

Umhirða þvagleggs

Til að draga úr hættu á þvagfærasýkingu meðan þvagleggur er til staðar er ráðlagt að fylgja eftirfarandi leiðbeiningum varðandi hreinlæti og umhirðu.

- Daglegur þvottur án sápu kringum þvagrás og þvaglegg. Fara má í sturtu en ekki fara í baðkar, sund eða heitan pott.
- Konur þurfa að þvo framan frá og aftur að endaparmi.
- Karlar þurfa að þvo undir forhúð og gæta þess að draga forhúðina aftur niður.
- Þvo þarf hendur fyrir og eftir hverja losun úr þvagpokanum.
- Skipta þarf um þvagpoka á þriggja vikna fresti. Þess utan má ekki rjúfa samskeyti.

Til að tæma þvagpokann er lokan á enda hans opnuð. Þvagpokann þarf að tæma reglulega svo hann yfirfyllist ekki. Nauðsynlegt er að tæma þvagpokann fyrir svefn. Gott er að losa um böndin (ekki fjarlægja þau) sem halda pokanum á fótlegg eða læri fyrir nóttina. Böndin eru með frönskum rennilás og þola þvott.

Til að koma í veg fyrir tog á þvaglegginn þarf að gæta þess að hafa slaka á honum og festa vel með plástri eða sérstökum festibúnaði á lærið. Best er að plástra til skiptis á hægri og vinstra læri svo ekki komi sár við þvagrás. Ráðlagt er að nota hvítan silkiplástur sem fæst í apótekum og skipta um plástur eftir þörfum. Einnig er gott að nota þvaglekabindi og vera í netbuxum og/eða þröngum nærbuxum sem halda vel við og minnka hreyfingu á þvagleggnum. Tog á þvaglegg getur valdið ertingu í blöðru, sviða og eymsli í þvagrás.

Nauðsynlegt er að drekka um 1,5-2 lítra á dag. Ráðlagt er að borða trefjaríkt fæði, grænmeti og ávexti til að fyrirbyggja hægðatregðu.

Fyrir útskrift þarf að fá upplýsingar um hvar og hvenær á að skipta um eða fjarlægja þvaglegginn.

Vandamál sem geta komið upp

- Ef þvag rennur ekki um slöngu, þarf að athuga hvort brot sé á þvaglegg eða slöngu.
- Þvaglátstilfinning getur stafað af ertingu vegna þvagleggsins.
- Krampi í þvagblöðru getur komið upp, en hverfur yfirleitt fljótlega.
- Þvagleki meðfram þvagleggnum getur orðið vegna krampa í þvagblöðru.

Hafa þarf samband við spítalann ef:

- Viðvarandi verkur er undan þvaglegg eða yfir þvagblöðru.
- Ekkert þvag kemur í þvagpokann í 2-3 klukkustundir.
- Viðvarandi blóð er í þvagi.
- Líkamshiti verður hærri en 38,5°C eða skjálfti gerir vart við sig.

Göngudeild þvagfæra 11A, sími 543 7100. Utan dagvinnutíma er leitað á bráðamóttöku.

Ef útskrift er frá kvenlækningadeild er haft samband við móttöku deildar í síma 543 3224 á virkum dögum og utan þess tíma á legudeild kvenlækningadeildar í síma 543 3263.

