

# Efnaskiptaaðgerð

Þegar ofþyngd ógnar heilsu og aðrar leiðir til að léttast eru fullreyndar getur þurft að framkvæma skurðaðgerð. Mikilvægt er að fylgja gefnum leiðbeiningum fyrir og eftir aðgerð til að hún beri árangur og minnka hættu á fylgikvillum. Fylgikvillar sem geta komið fram fyrstu vikurnar eftir aðgerð eru t.d. blæðing, sýking, blóðtappar, lungnavandamál og leki frá samskeytum í maga og smágirni. Síðbúnir fylgikvillar fara eftir tegund aðgerðar t.d. þrengingar í samskeytum, gallsteinar, kviðslit, lágur blóðsykur, næringarskortur, rof á maga og uppköst. Aðgerðin fer fram í svæfingu.

## 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.

## Blóðþynningarlyf og sykursýkislyf

Ef breyta eða stöðva þarf blóðþynningarmeðferð fyrir aðgerð er það gert í samráði við skurðlækni. Þeir sem nota insúlín fyrir aðgerðina þurfa að ræða við þann lækni, sem stýrir insúlínmeðferðinni, um stjórnun á blóðsykri fyrir og eftir aðgerð.

## Næring og hreyfing

Fylgja þarf leiðbeiningum sem gefnar hafa verið varðandi hreyfingu og næringu. Næringarfræðingur sendir upplýsingar um næringu eftir aðgerð um viku fyrir innlögn.

## 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. Það er ófrávikjanleg krafa að vera reyklaus í sex vikur fyrir aðgerð. Þeir sem nota tóbak eru hvattir til að hætta tóbaksnotkun til frambúðar og geta fengið aðstoð hjúkrunarfræðings og eftirfylgni í 12 mánuði 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).

## Ofnotkun áfengis eða lyfja

Hættulegt er fyrir þá sem ofnota áfengi eða lyf að fara í þessa aðgerð fyrr en eftir árangursríka meðferð á stofnun. Þeir sem telja sig ofnota eða misnota lyf eða áfengi þurfa að hafa samband við innskriftarmiðstöð til frekari upplýsinga og samráðs. Gætt er trúnaðar um slík mál jafnt sem önnur.

## Undirbúningur fyrir aðgerð

### Hóþfræðsla

Boðið er upp á fræðslufund 2-3 sinnum á ári fyrir þá sem fara í efnaskiptaaðgerð og aðstandendur þeirra. Tilgangur fundarins er að undirbúa sjúkling og aðstandendur fyrir aðgerðina og það sem framundan er. Fræðsla er í höndum skurðlæknis og næringarfræðings. Boðað er til fundarins nokkru fyrir áætlaðan aðgerðardag. Allir sjúklingar eru hvattir til að mæta og taka með sér aðstandanda.

## Innskriftarviðtal

Þegar aðgerðardagur nálgast er sjúklingur boðaður í innskrift á innskriftarmiðstöð 10E í kjallara Landspítala við Hringbraut. Hafa má aðstandanda með í innskrift. Hafa þarf með öll lyf sem tekin eru daglega. Viðtal fer fram við hjúkrunarfræðing og lækni frá kviðarholsskurðeild og svæfingadeild. Spurt er um heilsufar, gerð læknisskoðun og fræðsla veitt um aðgerðina. Gera þarf ráð fyrir að innskrift taki um þrjár klukkustundir. Undirrita þarf samþykki fyrir aðgerð og svæfingu.

## Rannsóknir

Tekin eru blóðsýni og aðrar rannsóknir gerðar ef þörf er á.

## Lyf og ofnæmi

Mikilvægt er að láta vita um ofnæmi fyrir lyfjum eða öðru. Nauðsynlegt er að sem bestar upplýsingar fáiast um alla lyfjatöku, líka nýlega lyfjakúra. Hafa þarf öll lyf sem tekin eru reglulega í upprunalegu umbúðunum með í innskrift.

