Γεώργιος Σάμπαλης, MD, PhD
Γενικός Χειρουργός – Λαπαροσκόπος & Ρομποτικός Χειρουργός
Διευθυντής Γενικής, Λαπαροσκοπικής & Ρομποτικής Χειρουργικής, Ιατρικό Κέντρο Αθηνών

Οδηγίες για το σπίτι μετά από λαπαροσκοπική σκωληκοειδεκτομή

Οι οδηγίες αφορούν ενήλικα μετά από λαπαροσκοπική σκωληκοειδεκτομή με ομαλή ανάρρωση. Αν υπήρξε διάτρηση, περιτονίτιδα, απόστημα ή έχετε παροχέτευση, ακολουθήστε κατά προτεραιότητα τις ειδικές οδηγίες του εξιτηρίου σας.

Τι είναι αναμενόμενο τις πρώτες ημέρες

Μπορεί να αισθάνεστε πόνο ή τράβηγμα στις μικρές τομές, ιδιαίτερα όταν σηκώνεστε ή βήχετε. Ήπιο φούσκωμα, κόπωση και ενόχληση στον ώμο από το αέριο της λαπαροσκόπησης είναι επίσης συνηθισμένα. Αυτές οι ενοχλήσεις πρέπει να υποχωρούν σταδιακά. Αν ο κοιλιακός πόνος αυξάνεται ή επανεμφανιστεί αφού είχατε αρχίσει να νιώθετε καλύτερα, επικοινωνήστε με τον χειρουργό σας.

Διατροφή και λειτουργία του εντέρου

- Τις πρώτες ημέρες, αν έχετε μειωμένη όρεξη ή ήπια ναυτία, προτιμήστε μικρά γεύματα. Μπορείτε να ξεκινήσετε με σούπα, ρύζι, πατάτα, φρυγανιά, γιαούρτι, αυγό ή κοτόπουλο, ανάλογα με το τι ανέχεστε. Πίνετε νερό τακτικά, σε μικρές γουλιές αν έχετε ναυτία.
- Επιστρέψτε σταδιακά στη συνηθισμένη σας διατροφή όσο νιώθετε καλύτερα. Αν ένα μεγάλο, λιπαρό ή τηγανητό γεύμα σάς προκαλεί φούσκωμα ή ναυτία, δοκιμάστε μικρότερη ποσότητα ή αφήστε το για αργότερα.
- Η κένωση μπορεί να καθυστερήσει τις πρώτες ημέρες, ιδιαίτερα αν παίρνετε ισχυρά παυσίπονα. Το περπάτημα, τα υγρά και η σταδιακή επανένταξη φρούτων, λαχανικών και άλλων πηγών φυτικών ινών βοηθούν. Αν η δυσκοιλιότητα επιμένει, επικοινωνήστε για οδηγίες. Αν δεν αποβάλλετε αέρια και η κοιλιά φουσκώνει περισσότερο, ιδίως αν έχετε πόνο ή εμετούς, ζητήστε άμεση εκτίμηση.

Φάρμακα και φροντίδα των τομών

- Πάρτε τα παυσίπονα σύμφωνα με το εξιτήριο. Αν σας έχει συνταγογραφηθεί αντιβίωση, πάρτε τη στις ώρες και για τη διάρκεια που αναγράφονται. Για αντιπηκτικά ή άλλα φάρμακα που είχαν διακοπεί πριν από την επέμβαση, ακολουθήστε τις γραπτές οδηγίες επανέναρξης.
- Κρατήστε τις τομές καθαρές και ακολουθήστε τις οδηγίες για τα επιθέματα. Κάντε ντους από τη στιγμή που επιτρέπεται στο εξιτήριο. Στεγνώστε τις τομές ταμπονάριστά, χωρίς τρίψιμο. Αν ένα επίθεμα βραχεί, αλλάξτε το σύμφωνα με τις οδηγίες που λάβατε.
- Αφήστε τη χειρουργική κόλλα ή τις αυτοκόλλητες ταινίες στη θέση τους. Αποφύγετε μπανιέρα, πισίνα και θάλασσα μέχρι να έχουν κλείσει και επουλωθεί οι τομές.

Περπάτημα, εργασία και άσκηση

- Περπατήστε λίγο και συχνά από την ημέρα της επιστροφής στο σπίτι. Αυξήστε σταδιακά τη διάρκεια όσο το ανέχεστε.

- Η επιστροφή σε καθιστική εργασία είναι συχνά εφικτή σε 1–2 εβδομάδες, ανάλογα με τον πόνο και την κόπωση. Για χειρωνακτική εργασία, βάρη, τρέξιμο ή έντονη άσκηση, ακολουθήστε το χρονοδιάγραμμα που σας έδωσε ο χειρουργός.
- Οδηγήστε όταν έχει περάσει ο περιορισμός που αναγράφεται στο εξιτήριο, δεν παίρνετε φάρμακα που προκαλούν υπνηλία και μπορείτε να στρίψετε το σώμα σας και να φρενάρετε απότομα με ασφάλεια, χωρίς να σας εμποδίζει ο πόνος.

Πότε να ζητήσετε βοήθεια

Επικοινωνήστε άμεσα με τον χειρουργό ή την κλινική αν εμφανιστεί κάποιο από τα παρακάτω. Αν δεν μπορείτε να επικοινωνήσετε, απευθυνθείτε σε εφημερεύον νοσοκομείο.

- Πυρετός 38°C ή περισσότερο ή ρίγος.
- Κοιλιακός πόνος που δυναμώνει ή επανέρχεται μετά από αρχική βελτίωση.
- Επαναλαμβανόμενοι εμετοί, αδυναμία να κρατήσετε υγρά ή κοιλιά που φουσκώνει προοδευτικά, ιδιαίτερα αν δεν αποβάλλετε αέρια.
- Κοκκίνισμα που εξαπλώνεται, αυξανόμενο πρήξιμο, πύον ή άνοιγμα σε μία τομή.
- Νέος πόνος ή πρήξιμο στο ένα πόδι.

Για ξαφνική δύσπνοια, πόνο στο στήθος ή λιποθυμία, καλέστε αμέσως το 112 ή το 166.