

# Brottnám á endaparmi

## Útskriftarfræðsla

### Verkir

Flestir finna fyrir verkjum eftir skurðaðgerð. Oftast er um að ræða verki sem tengjast skurðsvæði. Mismunandi er hvernig fólk upplifir verki og þarf verkjameðferð að taka mið af reynslu hvers og eins. Mikilvægt er að draga úr verkjum eins og kostur er því verkir geta seinkað bata. Lyfseðill er sendur rafrænt í apótek. Taka skal verkjalyf samkvæmt leiðbeiningum á lyfseðli. Smám saman er dregið úr töku lyfjanna með því að minnka skammta eða taka lyfin sjaldnar. Aukaverkanir eru mismunandi eftir lyfjum. Ýmiss konar magaóþægindi eru algeng en þó er ekki er víst að allir finni fyrir slíkum einkennum.

**Magaóþægindi:** Æskilegt er að taka lyfin með glasi af vatni eða máltíð. Fólk með sögu um magasár ætti að taka lyf sem hemja magasýrur samhliða töku bólgueyðandi verkjalyfja.

**Önnur verkjameðferð:** Aðferðir sem hafa reynst vel eru kaldir og heitir bakstrar, slökun, að hlusta á tónlist og dreifa athyglinni. Hita og kulda ætti alltaf að nota varlega. Fólk með skerta skynjun eða lélegt blóðflæði ætti að ráðfæra sig við lækni.

**Verkjalyf við útskrift** (lyfjaheiti og skammtur, athuga hámarksskammt):

### 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, en ekki er ráðlegt að fara í baðkar eða sund fyrr en sár er vel gróið (tekur yfirleitt 2-3 vikur). Ef hefti eða saumar eru til staðar við útskrift verða þau fjarlægð 10-14 dögum eftir aðgerð í endurkomutíma. Skurðsár eru viðkvæm fyrir sterku sólarljósi í 1–2 mánuði eftir aðgerð.

Skurðsár á endaparmssvæði er yfirleitt lengur að gróa. Búast má við að vessi frá sárinu í einhvern tíma. Mikilvægt er að skola sárið í sturtu að minnsta kosti einu sinni á dag og skipta um umbúðir í kjölfarið ef þörf er á. Saumar eru fjarlægðir um 3 vikum frá aðgerð.

### Þvaglát og hægðir

Þvagtrekka getur komið fram eftir aðgerð. Því þarf að fylgjast með þvaglátum og hafa strax samband við lækni ef illa gengur að pissa. Hægðir koma í stómapoka og er stómahjúkrunarfræðingur til frekari ráðgjafar (sjá bækling um stóma).

## Hreyfing

Forðast skal áreynslu í 4–6 vikur eftir aðgerð og varast að lyfta eða bera þunga hluti (yfir 5 kg) á meðan skurðirnir eru 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. Taugar til þvag- og kynfæra liggja nálægt aðgerðarsvæði og því geta komið fram vandamál í kynlífi. Ef upp koma vandamál er um að gera að ræða það í viðtali við skurðlækni.

## Svefn

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

## Andleg líðan

Sumir finna fyrir kvíða 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 kvíði og drungi verða viðvarandi er um að gera að leita aðstoðar, til dæmis hjá heimilislækni.

## Vinna

Byrja má að vinna aftur í samráði við lækni.

### Hafa skal samband við deildina ef:

- líkamshiti er hærri en 38°C
- verkir minnka ekki við verkjalyf
- blæðir eða vessar úr skurðsári
- roði eða bólga er í kringum skurðsár
- verkur eða bjúgur er í kálfa/fæti
- viðvarandi ógleði er til staðar, uppköst eða þensla á kvið
- illa gengur með þvaglát eða ekki gengur að pissa.
- særindi eru við þvaglát, tíð þvaglát eða illa lyktandi þvag

## Annar stuðningur og úrræði ef um krabbamein er að ræða

- Ráðgjafarþjónusta Krabbameinsfélagsins (<http://krabb.is/radgjafarthjonustan>) býður upp á fræðslu, viðtöl, faglega ráðgjöf, sálgæslu, djúpslökun, ýmis námskeið og hagnýtar upplýsingar.
- Ljósið (<http://ljosisid.is/>) er endurhæfingar- og stuðningsmiðstöð fyrir fólk sem hefur fengið krabbamein og aðstandendur þeirra.