## Kostnaður

Fyrir þjónustuna á innskriftarmiðstöð þarf að greiða.

## 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 aðstoða við að fá dvöl á sjúkrahóteli ef þörf er á.

## Kvöldið fyrir aðgerð

### Fasta fyrir aðgerð

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:

- Fá sér aukabita eða drykk áður en lagst er til svefns kvöldið fyrir aðgerð.
- Ekki má borða mat síðustu 6 klst. fyrir komu á spítalann.
- 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.
- Þegar á spítalann er komið veitir starfsfólk upplýsingar um hvort og hve lengi megi drekka fram að aðgerð.

### Annar undirbúningur

Gott er að hafa með sér snyrtivörur, tannbursta, inniskó, þægileg föt 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 og þrifa naflann með bómullarpinna. Klæðast þarf hreinum fötum eftir sturtuna og ekki má nota svitalyktareyði, krem, andlitsfarða, ilmefni, naglalakk eða skartgrip.

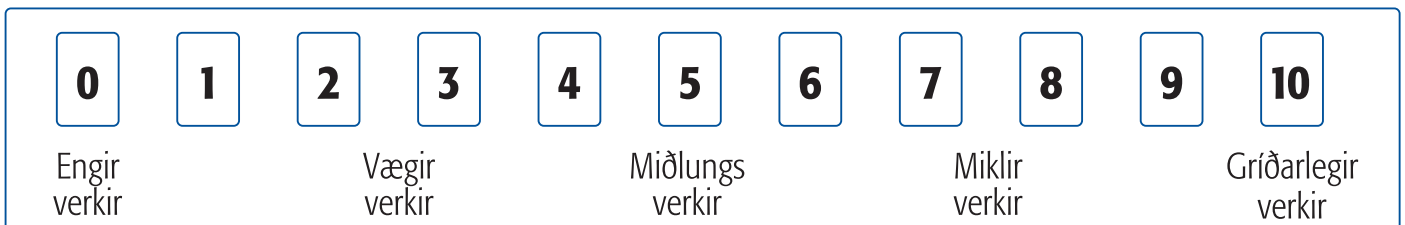
**Mæting er á dagdeild 13D Landspítala Hringbraut, 3. hæð á umsömdum tíma að morgni aðgerðardags. Hafa þarf með öll lyf sem tekin eru daglega. Ekki má taka inn önnur lyf en þau sem búið var að ákveða í samráði við lækni í innskriftarviðtali.**

Til að tryggja öryggi er endurtekið spurt um mikilvæg atriði svo sem nafn, kennitölu, ofnæmi, föstu og tegund aðgerðar. Fyrir aðgerðina eru gefin verkjalyf í töfluformi sem verka í og eftir aðgerð. Þegar komið er á skurðstofu fer fram frekari undirbúningur fyrir aðgerðina. Undirrita þarf samþykki fyrir aðgerð og svæfingu ef það er ekki búið. Óvæntar aðstæður geta valdið því að aðgerðartími breytist.

Eftir aðgerð tekur við dvöl á vöknunardeild í um tvær klukkustundir. Heimsóknir á vöknunardeild eru ekki leyfðar, en nánasta aðstandanda er velkomið að hringja og fá upplýsingar. Eftir dvöl á vöknunardeild fer sjúklingur á dag- eða legudeild. Sumir geta útskrifast samdægurs af dagdeild á sjúkrahótel Landspítala þar sem þeir dvelja til næsta dags.

### Verkir

Búast má við að finna fyrir verkjum á skurðsvæði fyrstu dagana eftir aðgerð. Þegar aðgerð er gerð með kviðsjá er lofti dælt í kviðarhol en við það getur komið fram erting á þind sem veldur verkjum upp í axlir, sem hverfa innan fárra daga. Mikilvægt er að draga úr verkjum eins og kostur er því verkir seinka bata. Ef verkir eru viðvarandi er æskilegt að taka verkjalyf reglulega yfir daginn, samkvæmt leiðbeiningum. Smám saman er síðan dregið úr töku lyfjanna með því að minnka skammta eða taka lyfin sjaldnar. Sjúklingur metur styrk verkja samkvæmt 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 og farið í gönguferðir með góðu móti og andað djúpt.



