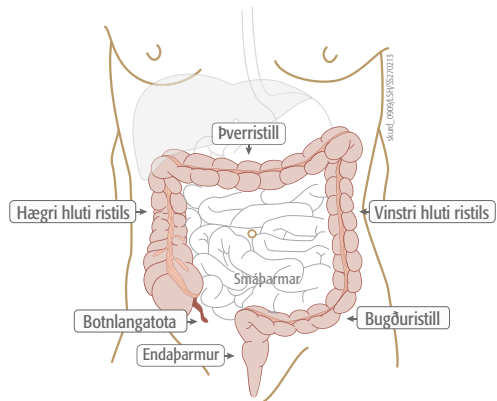


# Ristilpokabólga

Ristilpokar eru litlir pokar eða útbungun á ristli sem myndast vegna veikleika í ristilveggnum og þrýstings frá hægðum. Ristilpokar geta myndast hvar sem er í ristlinum en oftast eru þeir í neðri hluta hans. Þeir eru um 5-10 mm að stærð en geta orðið 2 cm og jafnvel stærri og er fjöldi þeirra breytilegur. Líkur á myndun ristilpoka aukast með aldri og eins getur mataræði haft áhrif.



Ristilpokar eru algengir og yfirleitt án einkenna. Ef ristilpoki stíflast og upp kemur bólga eða sýking kallast það ristilpokabólga (diverticulitis). Einkennin eru hiti og verkir um neðanverðan kvið, einkum vinstra megin og oft verður breyting á hægðum. Stundum blæðir frá ristilpokum og í einstaka tilfellum kemur rof á þá.

## Meðferð

Meðferðin felst oftast í sýklalyfjagjöf og tímabundinni föstu á mat og drykk til að hvíla ristilinn. Fyrst um sinn er því gefinn vökvi í æð en þegar dregur úr einkennum bólgu þarf að fara varlega í að byrja að borða aftur. Byrjað er á fljótandi fæði og þegar það þolist vel er breytt yfir í fæðu á föstu forni. Næringarráðgjafi veitir ráðleggingar um mataræði fyrir útskrift.

Ef ristilpokabólgur eru endurteknar og meðferð með sýklalyfjum og mataræði ná ekki að ráða við einkennin, getur verið nauðsynlegt að gera aðgerð á ristli og fjarlægja veika hluta hans. Sama á við ef fylgikvillar koma fram svo sem blæðing frá ristli, rof á ristilpoka eða ígerð í kviðarholi.

## Útskrift

### Verkir

Lyfseðill er sendur rafrænt í apótek ef þörf er á verkjalyfjum sem ekki fást án lyfseðils. Taka á þau samkvæmt leiðbeiningum. Smám saman er dregið úr töku lyfjanna með því að minnka skammta eða taka lyfin sjaldnar. Aukaverkanir eru mismunandi eftir lyfjum. Sterk verkjalyf geta valdið hægðatregðu og einnig eru ýmiss konar magaþþægindi algeng. Þó er ekki víst að allir finni fyrir slíkum einkennum. Æskilegt er að taka lyfin með glasi af vatni eða máltíð. Þeir sem hafa fengið magasár eða magabólgur þurfa að ráðfæra sig við lækni áður en bólgueyðandi verkjalyf eru notuð.

Aðrar aðferðir en verkjalyf sem hafa reynst vel eru slökun, að hlusta á tónlist og dreifa athyglinni.

### Akstur

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

### Sýklalyf

Í sumum tilvikum þarf að halda áfram að taka inn sýklalyf eftir útskrift. Mikilvægt er að taka lyf samkvæmt leiðbeiningum og klára þann skammt sem ávísað var, þó einkenni séu gengin yfir. Mælt er með að taka mjólkursýrugerla með sýklalyfjum til að halda þarmaflórunni í jafnvægi.

### Mataræði

Æskilegt er að borða trefjaminni mat í 1-2 vikur eftir útskrift af spítalanum og leggja áherslu á að borða reglulega og drekka vel af vatni. Að þeim tíma loknum er æskilegt að auka neyslu trefja eftir því sem viðkomandi þolir. Rétt er að gera það smátt og smátt því of mikið af trefjum á skömmum tíma getur valdið meltingarþþægindum. Meltingarvegur getur verið viðkvæmur fyrst um sinn og þá er mikilvægt er að borða frekar soðið grænmeti og ávexti heldur en hrátt grænmeti. Sjá nánar á fylgiblaði um ráðleggingar um mataræði.

