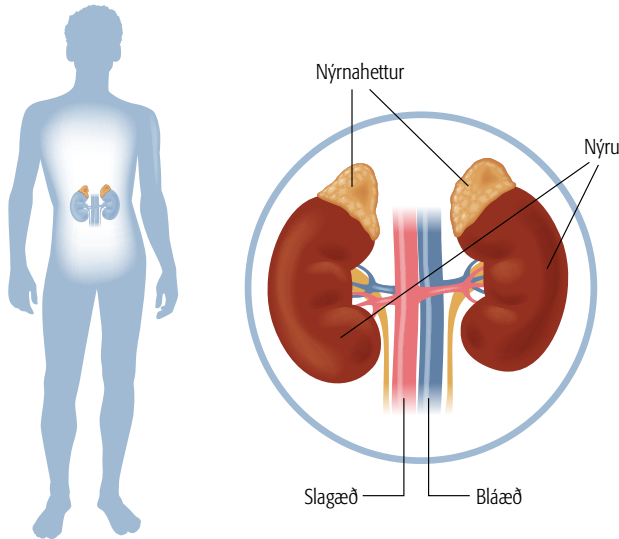


Nýrnahetta fjarlægð

Í líkamanum eru tvær nýrnahettur. Þær eru staðsettar ofan á hvoru nýra (sjá mynd). Nýrnahetturnar framleiða hormón sem eru líkamanum nauðsynleg og hafa áhrif víða. Hormónin stjórna meðal annars blóðþrýstingi, vökvafnvægi og efnaskiptum en nýrnahetturnar framleiða einnig kynhormón og gegna hlutverki í ónæmiskerfinu.



Algengast er að æxli sé í annarri nýrnahettunni en getur verið í báðum. Stundum framleiða æxli í nýrnahettu of mikið af hormónum svo sem stresshormóninu kortísól sem geta valdið ýmsum vandamálum og einkennum.

Í skurðaðgerðinni er öll nýrnahettan fjarlægð. Oftast er aðgerðin gerð með kviðsjártækni en stundum þarf að gera opna skurðaðgerð. Aðgerðin er gerð í svæfingu.

Blóðþynningarlyf

Hætta þarf að taka flestar tegundir blóðþynningalyfja fyrir aðgerðina, en það er gert í samráði við skurðlækni. Ef tekin eru blóðþynningarlyf að staðaldri, getur þurft að fá blóðþynningarlyf í sprautuformi undir húð fyrir og eftir aðgerð.

Næring og hreyfing

Gott er að byggja líkamann upp fyrir aðgerðina með því að hreyfa sig daglega, borða næringarríkan mat, taka inn fjölvítamín og drekka orkuríka næringardrykki.

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.

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. Því er mikilvægt að hætta tóbaksnotkun 6-8 vikum fyrir aðgerð og vera tóbakslaus í að lágmarki tvær vikur eftir aðgerð. Þeir sem nota tóbak eru hvattir til að hætta og geta leitað aðstoðar á heilsugæslustöðvum eða á www.heilsuvera.is (netspjall, símaráðgjöf og fræðslufni).

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 geta aðstoðað við að fá dvöl á sjúkrahóteli, fá heimilishjálp og/eða heimahjúkrun.

Undirbúningur fyrir aðgerð

Símaviðtal vegna svæfingar

Svæfingahjúkrunarfræðingur hringir í sjúkling nokkrum dögum fyrir aðgerð til að fara yfir heilsufar með tilliti til svæfingar og veita tækifæri til spurninga. Ef eitthvað er óljóst eða nánari rannsókn er þörf, er boðað í innskriftarviðtal á spítalanum fyrir aðgerðina.

Gott er að hafa lyfjalista tiltækan, því í símtalinu eru veittar upplýsingar um hvaða lyf má taka fyrir aðgerðina. Sum lyf er óæskilegt að taka fyrir svæfingu. Ef vandamál hafa komið upp eftir fyrri svæfingar, til dæmis miklir verkir, ógleði eða uppköst, er mikilvægt að segja frá því.