**Eftirlit læknis:** Sjá meðfylgjandi kort.

**Eftirlit stómahjúkrunarfræðings:** Eftir samkomulagi.

Sjúklingum og aðstandendum er velkomið að hringja á deildina ef spurningar vakna.

## Ráðleggingar um mataræði eftir brotnám á endaparmi

Eftir aðgerðina er mikilvægt að nærast vel eins fljótt og unnt er. Fyrsta máltíð eftir aðgerð er oftast fljótandi fæði en síðan geta flestir borðað venjulegan mat. Rétt er að fara rólega í byrjun og gera ráð fyrir einhverjum aðlögunartíma.

### Almenn ráð sem eiga við í 4–6 vikur eftir aðgerð

1. Tyggja matinn vel, gefa sér góðan tíma til að borða og ekki mikið í einu.
2. Borða reglulega, morgunverð, hádegisverð, kvöldverð og þess á milli 1–2 bita (síðdegis- og kvöldbita).
3. Nota má flestar matreiðsluaðferðir en soðinn, ofnbakaður eða ofnsteiktur matur þolist betur en pönnusteiktur. Sumir þola illa feitan mat og sterk krydd.
4. Næringardrykkur er góð viðbót milli mála fyrir þá sem eru lystarlausir. Margar tegundir fást í apótekum. Drykkir með trefjum geta hentað vel eftir aðgerðina, einnig næringarduft sem blandað er með mjólk eða vatni. Flestir drykkir eru betri á bragðið ef þeir eru kældir.
5. Drekkja þarf vel af vökva, sér í lagi ef hægðir eru mjög þunnar og tíðar eins og stundum er fyrst eftir aðgerð en það lagast yfirleitt með tímanum.
6. Mikilvægt er að koma í veg fyrir hægðatregðu. Heilhveitibrauð, hafragrautur, soðið grænmeti og ávextir daglega er gott fyrir meltinguna. Einnig getur HUSK sem fæst í apóteki haft góð áhrif.
7. LGG hefur áhrif á gerlaflóru ristils og getur því haft góð áhrif á meltinguna. Þetta á sérstaklega við ef um niðurgang er að ræða eða ef sýklalyf hafa verið notuð.

#### Nokkrar fæðutegundir sem rétt er að forðast fyrst í stað:

- Appelsínur og hýði af eplum
- Þurrkaða ávexti (t.d. gráfíkjur, apríkósur, döðlur og rúsínur)
- Hratt grænmeti, svo sem spergilkál, rófur, blómkál og hvítkál (salatblöð eru í lagi)
- Maískorn
- Hnetur, möndlur og heil fræ
- Poppkorn
- Heilkornabrauð og gróf brauð með kjörnum, fræjum og rúsínum

### Sýnishorn af matseðli

<b>Morgunverður:</b>	Hafragrautur með mjólk eða ab mjólk. Heilhveitibrauðsneið með viðbiti og álegg Ávöxtur
<b>Hádegisverður:</b>	Súpa, grautur eða jógúrt Brauð með viðbiti og álegg
<b>Síðdegibiti:</b>	Brauð með viðbiti og álegg
<b>Kvöldverður:</b>	Fiskur eða meyrkt kjöt Soðnar kartöflur eða hrísgrjón Smjör eða sósa Soðið grænmeti Ávöxtur eða grautur
<b>Kvöldbiti:</b>	Brauðsneið með osti eða næringardrykkur Ávöxtur
<b>Drykkir:</b>	Allar tegundir (vatn, te, kaffi, mjólk, soðið vatn og ávaxtasafi)