

# Skurðaðgerð vegna endaparmssigs

## Útskriftarfræðsla

### Verkir

Verkir geta lýst sér sem þrýstingstilfinning á endaparm. Búast má við óþægindum við hægðalosun fyrstu vikunnar eftir aðgerð. Mikilvægt er að draga úr verkjum eins og kostur er því verkir geta seinkað bata. Taka skal verkjalyf samkvæmt leiðbeiningum á lyfseðli. Smám saman er dregið úr töku lyfjanna með því að minnka skammta eða taka lyfin sjaldnar. Markmið er að vera verkjalítill og geta hreyft sig með góðu móti. Sterk verkjalyf geta valdið hægðatregðu.

### Akstur

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

### Skurðsár

Ef aðgerð er gerð um endaparm getur blætt lítilsháttar með hægðum fyrstu dagana eftir aðgerð. Ef aðgerð er gerð með kviðsjá eru 3-4 skurðgöt á kviðnum. Fylgjast þarf með útliti skurðsára með tilliti til roða, bólgu og vessa. Sárin eru lokuð með saumum sem eyðast af sjálfu sér. Yfir sárunum eru litlir límplástrar (steristrip) sem ekki má fjarlægja fyrr en þeir losna sjálfir frá húðinni. Fara má í sturtu daginn eftir aðgerð en ekki er ráðlegt að fara í baðkar eða sund fyrr en skurðsár eru vel gróin (yfirléitt 2-3 vikum eftir aðgerð). Forðast ber alla óparfa snertingu við sárin.

### Mataræði

Ekki er þörf á að breyta mataræði vegna aðgerðar.

### Þvaglát og hægðir

Ekki ættu að verða breytingar á þvaglátum við aðgerðina. Mikilvægt er að halda hægðum mjúkum framvegis og koma í veg fyrir hægðatregðu. Eins ber að forðast að rembast meðan skurðsvæðið er að gróa. Mælt er með því að borða trefjaríka fæðu, svo sem ávexti, grænmeti og gróft brauð. Einnig getur verið gott að drekka glas af sveskjusafa einu sinni til tvisvar á dag. Hægðalyf eru notuð fyrst eftir aðgerðina og lengur ef þörf krefur. Ekki má setja neitt inn í endaparm svo sem hitamæli, hægðalyf eða endaparmsstíla meðan skurðsvæðið er að gróa.

### Hreyfing

Hæfileg hreyfing getur minnkað hættu á hægðatregðu. Forðast þarf áreynslu á skurðsvæði, ekki rembast eða lyfta þungu í tvær vikur eftir aðgerð eða lengur samkvæmt fyrirmælum læknis. Ráðlagt er að stunda ekki æfingar eða íþróttir í að minnsta kosti þrjár vikur eftir aðgerð.

### 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.

## **Vinna**

Byrja má að vinna aftur 1–2 vikum eftir aðgerð en það fer eftir eðli starfs og líðan. Hægt er að fá veikindavottorð í endurkomutíma ef nauðsyn krefur.

## **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 verður hærri en 38°C
- verkir minnka ekki við verkjalyf
- blæðir eða vessar úr skurðsári
- roði eða bólga er í kringum skurðsvæði

**Eftirlit læknis:** Sjá meðfylgjandi endurkomutíma.