Í símaviðtalinu verður spurt um:

- Fyrri reynslu af svæfingum
- Ofnæmi eða óþol fyrir lyfjum
- Hæð og þyngd
- Áfengisneyslu og reykingar
- Gervitennur og tannbrýr
- Heilsufar og sjúkdóma
- Lyfjanotkun, þar á meðal notkun náttúruyfja og fæðubótarefna

Kvöldið fyrir aðgerð

Blóðþynningarlyf

Flestir fá blóðþynningarlyf sem gefið er með sprautu undir húð kvöldið fyrir aðgerð til að minnka hættu á myndun blóðtappa. Hjúkrunarfræðingur leiðbeinir um gjöf lyfsins.

Fasta

Nauðsynlegt er að fasta fyrir aðgerð til að minnka hættu á fylgikvillum í tengslum við svæfingu eða deyfingu. 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 svefnis 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.
- Ekki má nota tóbak síðustu 2 klst. fyrir komu á spítalann.

Annar undirbúningur

Við innlögn á deild er gott að hafa með sér þægileg fót, innískó og afþreyingarefni. Nota má farsíma en stilla þarf á hljóðlausu hringingu.

Aðgerðardagur

Sturta

Nauðsynlegt er að fara í sturtu áður en komið er á spítalann. Þrifa þarf naflann með bómullarpinna og karlmenn þurfa að þvo vandlega undir forhúð. Klæðast þarf hreinum fötum eftir sturtuna og ekki má nota svitalyktareyði, krem, andlitsfarða, ilmefni eða skartgrip.

Mæting er á dagdeild 13D á 3. hæð Landspítala við Hringbraut, á umsömdum tíma að morgni aðgerðardags. Hafa þarf með öll lyf sem tekin eru daglega. Ekki má taka inn eigin lyf nema í samráði við lækni eða hjúkrunarfræðing.

Óvæntar aðstæður geta valdið því að aðgerðartími breytist. Til að tryggja öryggi er endurtekið spurt um mikilvæg atriði svo sem nafn, kennitölu, ofnæmi, föstu og tegund aðgerðar.

Þegar komið er á skurðstofu fer fram frekari undirbúningur fyrir aðgerðina. Aðgerðin er gerð í svæfingu. Skurðlæknir hefur samband við aðstandanda að aðgerð lokinni ef þess er óskað.

Eftir aðgerð

Eftir aðgerð tekur við dvöl á vöknunardeild þar sem fylgst er með líðan sjúklings í nokkrar klukkustundir þar til hann fer á dag- eða legudeild. Heimsóknir eru ekki leyfðar á vöknunardeild, en nánasta aðstandanda er velkomið að hringja.

Verkir

Þegar aðgerð er gerð með kviðsjá er lofti dælt í kviðarholið en við það getur komið fram erting á þind sem veldur verkjum upp í axlir, en þeir hverfa innan fárra daga. Einnig má búast við að finna fyrir verkjum á skurðsvæði. Verkjalyf eru gefin á föstum tímum og í samráði við sjúkling. Sjúklingur metur styrk verkja samkvæmt verkjakvarða þar sem 0 þýðir enginn verkur og 10 gríðarlegir verkir eða verstu hugsanlegu verkir. Ef verkur er til staðar þrátt fyrir verkjalyfjagjöf er mikilvægt að láta vita. Markmiðið er að vera vel verkjastilltur og geta hreyft sig með góðu móti og andað djúpt.

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Engir verkir		Vægir verkir		Miðlungs verkir		Miklir verkir		Gríðarlegir verkir		

Hreyfing og öndunaræfingar

Hreyfing er mikilvæg eftir aðgerð til að flýta fyrir bata og bæta starfsemi hjarta og lungna. Hún dregur úr líkum á fylgikvillum eins og blóðtappa eða lungnabólgu. Hreyfing eykur einnig maga- og þarmahreyfingar sem minnkar hættu á hægðatregðu. Best er að vera sem mest á fótum, ganga eða sitja í stól að minnsta kosti 4–6 sinnum á sólarhring.