### Matur og drykkur

Drekka má tæra drykki í litlum sopum, að hámarki 1000 ml fram að miðnætti. Gefinn er vökvi í æð fyrst eftir aðgerð. Daginn eftir aðgerð má fá fljótandi fæði.

### Þvaglát

Eftir svæfingu getur komið fram tregða við þvaglát og því er mikilvægt að reyna að pissa fljótlega eftir komu á deild. Láta þarf vita ef ekki gengur að pissa eða lítið kemur af þvagi.

## Hreyfing

Hreyfing er mikilvæg eftir aðgerð til að flýta fyrir bata og dregur úr líkum á fylgikvillum eins og blóðtappa eða lungnabólgu. Fara þarf á fætur við komu á deild því hreyfing fljótt eftir aðgerð minnkar þörf á verkja- og ógleðilyfjum og eykur maga- og þarmahreyfingar. Starfsfólk aðstoðar sjúkling við að setjast upp og hreyfa sig reglulega. Best er að vera sem mest á fótum, ganga eða sitja í stól í að minnsta kosti 6-8 klukkustundir á sólarhring. Hafa þarf hátt undir höfði fyrsta sólarhringinn eftir aðgerð.

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

- Útskriftarfræðslu
- Lyfseðla í Lyfjagátt fyrir verkjalyfjum, magalyfi og blóðþynningarsprautum
- Kennslu um gjöf blóðþynningarsprauta
- Endurkomutíma á göngudeild 10E til hjúkrunarfræðings og næringarfræðings
- Vottorð fyrir vinnuveitanda
- Ferðavottorð fyrir þá sem búa utan höfuðborgarsvæðisins

## Útskrift

Útskrift er áætluð samdægurs á sjúkrahótel eða heim daginn eftir. Í einstaka tilvikum þarf að dvelja lengur til nánara eftirlits á spítalanum. Sjúklingar sem búa langt frá spítalanum (meira en klukkustundar akstur frá Reykjavík) þurfa að dvelja á höfuðborgarsvæðinu í a.m.k. fjóra daga eftir útskrift. Skurðlæknir og næringarfræðingur hafa hópviðtal fyrir hádegi daginn eftir aðgerð.

# Útskriftarfræðsla

## Verkir

Mikilvægt er að draga úr verkjum eins og kostur er því þeir geta seinkað bata. Ef verkir eftir heimkomu eru mjög miklir eða virðast óeðlilegir á einhvern hátt er nauðsynlegt að hafa samband við göngudeild 10E á dagvinnutíma í síma 543 2200, deildina og/eða leita á bráðamóttöku.

## Lyf eftir aðgerð

Taka þarf inn lyf sem hemja magasýrur í þrjá mánuði eftir aðgerð til að hlífa maganum. Einnig þarf að gefa sér blóðþynningarsprautur í 10 daga. Önnur lyfjanotkun verður rædd við útskrift. Yfirleitt á að taka öll lyf eins og fyrr, nema lyf við sykursýki. Þá er meginreglan sú að hætta notkun á töflum og/eða langverkandi insúlíni og nota þess í stað stuttvirkir insúlín út frá niðurstöðum mælinga á blóðsykri.

## Matur og drykkur

Nauðsynlegt er að fara nákvæmlega eftir ráðleggingum næringarfræðings. Mikilvægt er að vökvainntaka sé að lágmarki einn og hálfur lítri á sólarhring. Þó þarf að gæta þess að drekka ekki of mikið í einu. Borða á fljótandi fæði í tvær vikur og síðan maukað fæði í tvær vikur. Ef byrjað er á fastri fæðu of snemma getur það leitt til þess að samskeyti í meltingarveginum fari að leka og í sumum tilvikum valdið lífshættu. Byrja á að taka vítamín samkvæmt ráðleggingum næringarfræðings.

