

# Skurðaðgerð á endaparmi (TEM)

## Útskriftarfræðsla

### Verkir

Ef verkir eru viðvarandi er æskilegt að taka verkjalyf samkvæmt leiðbeiningum. Smám saman er síðan dregið úr töku lyfjanna með því að minnka skammta eða taka lyfin sjaldnar.

### Akstur

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

### Matur og drykkur

Ekki er þörf á að breyta mataræði vegna aðgerðar. Gott er að borða trefjaríka fæðu og drekka vel til að forðast hægðatregðu.

### Þvaglát og hægðir

Ekki ættu að verða breytingar á þvaglátum eftir aðgerðina en búast má við að hægðir verði fremur þunnar fyrst eftir aðgerð. Ekki er óeðlilegt að beri á lítilsháttar loft- eða hægðaleka sem lagast af sjálfu sér. Ekki má nota hitamæli, hægðalyf eða önnur lyf sem gefin eru í endaparm í mánuð eftir aðgerð.

### Hreyfing

Hreyfing er mikilvæg eftir aðgerð til að flýta fyrir bata. Hreyfing bætir starfsemi hjarta og lungna dregur úr líkum á fylgikvillum eins og blóðtappa eða lungnabólgu og eykur einnig maga- og þarmahreyfingar. Ef eymsli eru á endaparmssvæði getur verið gott að sitja á mjúku undirlagi.

### Kynlíf

Almennt má hefja kynlíf þegar fólk er tilbúið til þess, en ráðlegt er að varast beinan þrýsting á skurðsvæðið. Hvers konar kvíði og álag getur valdið erfiðleikum 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 vikunnar 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 1-2 vikum eftir aðgerð en það fer eftir eðli starfs og líðan. Veikindavottorð eru afgreidd í endurkomutíma.

## 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 ef eftirfarandi hættumerki koma fram:**

- líkamshiti er hærri en 38°C
- verkir minnka ekki við verkjalyf
- stöðug blæðing er frá aðgerðarsvæði
- verkur eða þjúgur er í kálfa/fæti
- viðvarandi ógleði er til staðar, uppköst eða þensla á kvið
- særindi eru við þvaglát, þvaglát tíð eða þvag illa lyktandi

**Eftirlit læknis:** Sjá meðfylgjandi endurkomutíma.