Öndunaræfingar eru nauðsynlegar til að minnka hættu á samfalli á lungnavef eftir aðgerð.

Þvagleggur

Þvagleggur er settur í þvagblöðru til að fylgjast með þvagútskilnaði í aðgerðinni. Hann er yfirleitt fjarlægður í lok aðgerðar. Þegar búið er að fjarlægja þvaglegginn getur borið á þvagtrengu og því er mikilvægt að láta vita ef illa gengur að pissa eða lítið kemur af þvagi.

Drenslanga

Í einstaka tilfellum er sett drenslanga sem liggur gegnum kviðvegg til að fylgjast með vökva sem kemur frá skurðsvæði eftir aðgerð. Læknir metur hvenær megi fjarlægja slönguna en hún er yfirleitt höfð í nokkra daga.

Næring

Yfirleitt má fá fljótandi fæði að kvöldi aðgerðardags og síðan almennt fæði. Fæði er á fljótandi formi í byrjun en fljótlega má fá fasta fæðu. Gefin eru ógleðistillandi lyf ef með þarf.

Sterameðferð

Ef aðgerð er gerð vegna æxlis sem framleiðir kortísól getur þurft að taka steralyf tímabundið eða til langframa eftir aðgerðina til að bæta það upp.

Hægt er að kaupa merki hjá MedicAlert á Íslandi, með upplýsingum um að nýrnaheitt séu ekki til staðar. Sjá nánar: MedicAlert á Íslandi: <https://medicalert.is/>.

Skurðsár

Fylgst er með skurðsárum og skipt á umbúðum eftir þörfum.

Svefn

Eðlilegt er að svefnmynstur breytist, sérstaklega fyrstu dagana eftir aðgerð og ef sterameðferð er nauðsynleg. Mikilvægt er að láta vita ef illa gengur að sofa.

Fylgikvillar

Ef fylgikvillar koma fram eftir aðgerð, getur það lengt sjúkrahúsdvölinu. Mögulegir fylgikvillar eftir aðgerð eru til dæmis blæðing og sýking.

Útskrift

Útskrift er áætluð samdægurs eða 1-2 dögum eftir aðgerð en það fer eftir eðli og umfangi aðgerðar.

Fyrir útskrift þarf að vera búð að fá:

- Útskriftarfræðslu
- Lyfseðil fyrir verkjalyfjum og öðrum lyfjum ef þörf er á
- Endurkomutíma hjá skurðlækni

Útskriftarfræðsla

Lyf

Læknir fer yfir lyfjanotkun fyrir útskrift. Mikilvægt er að taka lyfin reglulega og fylgja leiðbeiningum læknis um lyfjatöku.

Verkir

Mikilvægt er að draga úr verkjum eins og kostur er því verkir geta seinkað bata. Taka á verkjalyf samkvæmt leiðbeiningum á lyfseðli. Smám saman er dregið úr töku lyfjanna með því að minnka skammta eða taka lyfin sjaldnar. Aðrar aðferðir sem hafa reynst vel eru slökun, að hlusta á tónlist og dreifa athyglinni. Ekki er æskilegt að nota heita eða kalda bakstra á skurðsár meðan það er að gróa.

Aukaverkanir eru mismunandi eftir lyfjum. Sterk verkjalyf geta valdið hægðatregðu. Einnig eru ýmiss konar óþægindi í maga algeng en þó er ekki víst að allir finni fyrir slíkum einkennum. Æskilegt er því að taka lyfin með glasi af vatni eða máltíð. Fólk með sögu um magasár ætti að taka lyf sem hemja magasýrur á meðan bólgueyðandi verkjalyf eru tekin.

Akstur

Sum verkjalyf skerða aksturshæfni (merkt með þríhyrningi á pakkningu) og því má ekki aka bíl meðan þeirra er þörf. Læknar deildarinnar veita upplýsingar um aukaverkanir lyfja.

Mataræði

Mikilvægt er að borða hollan mat og gæta vel að næringu til að byggja upp líkamann eftir aðgerðina. Gott er að taka inn lýsi eða annan D-vítamínjafa, sérstaklega yfir vetrartímann.