## Skurðsár

Skurðsárum er lokað með málmheftum sem fjarlægð eru 10-14 dögum eftir aðgerð. Óhætt er að fara í sturtu sólarhring eftir aðgerð en forðast þarf að nudda sárin. Mikilvægt er að þerra vel á eftir. Ekki er ráðlagt að fara í baðkar eða sund fyrstu þrjár vikurnar eftir aðgerð meðan sár eru að gróa. Forðast ber alla óþarfa snertingu við sárin.

## Hreyfing

Hreyfing er nauðsynleg eftir aðgerð til að flýta fyrir bata. Nauðsynlegt er að fara í göngutúra daglega og mælt er með stafgöngu sem flestir hafa lært í undirbúningi fyrir aðgerðina. Byrja má í líkamsrækt eftir 4–6 vikur. Eftir aðgerð tekur við tímabil með næringarskort. Þá gengur ekki aðeins á fituvef heldur einnig vöðva. Því þarf að styrkja og vernda vöðva með því að gera reglulegar vöðvastyrkjandi æfingar, helst undir leiðsögn þjálfara. Ef þessu er ekki sinnt má búast við vandamálum, svo sem verkjum í baki.

## Hárlos og önnur einkenni

Eðlilegt er að finna fyrir ýmsum einkennum sem fylgja hröðu þyngdartapi á fyrstu 3-6 mánuðunum eftir aðgerðina. Þau algengustu eru þreyta og slappleiki (flensulík einkenni), kuldatilfinning, þurr húð og skapsveiflur. Hárlos er einnig algengt og veldur mörgum áhyggjum eftir aðgerð en það er eðlilegt merki um næringarskortinn og gengur yfir. Ekki er þörf að taka önnur bætiefni gegn hárlosi en þau sem næringarfræðingur hefur þegar ráðlagt.

## Vinna

Æskilegt er að taka sér frí frá vinnu í allt að fjórar vikur eftir aðgerð og veikindavottorð er afhent fyrir útskrift. Byrja má að vinna fyrr ef heilsa og eðli starfs leyfir, þar sem vinnu fylgir oftast æskileg hreyfing og athafnasemi.

## Eftirfylgd

Eftirfylgd fer fram á göngudeild 10E fyrsta árið og síðan árlega á heilsugæslustöð:

- 1-2 vikum eftir aðgerð: Sjúklingur hittir hjúkrunarfræðing og næringarfræðing. Hefti eru fjarlægð úr skurðsárum.
- Um þremur mánuðum eftir aðgerð: Viðtal við hjúkrunarfræðing og næringarfræðing og tekið blóðsýni.
- Á sex mánaða fresti fyrsta árið: Viðtal við hjúkrunarfræðing og næringarfræðing. Tekin eru blóðsýni.
- Á 12 mánaða fresti ævilangt: Blóðsýnataka og eftirlit á heilsugæslustöð.

**Hafa þarf samband við göngudeild 10E á virkum dögum kl. 08:00-16:00 ef eftirfarandi hættumerki koma fram fyrstu sex vikurnar eftir aðgerð:**

- Hiti er hærri en 38,2°C
- Hraður hjartsláttur
- Vaxandi eða skyndilegir verkir í kvið
- Aukin mæði
- Roði, vessi eða bólga við skurðsár
- Slappleiki vegna lífillar vökvainntöku

Utan dagvinnutíma er haft samband við skiptiborð Landspítala í síma 543 1000 og beðið um samband við sérnámslækni á skurðlækningaþjónustu á Hringbraut.

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

### Símanúmer

Göngudeild 10E, opin virka daga kl. 08:00-16:00 (biðja um hjúkrunarfræðing vegna efnaskiptaáðgerðar)	543 2200
Dagdeild 13D, opin virka daga kl. 07:00 til 20:00	543 7480
Kviðarhols- og þvagfæraskurðeild 13EG	543 7500

Sjúklingum og aðstandendum er velkomið að hringja ef spurningar vakna.