

LEGNÁM Í KVIÐARHOLS- SPEGLUN

Unnið af ÁÍÁ og HP mars 2021
Hvebæk6/kg

HVE Akranesi
Sími 432 1000
www.hve.is

Heilbrigðisstofnun Vesturlands
Akranesi
Sími 432 1000
www.hve.is

Í þessum upplýsingabæklingi eru ítarlegar upplýsingar um legnám með kviðarholsspeglun, undirbúning, aðgerðina sjálfa og það sem á eftir kemur. Það eru ekki allar konur eins og þess vegna kann að vera að í þínu tilviki þurfi að víkja frá því sem fram kemur hér ef það hentar betur. Þú getur ávallt snúið þér til starfsfólksins ef þú þarft frekari upplýsingar eða útskýringar.

Hvers vegna er gert legnám?

Legnám er oftast gert til að meðhöndla blæðingatruflanir, verki, sig á legi, þyngsli eða þrýsting á blöðru vegna stækkunar á leginu.

Stutt samantekt á innlögninni

Við innskrift og innlögn færðu allar nauðsynlegar upplýsingar um innlögnina. Þú munt fá lyf við verkjum og ógleði. Við hvetjum þig til að byrja að borða og drekka skömmu eftir aðgerðina en þannig muntu verða fljótari að jafna þig eftir hana. Því fyrr sem þú kemst á fætur því minni líkur eru á fylgikvillum frá hjarta og lungum auk sýkinga og þreytu. Það er því mikilvægt að þú sýnir sjálf ákveðni í að komast á fætur sem fyrst eftir aðgerðina.

Ef allt gengur samkvæmt áætlun geturðu útskrifast samdægurs eða í síðasta lagi daginn eftir aðgerðina. Starfsfólkið mun að sjálfsögðu ganga úr skugga um að þú sért tilbúin til útskriftar.

Hvaða áhrif hefur aðgerðin?

- Þú getur ekki orðið þunguð framár.
- Ef þú ert enn með blæðingar munu þær stöðvast.
- Flestar konur upplifa óbreytt eða betra kynlíf eftir aðgerðina.
- Þú þarft ekki lengur að koma í skimun fyrir leghálskrabbameini þar sem leghálsinn er fjarlægður í aðgerðinni. Á þessu geta þó verið undantekningar og best er að ræða það við lækinn þinn áður en þú útskrifast.
- Eggjaleiðararnir eru venjulega einnig fjarlægðir en eggjastokkarnir eru ekki fjarlægðir og því mun hormónaframlæðsla líkamans haldast óbreytt í flestum tilfellum.

Undirbúningur fyrir aðgerð

Til að minnka líkurnar á fylgikvillum ráðleggjum við þér að hætta reykingum, ef við á, og drekka áfengi aðeins í hófi frá þeim tímapunkti sem ákvörðun um aðgerðina hefur verið tekin.

Gott er að styrkja grindarbotninn með grindarbotnsæfingum fyrir aðgerðina.

Þú ættir að forðast að raka skapahár í a.m.k. 8 daga fyrir aðgerðina þar sem rakstur eykur hættuna á sýkingum.

Þér er óhætt að aka bíl 24 tímum eftir aðgerðina. Ef þú tekur sterk verkjalyf er þó líklegt að það sé óheimilt. Lestu gaumgæfilega fylgiseðilinn með lyfinu.

Oftast er hægt að snúa aftur til vinnu eftir 2 vikur en ef þú stundar erfiðisvinnu geturðu þurft að vera lengur í veikindaleyfi.

Við ráðleggjum þér að:

- Fara varlega í að lyfta þungu (meira en 5 kg) fyrstu 2 vikurnar eftir aðgerðina.
- Forðast hjólréiðar, gólfþvott og að ryksuga í 2 vikur.
- Fara ekki í baðkar, heita potta eða sund í a.m.k. 2 vikur eða meðan það blæðir frá leggöngum. Þér er óhætt að fara í sturtu eftir þörfum, með eða án plástranna.
- Stunda ekki hlaup eða krefjandi líkamsrækt í 2-4 vikur.
- Stunda ekki samfarir í 6 vikur til að fyrirbyggja sýkingar og leyfa leggangatoppnum að gróa að fullu.

Leitaðu til læknis ef:

- Þú færð miklar blæðingar
- Þú færð mikla kviðverki
- Þú færð hita **yfir** 38°
- Þú færð illa lyktandi útferð
- Þú færð merki um sýkingu í skurðsári (roða, eymsli, vessa eða gröft)

Fyrstu vikuna eftir útskrift geturðu hringt beint á Kvennadeild HVE í síma 432 1113. Eftir það skaltu hafa samband við heilsugæsluna þína eða læknavaktina.

Við óskum þér góðs bata.

