræða við fagfólk um það sem veldur áhyggjum. Aðferðir eins og tónlist, slökun og hreyfing geta dregið úr andlegri vanlíðan en ef kviði og drungi verða viðvarandi er ráðlagt að leita aðstoðar, til dæmis hjá heimilislækni.

Vinna

Byrja má að vinna aftur í samráði við lækni, háð eðli starfs og líðan. Hægt er að fá veikindavottorð í endurkomutíma.

Upplýsingar og ráðgjöf

Ef spurningar vakna eða vandamál koma upp tengd aðgerðinni má hringja á göngudeild 10E í síma 824 5982 virka daga frá kl. 08:00-16:00.

Hafa þarf samband við deildina ef eftirfarandi hættumerki koma fram fyrstu tvær vikunnar eftir aðgerð:

- Líkamshiti er hærra en 38,0°C
- Verkir minnka ekki við verkjalyf
- Blæðir eða vessar úr skurðsári
- Roði eða bólga er í kringum skurðsár
- Verkur eða bjúgur er í kálfa eða fæti
- Stöðug ógleði, uppköst eða þensla á kvið
- Særindi eru við þvaglát, tíð þvaglát eða illa lyktandi þvag

Í bráðatilvikum er ráðlagt að leita á bráðamóttöku eða hringja í 112

Annar stuðningur og úrræði ef um krabbamein er að ræða

- Kraftur (www.kraftur.org) er stuðningsfélag fyrir fólk á aldrinum 18-40 ára sem greinst hefur með krabbamein og aðstandendur þeirra.
- Ráðgjafarþjónusta Krabbameinsfélagsins (www.krabb.is/radgjafarthjonustan) býður upp á fræðslu, viðtöl, faglega ráðgjöf, sálgæslu, djúpslökun, ýmis námskeið og hagnýtar upplýsingar.
- Ljósið (www.ljosid.is) er endurhæfingar- og stuðningsmiðstöð fyrir fólk sem hefur fengið krabbamein og aðstandendur þeirra.
- Upplýsingar um kynlíf og krabbamein: www.kynlifogkrabbamein.is.

Símanúmer

Göngudeild skurðlækninga 10E	543 2200
Hjúkrunarfræðingur á innskriftarmiðstöð	824 5982
Dagdeild 13D, opin virka daga kl. 07:00 til 20:00	543 7480
Kviðarhols- og þvagfæraskurðdeild 13EG	543 7500

Sjúklingum og aðstandendum er velkomið að hringja ef spurningar vakna.



Mataræði eftir skurðaðgerð í neðri hluta meltingarvegjar

Eftir aðgerð á meltingarvegi er mikilvægt að nærast vel. Einstaklingsbundið er hvernig fólki líður og gengur að nærast eftir aðgerð. Fyrsta máltíð eftir aðgerð er oftast fljótandi fæði en síðan geta flestir borðað fasta fæðu. Rétt er þó að fara rólega af stað í byrjun og gera ráð fyrir einhverjum aðlögunartíma.

Almenn ráð sem eiga við fyrstu 4–6 vikurnar eftir aðgerð

- Borða reglulega: Morgunverð, hádegisverð, kvöldverð og 1-2 millibita. Tyggja matinn vel og taka góðan tíma þess til að borða.
- Nota má flestar matreiðsluaðferðir en soðinn, ofnbakaður og ofnsteiktur matur þolist oft betur en pönnusteiktur eða grillaður. Sumir þola verr feitan mat og sterk krydd.
- Næringardrykkur er góð viðbót milli mála fyrir þá sem eru lystarlausir og borða lítið.
- Taka inn D-vítamín eða lýsi daglega.
- Fæðutegundir eins og hafragrautur, heilhvæitbrauð, soðið grænmeti, sveskjumauk og ávextir eru góðar fyrir meltinguna. Einnig geta Psyllium Husk trefjar (duft eða hylki) sem fást í apótekum verið hjálplegar. Nauðsynlegt er að drekka vel ef notaðar eru Psyllium Husk trefjar til að minnka líkur á hægðatregðu.
- Góðgerlar (probiotics) eru lifandi gerlar í AB mjólk, jógúrt og til dæmis LGG sem hafa góð áhrif á meltinguna og bæta þarmaflóru. Þetta á sérstaklega við ef um niðurgang er að ræða eða eftir notkun sýklalyfja. Góðgerlar fást einnig í töflum í apótekum.
- Að borða grænmeti og ávexti hjálpar til við að viðhalda góðri meltingu, því í þeim eru efni sem örva vöxt gerla (prebiotics) í meltingarvegi.

Nokkrar fæðutegundir sem þarf að varast á þessum tíma:

- Appelsínur, greipaldin, mandarínur, sítrónur og hýði af eplum
- Þurrkaðir ávexti til dæmis gráfíkjur, apríkósur, döðlur og rúsínur
- Hrátt grænmeti s.s. spergilkál, hvítkál, rófur (salatblöð eru í lagi)
- Maískorn
- Heilar hnetur, möndlur og fræ (finmalað er í lagi)
- Poppkorn
- Gróft brauð með kjörnum, fræjum og rúsínum

Tillaga af matseðli

Morgunverður AB mjólk eða hafragrautur LGG	Hádegisverður Heit máltíð eða matarmikil súpa Millibiti Brauðsneið með lífrarkæfu/túnfisksalati eða næringardrykkur	Kvöldverður Heit máltíð: Fiskur, kjöt eða grænmetisréttur Soðnar kartöflur Smjör eða sósa Soðið grænmeti Millibiti AB mjólk/þeytingur Ávöxtur t.d. hálfur banani eða pera
Drykkir við hæfi með máltíð eða á milli mála: Vatn, te eða kaffi		