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

Οδηγίες Μετά Από Παραθυρεοειδεκτομή – Αδένωμα Παραθυρεοειδούς

Στο Νοσοκομείο Και Πριν Από Την Έξοδο

Μόλις αναρρώσετε από την αναισθησία, μπορείτε να σηκωθείτε με τη βοήθεια του νοσηλευτικού προσωπικού. Μπορείτε να αρχίσετε να πίνετε νερό και να φάτε όταν αισθανθείτε έτοιμοι. Αν έχετε ενόχληση στην κατάποση, προτιμήστε αρχικά μαλακές τροφές και επιστρέψτε σταδιακά στη συνηθισμένη σας διατροφή.

Η διάρκεια της νοσηλείας εξαρτάται από την ανάρρωσή σας και τις εξετάσεις σας. **Πριν από την έξοδο ελέγχονται το ασβέστιο αίματος, διορθωμένο ως προς τη λευκωματίνη, και η παραθορμόνη (PTH).** Αν το ασβέστιο είναι χαμηλό ή υπάρχει αυξημένος κίνδυνος να πέσει τις επόμενες ημέρες, μπορεί να χρειαστούν συχνότερες μετρήσεις, συμπληρώματα ή παράταση της νοσηλείας. Ενδοφλέβιο ασβέστιο χορηγείται όταν υπάρχει κλινική ανάγκη.

Φάρμακα Και Διατροφή Στο Σπίτι

- **Για τον πόνο,** πάρτε το παυσίπονο που αναγράφεται στις οδηγίες εξόδου. Ήπιος πόνος στην τομή, αίσθημα τραβήγματος στον λαιμό ή ενόχληση στην κατάποση είναι συχνά τις πρώτες ημέρες και συνήθως υποχωρούν σταδιακά.
- **Ασβέστιο και ειδική μορφή βιταμίνης D,** όπως αλφακαλσιδόλη ή καλσιτριόλη, χορηγούνται ανάλογα με τις εξετάσεις και τον κίνδυνο υποασβεστιαιμίας. Αν σας συνταγογραφηθούν, ακολουθήστε τις γραπτές οδηγίες για τη δόση, τις ώρες λήψης και τον επόμενο έλεγχο. Η χειρουργική ομάδα ή ο ενδοκρινολόγος σας θα σας ενημερώσει πότε θα μειώσετε ή θα διακόψετε την αγωγή.

Μπορείτε να τρώτε κανονικά, ανάλογα με την ανοχή σας. Τρόφιμα με ασβέστιο, όπως γιαούρτι ή τυρί, μπορούν να αποτελούν μέρος της καθημερινής σας διατροφής. **Αν σας έχει δοθεί συμπλήρωμα ασβεστίου, συνεχίστε να το λαμβάνετε σύμφωνα με τη συνταγή σας.**

Φροντίδα Της Τομής

Η χειρουργική ομάδα θα ελέγξει την τομή πριν από την έξοδο και θα σας δείξει πώς να φροντίζετε το επίθεμα στο σπίτι. **Αν έχουν τοποθετηθεί αυτοκόλλητες ταινίες (Steri-Strips), αφήστε τις στη θέση τους μέχρι τον έλεγχο ή μέχρι την ημέρα που σας έχει υποδείξει η ομάδα.** Αν λερωθεί, βραχεί ή ξεκολλήσει η εξωτερική γάζα, ακολουθήστε τις οδηγίες που σας δόθηκαν για την αλλαγή της.

Κάντε ντους σύμφωνα με τις οδηγίες για το δικό σας επίθεμα. Αποφύγετε το τρίψιμο της τομής και την εμβάπτιση σε μπανιέρα, πισίνα ή θάλασσα μέχρι να επουλωθεί. Αν υπάρχει ράμμα που χρειάζεται αφαίρεση, θα το αφαιρέσει η χειρουργική ομάδα στην προγραμματισμένη επανεξέταση.

Κίνηση, Οδήγηση Και Επιστροφή Στην Εργασία

Αρχίστε με **σύντομους περιπάτους και ήπιες κινήσεις του αυχένα**, μέσα στα όρια της άνεσής σας. Τις πρώτες ημέρες αποφύγετε τις απότομες στροφές του κεφαλιού, τα βαριά φορτία και την έντονη άσκηση. Αυξήστε σταδιακά τη δραστηριότητά σας ανάλογα με το πώς αισθάνεστε.

Για **εργασία γραφείου ή άλλες ελαφρές δραστηριότητες**, η επιστροφή είναι συχνά εφικτή σε **περίπου μία έως δύο εβδομάδες**, ανάλογα με την ανάρρωση. Αν η εργασία σας περιλαμβάνει άρση βάρους ή έντονη σωματική προσπάθεια, συμφωνήστε τον χρόνο επιστροφής με τη χειρουργική ομάδα.

Οδηγήστε όταν μπορείτε να στρέψετε άνετα το κεφάλι, να φρενάρετε απότομα με ασφάλεια και έχετε σταματήσει τα φάρμακα που προκαλούν υπνηλία.

Επανεξέταση Και Παρακολούθηση

- **Με τη χειρουργική ομάδα, περίπου σε μία εβδομάδα.** Θα ελεγχθεί η τομή, θα αφαιρεθεί το ράμμα εφόσον χρειάζεται και θα συζητηθεί το αποτέλεσμα της ιστολογικής εξέτασης όταν είναι διαθέσιμο.
- **Με τον ενδοκρινολόγο σας.** Ακολουθήστε την ημερομηνία που θα οριστεί για τον επόμενο έλεγχο ασβεστίου. Αν υπάρχει αυξημένος κίνδυνος υποασβεστιαιμίας, η αιμοληψία μπορεί να χρειαστεί **πριν από την πρώτη επανεξέταση**. Ο ενδοκρινολόγος θα αξιολογήσει τις εξετάσεις και την ιστολογική έκθεση και θα ρυθμίσει τυχόν συμπληρώματα.
- **Μακροπρόθεσμα.** Το ασβέστιο επανελέγχεται στους **3–6 μήνες** για να επιβεβαιωθεί το αποτέλεσμα της επέμβασης. Αν είναι φυσιολογικό, συνιστάται **ετήσιος έλεγχος ασβεστίου.**

Πότε Χρειάζεται Άμεση Βοήθεια

Καλέστε αμέσως 112 ή 166 αν εμφανίσετε **πρήξιμο στον λαιμό που μεγαλώνει γρήγορα**, **δυσκολία στην αναπνοή**, θορυβώδη αναπνοή, αδυναμία να καταπιείτε το σάλιο σας ή έντονους γενικευμένους σπασμούς.

Επικοινωνήστε αμέσως με τη χειρουργική ομάδα αν νιώσετε **μούδιασμα ή μυρμήγκιασμα γύρω από το στόμα, στα δάχτυλα των χεριών ή στα πόδια**, ή αν εμφανίσετε **μυϊκές κράμπες**. Αυτά μπορεί να είναι σημεία χαμηλού ασβεστίου. Αν σας έχει δοθεί συγκεκριμένη γραπτή οδηγία για έκτακτη δόση ασβεστίου, ακολουθήστε τη. Αν τα συμπτώματα επιμένουν, επιδεινώνονται ή δεν μπορείτε να επικοινωνήσετε άμεσα με την ομάδα, πηγαίνετε στα Επείγοντα.

Ενημερώστε τη χειρουργική ομάδα την ίδια ημέρα αν εμφανίσετε πυρετό, αυξανόμενη ερυθρότητα ή πόνο στην τομή, έκκριση πύου ή νέο πρήξιμο στην περιοχή.