**Með kveðju,
Starfsfólk Kvennadeildar HVE Akranesi**

Verkjalýf virka best ef þau eru tekin um leið og vart verður við verki í stað þess að bíða þar til þeir eru orðnir slæmir. Fyrstu 2-3 dagana eftir aðgerðina ráðleggjum við þér að taka verkjalýfin á föstum tímum svo þau nái að virka jafnt allan sólarhringinn. Þú verður ekki háð þessum lyfjum í þann stutta tíma sem þú hefur þörf fyrir þau. Kynntu þér vel upplýsingaseðlana sem fylgja með lyfjunum.

Sumar konur fá ógleði eftir aðgerðina. Gott ráð við því er að borða tíðar en litlar máltíðir.

Þreyta

Eðlilegt er að finna fyrir þreytu fyrstu vikunnar eftir aðgerðina. Ástæðan getur verið minnkaður vöðvamassi, minni fæðuinntaka en venjulega, blóðmissir eða streituvíðbrögð. Við ráðleggjum þér daglega göngutúra og fjölbreytt fæði.

Blæðing frá leggöngum

Fyrstu vikuna má búast við lítils háttar blæðingu frá leggöngum sem breytist svo í brúnleita úterð í allt að 3 vikur eftir aðgerðina.

Einnig getur komið fersk blæðing eftir u.þ.b. 10 daga þegar sárskorpa sem myndast í toppi legganganna losnar.

Við ráðleggjum þér að nota ekki túrtappa við blæðingunni heldur nota aðeins bindi.

Meltingarvegur

Eðlilegt er að hafa ekki hægðir fyrstu 2 dagana eftir aðgerðina. Ef þú drekkur og borðar vel auk þess að hreyfa þig mun meltingarvegurinn verða fljótari að jafna sig. Stundum er nauðsynlegt að taka hægðalosandi lyf. Við ráðleggjum Magnesia medic eða sambærileg lyf sem fást án lyfseðils. Það getur verið gott til að koma meltingunni í gang að tryggja tyggigúmmí einu sinni til þrisvar á dag í nokkra daga eftir aðgerðina.

Grindarbotnsæfingar

Það er mikilvægt að halda áfram með daglegar grindarbotnsæfingar eftir aðgerðina.

Andleg líðan

Það geta komið dagar þar sem þú finnur fyrir depurð eða verður uppstökk. Þetta getur orsakast af aðgerðinni og jafnar sig oftast um leið og líkaminn jafnar sig.

Við ráðleggjum þér að vera búin að kaupa verkjalýf áður en þú mætir í aðgerðina þar sem þú mátt reikna með að hafa verki eftir aðgerðina í nokkra daga eða vikur.

Við ráðleggjum þér að eiga paracetamol (Panodil®, Pinex®, Paratabs®) og ibuprofen (Íbúfen®, Ibuxin®, Ibuprofen®).

Eftir kvöldmat daginn fyrir aðgerð þarf að hreinsa út ristilinn með því að nota hægðalosandi lyf í endaparm (Klyx). Lyfið fæst án lyfseðils í apóteki.

Rannsóknir hafa sýnt að tyggigúmmí geti flýtt fyrir því að koma meltingunni í gang og fyrirbyggja ógleði eftir aðgerðina. Það getur því verið gagnlegt að taka tyggigúmmí með sér í innlögnina.

Það er mikilvægt að þú sért eins líkamlega virk og mögulegt er fyrir aðgerðina, t.d. með göngutúrum, hjóleiðum eða því sem hentar þér best. Einnig er mikilvægt að þú borðir holla og fjölbreytta fæðu.

Ef þú ert á blóðþynnandi lyfjum munum við fara yfir með þér hvort þú eigir að gera hlé á henni eða halda henni áfram í tengslum við aðgerðina.

Ef þú tekur einhver náttúrulyf er mikilvægt að ráðfæra sig við lækinn þinn um það hvort þú megir halda áfram töku þeirra fram að aðgerð.

Á aðgerðardaginn

Þú þarft að vera fastandi í 6 klst. fyrir aðgerðina. Þú mátt drekka tæra vökva þangað til 2 klst. fyrir aðgerðina. Þú færð nánari upplýsingar um þetta hjá svæfingalækni.

Ef þú ert með skart á nafla- eða kynfærasvæði þá verður að fjarlægja það.

Þú ferð í sturtu og það er mikilvægt að hreinsa naflann gaumgæfilega, t.d. með eyrnápinna og olíu. Það er mikilvægt að naflinn sé alveg hreinn því í aðgerðinni er gerður skurður og farið inn með áhöld þar.

Þú mátt ekki vera með andlitsfarða eða naglalakk þar sem það getur gert það erfiðara að fylgjast með ástandi þínu í svæfingunni.

Þú mætir á Kvinnadeild þar sem ljósmóðir tekur á móti þér og aðstoðar þig við að undirbúa þig fyrir aðgerðina. Þú ferð í sjúkrahúsfatnað og þér verður fylgt á skurðstofu. Skemmri eða lengri biðtími getur alltaf komið til.

