

# Stækkun á blöðruhálskirtli

## Meðferð með heitri vatnsgufu (Rezum)

Meðferðin er gerð til að minnka blöðruhálskirtil og auðvelda þvaglát. Hún er framkvæmd um þvagrás og felst í því að heitri vatnsgufu er hleypt snögg af með sérstöku tæki á þau svæði kirtilsins sem eru stækkuð. Svæðið er deytt með staðdeyfilyfi um endaparm og þvagrás áður en meðferðin hefst og stundum er gefið verkjalyf eða slakandi lyf í æð.

Meðferðin veldur því að kirtillinn skreppur saman og ættu áhrifin að koma í ljós eftir um 2-3 vikur.

### Undirbúningur

#### Blóðþynningarlyf

Hætta þarf að taka blóðþynningarlyf, önnur en magnýl og hjartamagnýl fyrir meðferðina, og er það gert í samráði við þvagfæraskurðlækni.

#### Þvagsýni

Tíu dögum fyrir meðferðina þarf að koma með þvagsýni á deild 10E Landspítala við Hringbraut.

### Kvöldið fyrir meðferð

#### Fasta

Nauðsynlegt er að fasta fyrir meðferðina til að minnka hættu á fylgikvillum í tengslum við slævingu. Löng fasta er þó ekki góð fyrir líkamann og fólki liður betur ef eftirfarandi leiðbeiningum er fylgt:

- Fá sér aukabita eða drykk áður en lagst er til svefns kvöldið fyrir meðferð.
- Ekki má borða mat síðustu sex klukkustundir fyrir komu á spítalann.
- Óhætt er að drekka tæra drykki (1-2 glös í senn) þar til tvær klukkustundir eru í komu á spítalann. Tær drykkur er til dæmis vatn, tær ávaxtasafi og mjólkurlaust kaffi og te.
- Ekki má nota tóbak síðustu tvær klukkustundir fyrir komu á spítalann.

### Meðferðardagur

#### Sturta

Fara þarf í sturtu áður en komið er á spítalann og þvo vandlega undir forhúð án sápu. Klæðast þarf hreinum fötum eftir sturtuna.

#### Verkjalyf

Klukkustund fyrir komu á spítalann þarf að taka inn 1000 mg af paracetamol (tvær 500 mg töflur) og 400 mg ibuprofen sem fást án lyfseðils í apóteki. Ef ofnæmi er til staðar fyrir lyfjunum þarf að hafa samband við deildina og láta vita af því. Taka má verkjalyfin með vatnssopa.

#### Mæting er á göngudeild þvagfæra 11A á Landspítala við Hringbraut.

Fyrir meðferð þarf að vera búð að undirrita samþykki fyrir henni og hafa þvaglát. Gefið er sýklalyf við komu á deild. Meðferðin tekur um 30 mínútur.

Þvaglegg er komið fyrir í þvagblöðru í lok meðferðar, þar sem blöðruhálskirtillinn bólgnar venjulega töluvert fyrstu dagana og þrengir að þvagrásinni. Þvagleggurinn er hafður í um sjö daga.

Fyrir útskrift útbýr læknir rafrænan lyfseðil fyrir sýklalyfjum og bólgueyðandi verkjalyfjum.

## Útskriftarfræðsla

### Verkir

Borið getur á verkjum fyrst eftir meðferðina. Læknir ávísar bólgueyðandi lyfi sem tekið er tvisvar á dag í tíu daga samkvæmt leiðbeiningum. Til viðbótar má taka paracetamol 1000 mg að hámarki fjórum sinnum á dag, sem fæst án lyfseðils í apóteki.

### Þvagleggur

Þvagleggurinn er tengdur við poka sem festur er á kálfa og hann þarf að tæma reglulega, sjá fræðsluefni um umhirðu þvagleggs. Þá getur líka komið smávegis af blóðugu slími frá þvagrásinni og er það eðlilegt. Fyrstu vikurnar getur þvagið stundum verið blóðlitað.