### Hægðir

Mikilvægt er að koma í veg fyrir hægðatregðu. Sveskjur og mjólkursýrugerlar (t.d. LGG og Acidophilus) og hreyfing svo sem gönguferðir, geta hjálpað við að halda reglu á meltingunni. Ef breyting á mataræði dugar ekki til að koma hægðavenjum í lag, getur þurft að nota trefjaduft (t.d. HUSK eða Metamucil) sem hægt er að kaupa í apótekum. Ef ekkert af ofantöldu dugar getur þurft að nota hægðamykjandi lyf í samráði við lækni.

## Vinna

Byrja má að vinna aftur í samráði við lækni.

## Eftirlit

Fyrir útskrift er oft pöntuð ristilspeglun til að meta ástand ristilsins og útiloka aðra sjúkdóma. Speglinn er gerð í fyrsta lagi 6-8 vikum eftir innlögn. Eftirlit hjá lækni er ýmist símaviðtal, þar sem læknir hringir á fyrirfram ákveðnum degi eða koma á göngudeild.

## Hætta á endurtekinni ristilpokabólgu

Þeir sem hafa fengið ristilpokabólgu eru í aukinni hættu á að fá bólgu aftur. Mikilvægt er því að vera á varðbergi ef einkenni koma upp aftur og leita læknis áður en verkir verða slæmir.

## Eftirfarandi breytingar á lífsháttum geta dregið úr líkum á endurtekinni bólgu:

- drekka um 1,5 - 2 lítra af vökva á dag. Í miklum hita eða við erfiða líkamsrækt þarf að auka vökvainntekt
- borða trefjaríkan mat samkvæmt ráðleggingum næringarráðgjafa
- borða reglulega yfir daginn
- hreyfa sig reglulega
- fara reglulega á salerni

## Upplýsingar og ráðgjöf

Ef spurningar vakna er velkomið að hringja á göngudeild 10E í síma 824 5982 frá kl. 8-16.

### Hafa þarf samband við deildina í þrjár vikur eftir útskrift ef eftirfarandi hættumerki koma fram:

- líkamshiti er hærri en 38°C
- verkur eykst þrátt fyrir töku verkjalyfja
- roði, bólga eða gröftur er við skurðsár

## Símanúmer

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 við þig eða aðra um málefni sjúklinga á deildinni. Við viljum vinsamlegast biðja þig og aðstandendur þína að ræða ekki það sem þið kunnid að verða vitni að eða heyra 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 ábyrgð og undir handleiðslu leiðbeinenda sinna.

## Ráðleggingar um mataræði

Trefjar eru mikilvægar fyrir meltingarstarfsemina. Með því að borða grænmeti og ávexti daglega eykst trefjaneysla svo um munar.

### Trefjar tilheyra eftirfarandi fæðuflokkum:

- Kornvörum t.d. heilheitibrauð, fjólkornabrauð, bygg, quinoa og morgunkorn.
- Grænmeti
- Ávöxtum og berjum

<b>Sýnishorn af matseðli sem inniheldur minni trefjar og meiri trefjar</b>	
<b>Borða trefjaminni</b> mat í 1-2 vikur eftir útskrift af spítalanum	<b>Borða trefjameiri</b> mat eftir þann tíma
<b>Morgunverður:</b> Hafragrautur með léttmjólk eða ab mjólk m. bananasneiðum ½ glas ávaxtasafi Brauðsneið með osti Te eða kaffi Þorskalýsi eða perlur LGG Vatn	<b>Morgunverður:</b> Hafragrautur með léttmjólk eða ab mjólk með ávöxtum Ferskur ávöxtur Heilkornabrauðsneið með osti Te eða kaffi Þorskalýsi eða perlur LGG Vatn
<b>Hádegisverður:</b> Grænmetisúpa eða jógúrt Brauð með áleggji	<b>Hádegisverður:</b> Grænmetisúpa eða baunasúpa Gróft brauð með áleggji Grænmeti
Vatn	Vatn
<b>Síðdegiskaffi:</b> Ávöxtur eða safi Kaffi eða te	<b>Síðdegiskaffi:</b> Gróf bolla með osti Ferskur ávöxtur Kaffi eða te
Vatn	Vatn
<b>Kvöldverður:</b> Fiskur eða meyr kjöt Kartöflur, pasta eða bygggrjón Soðið grænmeti	<b>Kvöldverður:</b> Fiskur, kjöt eða grænmetisréttur Kartöflur eða brún hrísgrjón Soðið grænmeti Blandað hrásalat
Vatn	Vatn