Skurðsár

Skurðsárum lokað með saumum sem eyðast og límplástrar settir yfir sár sem má fjarlægja eftir 5-7 daga.

- Fjarlægja á ytri umbúðir tveimur dögum eftir aðgerð.
- Fylgjast þarf með útliti skurðsára með tilliti til roða, bólgu og vessa. Gott er að nota spegil við að skoða sárið en forðast þó alla óþarfa snertingu við skurðsár.
- Óhætt er að fara í sturtu sólarhring eftir aðgerð en ekki er ráðlagt að fara í baðkar eða sund fyrstu tvær vikurnar eftir aðgerð.
- Ör eftir skurðaðgerð eru viðkvæm fyrir sterku sólarljósi í allt að 12 mánuði eftir aðgerð.

Þvaglát

Ekki ættu að verða breytingar á þvaglátum eftir aðgerðina.

Hreyfing

Forðast þarf áreynslu á kvið, að lyfta eða bera þunga hluti (þyngri en um 5 kg) og líkamsrækt í tvær vikur eftir aðgerð. Hreyfing og djúþöndun er mikilvæg eftir aðgerð til að flýta fyrir bata og bæta starfssemi hjarta og lungna, hún dregur úr líkum á fylgikvilla eins og blóðtappa eða lungnabólgu. Gott er að hreyfa sig daglega og eru gönguferðir góður kostur til að byggja upp þrek.

Kynlíf

Almennt má stunda kynlíf aftur þegar fólk er tilbúið til þess, en ráðlegt er að varast beinan þrýsting á skurðsvæðið.

Preyta

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

Andleg líðan

Sumir finna fyrir kviða og óöryggi vegna veikinda. Oft hjálpar að tala um líðan við sína nánustu og ræða við fagfólk um það sem veldur áhyggjum. Aðferðir eins og tónlist, slökun og hreyfing geta dregið úr andlegri vanlíðan en ef kviði og drungi verða viðvarandi er mælt með að leita aðstoðar, til dæmis hjá heimilislækni.

Annar stuðningur og úrræði ef um krabbamein er að ræða

- Kraftur (www.kraftur.org) er stuðningsfélag fyrir fólk á aldrinum 18-40 ára sem greinst hefur með krabbamein og aðstandendur þeirra.
- Ljósíð (<http://ljosisid.is/>) er endurhæfingar- og stuðningsmiðstöð fyrir fólk sem hefur fengið krabbamein og aðstandendur þeirra.
- Ráðgjafarþjónusta Krabbameinsfélagsins (<http://krabb.is/radgjafarhjonustan>) býður upp á fræðslu, viðtöl, faglega ráðgjöf, sálgæslu, djúpslökun, ýmis námskeið og hagnýtar upplýsingar.

Vinna

Byrja má að vinna aftur í samráði við lækni.

Hafa þarf samband við hjúrunarfræðing á göngudeild 10E á dagvinnutíma eða legudeild utan dagvinnutíma ef eftirfarandi hættumerki koma fram fyrstu tvær vikurnar eftir aðgerð:

- Líkamshiti er hærri en 38,5°C
- Auknir verkir og/eða verkir minnka ekki við verkjalyf
- Blæðir eða vessar úr skurðsári
- Roði eða bólga er í kringum skurðsár
- Viðvarandi ógleði og uppköst
- Verkur eða bjúgur er í kálfa eða fæti
- Erfiðleikar eru við þvaglát eða þvagtrengða

Ef lyf eru tekin við skorti á hormónum sem nýrnahettur framleiða getur þurft auka eða breyta skammti steralyfja við ákveðnar aðstæður. Hafa þarf samband við lækni ef:

- Veikindi koma upp, t.d. hiti, uppköst eða niðurgangur
- Pungun verður
- Fara þarf í skurðaðgerð
- Slys verður

Í neyðartilvikum er leitað á bráðamóttöku eða hringt í 112

Símanúmer

Göngudeild skurðlækninga 10E	543 2200
Dagdeild 13D	543 7480
Kviðarhols- og þvagfæraskurðeild 13EG	543 7500