Yfirleitt þarf að hafa þvaglegginn í sjö daga og er hann fjarlægður heima að morgni fyrir klukkan 09:00. Til þess er notuð sprauta sem er afhent við útskrift og fylgt leiðbeiningum sem eru aftar í þessu fræðsluefni. Þegar búið er að fjarlægja þvaglegginn getur verið óþægilegt að pissa í nokkra daga og búast má við tíðum þvaglátum. Þvagbunan getur einnig verið mjó vegna þess að blöðruhálskirtillinn getur ennþá verið svölítið bólginn. Eftir um 2–3 vikur fara þvaglát batnandi hjá flestum en stundum líða 3–4 mánuðir þar til árangri meðferðarinnar er náð að fullu.

### Sýkingarhætta

Taka þarf sýklalyf samkvæmt leiðbeiningum til að draga úr hættu á sýkingu. Einnig er mikilvægt að hreinsa hendur vel áður en þvagleggur og þvagpoki er snertur.

- Þvo þarf þvafærasvæðið daglega með volgu vatni. Mælt er með að fara í sturtu daglega. Ekki má fara í baðkar á meðan þvagleggur er til staðar.
- Nauðsynlegt er að drekka vel eða um 1,5-2 lítra á sólarhring (6-8 glös) til að skola út blóði og draga úr líkum á sýkingu.

### Hreyfing

Ráðlagt er að taka því rólega fyrstu dagana og forðast áreynslu svo sem hlaup, lyftingar, hjólreiðar næstu 2-3 vikurnar. Mikilvægt er þó að hreyfa sig daglega og eru gönguferðir góður kostur.

### Hægðir

Hægðatregða getur aukið blæðingu í þvagi og hættu á þvagteppu. Til að halda hægðum mjúkum er mælt með að borða trefjaríka fæðu, svo sem ávexti, grænmeti og gróft brauð. Ef það dugar ekki er gott að drekka glas af sveskjusafa 1-2 sinnum á dag eða nota hægðalyf sem fást í apóteki án lyfseðils.

### Kynlíf

Óhætt er að hafa samfarir eftir að þvagleggur hefur verið fjarlægður. Breytingar geta orðið við sáðlát hjá sumum þannig að sæðið fer upp í þvagblöðru í stað þess að fara út um þvagrás.

### Kostnaður

Greiða þarf fyrir meðferðina. Verð er samkvæmt gjaldskrá Landspítala.

## Þvagleggur fjarlægður heima

Til að hægt sé að fjarlægja þvaglegg þarf fyrst að tæma belginn sem heldur honum í þvagblöðrunni en hann er fylltur með vatni.

1. Belgurinn er tæmdur með því að setja sprautu í hliðarstútinn á þvagleggnum og draga vatnið varlega út. Þrýsta þarf sprautunni vel inn í stútinn. Ef sprautan fyllist alveg gæti þurft að endurtaka þetta til að vera viss um að belgurinn sé alveg tómur. Yfirleitt eru 10 ml af vatni í belgnum en geta þó verið 5-40 ml.
2. Slaka á grindarbotnsvöðvum eins og við þvaglát og draga þvaglegginn varlega út.
3. Henda þvaglegg og þvagpoka í almennt sorp.
4. Þvo hendur
5. Drekkja um tvö glös af vökva á klukkustund þar til þér verður mál að pissa.



Ef vandamál koma upp við að losa þvag þarf að hafa samband við göngudeild þvagfæra 11A í síma 543 7100 eða leita á bráðamóttöku utan opnunartíma göngudeildar

## Eftirlit eftir útskrift

Bókaður er endurkomutími hjá lækni á göngudeild þvagfæra 11A þremur til fjórum mánuðum eftir meðferð.

Hafa þarf samband við göngudeild þvagfæra 11A eða fara á bráðamóttöku utan opnunartíma dagdeildar ef eftirfarandi hættumerki koma fram:

- Líkamshiti er hærri en 38,5°C
- Blæðing eykst í þvagi eða vart verður við blóðköggla (klumpa) sem stoppa rennslið í þvagleggnum
- Erfitt er að losa þvag eftir að þvagleggur er fjarlægður
- Þvagið er gruggugt eða illa lyktandi
- Verkur undan þvaglegg eða yfir blöðrustað minnkar ekki við verkjalyf

**Í neyðartilfellum er hringt í 112**

## Símanúmer

Göngudeild þvagfæra 11A á 1. hæð Landspítala við Hringbraut

543 7100

# 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.