Góð ráð

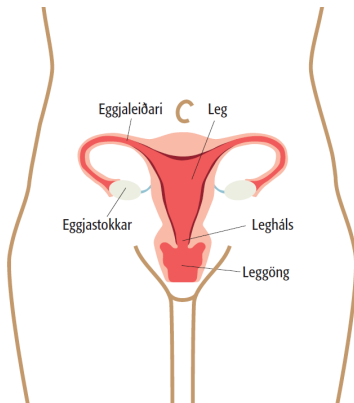
Svona fer aðgerðin fram

Aðgerðin fer fram í svæfingu og tekur oftast 1½-2 klst. Það verður settur upp þvagleggur sem er fjarlægður strax eftir aðgerðina.

Skurðlæknirinn gerir lítinn skurð nálægt nafla og setur þar inn myndavél. Kviðurinn er fylltur með lofti til að ná góðri yfirsýn yfir líffærin. Að auki eru gerðir 3-4 litlir skurðir á neðri hluta kviðar svo skurðlæknirinn geti sett inn nauðsynleg áhöld fyrir aðgerðina.

Legið og eggjaleiðararnir eru losuð og dregin út í gegnum leggöngin eða með litlum skurði á kviðveggnum ef ekki er nóg pláss í leggöngunum. Ef eggjastokkarnir líta eðlilega út eru þeir skildir eftir.

Skurðirnir eru saumaðir með saum sem leysist upp af sjálfu sér. Það þarf því ekki að fjarlægja neina sauma. Á sárin eru settir þunnir plástrar (steristrips) sem mega vera þangað til þeir detta af sjálfir. Ofan á þessa plástra eru settar umbúðir sem fjarlægja má eftir 1-2 daga.



Mynd: Íris Jónsdóttir grafískur hönnuður / Samskiptadeild Landspítala

Mögulegir fylgikvillar í tengslum við aðgerðina

Hættan á fylgikvillum í tengslum við aðgerðina er lítil.

Mögulegir fylgikvillar í aðgerðinni geta verið blæðingar en afar sjaldgæfir fylgikvillar geta verið áverkar á þvagleiðara, blöðru eða þarma. Ef slíkir áverkar uppgötvast í aðgerðinni er gert við þá samstundis.

Afar sjaldgæft er að slíkir áverkar uppgötvist ekki í aðgerðinni en þá getur verið nauðsynlegt að gera aðra aðgerð.

Í undantekningartilfellum getur þurft að gera opna aðgerð með svokölluðum "bikini"-skurði, t.d. vegna fylgikvilla í aðgerðinni.

Eftir aðgerðina geta komið sýkingar, t.d. í kviðarholið eða skurðsárin.

Stundum safnast fyrir blóð ofan við leggangatoppinn. Blóð í litlu magni frásogast af sjálfu sér og oftast er nóg að meðhöndla slíkt með verkjalyfjum og í einstaka tilfellum sýklalyfjum en í undantekningartilfellum getur þurft að tæma blóðið út vegna verkja eða sýkingar. Blóðið er tæmt út með því að gera lítið op neðan frá svo blóð og hugsanlegur gröftur geti tæmst niður í leggöngin.

Sjaldgæft er að gefa þurfi blóð í eða eftir aðgerð.

Hætta er á myndum blóðtappa í tengslum við aðgerðina og þess vegna er afar mikilvægt að fara á fætur og hreyfa sig um leið og starfsfólkið telur það óhætt.

Eftir aðgerðina

Eftir aðgerðina er þér ekið inn á vöknunardeild þar sem fylgst verður með líðan þinni og ástandi. Þú mátt borða og drekka strax eftir aðgerðina. Próteinríkt fæði og próteindrykkir flyta fyrir gróningu sáranna og gefa aukna orku. Við ráðleggjum þér að drekka a.m.k. 1,5 L af vökva daglega.

Eftir aðgerðina ferðu á salerni þegar þú færð þvaglátapörf eða í síðasta lagi 3-4 klst. eftir aðgerðina. Auk þess er mikilvægt að geta leyst vind. Það er eðlilegt að svæfingin, aðgerðin eða verkjalyfin hafi áhrif á starfsemi blöðrunnar og þarmanna fyrst á eftir.

Um kvöldið, eða rétt áður en þú ferð heim, færðu sprautu með blóðþynningarlyfi til að minnka hættuna á myndun blóðtappa. Mikilvægt er að vera sem mest á fótum, eins og ástand þitt leyfir, eftir aðgerðina.

Þú mátt fara í sturtu samdægurs eða daginn eftir aðgerðina.

Þú getur útskrifast samdægurs eða daginn eftir. Áður en þú ferð heim færðu upplýsingar um aðgerðina þína.

Þegar heim er komið

Það er eðlilegt að finna fyrir verkjum í kvið og í öxlum sem stafar af loftinu sem dælt er inn í kviðinn í aðgerðinni. Gott ráð við þessu er að liggja á maganum eða ganga um. Oftast nær duga paracetamol og ibuprofen til verkjastillingar. Hitapúði getur einnig gagnast við verkjunum.