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

Μετεγχειρητικές οδηγίες μετά από επέμβαση κύστης κόκκυγος

Η φροντίδα του τραύματος εξαρτάται από το αν παρέμεινε ανοικτό ή έκλεισε με ράμματα. Ακολουθήστε τις οδηγίες για τη μέθοδο που εφαρμόστηκε στη δική σας επέμβαση και το πρόγραμμα αλλαγών που σας δόθηκε στο εξιτήριο.

Αν το τραύμα παρέμεινε ανοικτό

Το τραύμα επουλώνεται σταδιακά από το βάθος προς την επιφάνεια. Καλύπτεται με κατάλληλο επίθεμα, το οποίο απορροφά τα υγρά και προστατεύει την περιοχή. Σε ορισμένες περιπτώσεις υπάρχει ειδικό υλικό και μέσα στο τραύμα. Η επούλωση μπορεί να χρειαστεί αρκετές εβδομάδες, ανάλογα με το μέγεθος και το βάθος του τραύματος.

- **Αλλαγές επιθέματος.** Γίνονται συχνά καθημερινά στην αρχή. Η συχνότητά τους προσαρμόζεται ανάλογα με τα υγρά του τραύματος και το είδος του επιθέματος.
- **Αλλαγές στο σπίτι.** Οι πρώτες αλλαγές γίνονται συνήθως από τον χειρουργό, συνεργάτη ιατρό ή νοσηλευτή. Μπορείτε να συνεχίσετε στο σπίτι, εφόσον σας δείξουμε τη διαδικασία και σας δώσουμε οδηγίες για τα υλικά.
- **Καθαρισμός.** Πλένετε τα χέρια σας πριν και μετά την αλλαγή και αποφεύγετε να αγγίζετε την πλευρά του επιθέματος που έρχεται σε επαφή με το τραύμα. Χρησιμοποιήστε φυσιολογικό ορό ή νερό, σύμφωνα με τις οδηγίες που σας δόθηκαν. Αποφύγετε οξυζενέ, Betadine, οινόπνευμα και κρέμες πάνω ή μέσα στο τραύμα, εκτός αν σας έχει δοθεί ειδική οδηγία.
- **Αν βραχεί ή λερωθεί το επίθεμα.** Αν το εξωτερικό επίθεμα βραχεί, λερωθεί ή διαποτιστεί, ακολουθήστε τις οδηγίες αλλαγής. Αν υπάρχει υλικό μέσα στο τραύμα, αφήστε το στη θέση του μέχρι την προγραμματισμένη αλλαγή, εκτός αν έχετε εκπαιδευτεί να το αλλάζετε.

Αν το τραύμα έκλεισε με ράμματα

- Κρατήστε το αρχικό επίθεμα στη θέση του για όσο σας έχει συστήσει η χειρουργική ομάδα. Η πρώτη αλλαγή και οι επόμενες εξαρτώνται από το είδος του επιθέματος και την κατάσταση της τομής.
- Αν το επίθεμα βραχεί, λερωθεί, ξεκολλήσει ή διαποτιστεί, ακολουθήστε τις οδηγίες αλλαγής που σας έχουν δοθεί. Αν παρατηρήσετε ότι ανοίγει η τομή, επικοινωνήστε την ίδια ημέρα με τον χειρουργό.
- Τα απορροφήσιμα ράμματα συνήθως διαλύονται μόνα τους. Αν τα ράμματα χρειάζονται αφαίρεση, αυτή προγραμματίζεται συχνά περίπου δύο εβδομάδες μετά την επέμβαση, ανάλογα με την τεχνική και την επούλωση.

Ντους, θάλασσα και πισίνα

Το σύντομο ντους επιτρέπεται σε πολλές περιπτώσεις μετά τις πρώτες 48 ώρες. Η ακριβής ημέρα εξαρτάται από την επέμβαση και το είδος του επιθέματος. Ακολουθήστε τις οδηγίες που σας δόθηκαν για το πότε μπορεί να βραχεί η περιοχή και αν το επίθεμα πρέπει να

αφαιρεθεί, να προστατευτεί ή να αλλαχθεί μετά το ντους.

Όταν επιτραπεί το ντους, αποφύγετε το τρίψιμο και την έντονη πίεση του νερού πάνω στο τραύμα. Στεγνώστε απαλά το γύρω δέρμα και τοποθετήστε καθαρό επίθεμα, εφόσον σας έχει ζητηθεί. Μπανιέρα, θάλασσα, πισίνα και υδρομασάζ επιτρέπονται μετά την πλήρη επούλωση του τραύματος.

Πόνος, φάρμακα και διατροφή

- **Πόνος.** Είναι αναμενόμενο να αισθάνεστε ενόχληση τις πρώτες ημέρες, ιδίως όταν κάθεστε ή κατά τις αλλαγές. Ο πόνος πρέπει σταδιακά να υποχωρεί. Πάρτε τα αναλγητικά που αναγράφονται στο εξιτήριο. Αν παίρνετε παρακεταμόλη, ελέγξτε μήπως περιέχεται και σε άλλο παυσίπονο που χρησιμοποιείτε.
- **Αντιβίωση.** Χορηγείται όταν υπάρχει συγκεκριμένη ένδειξη, όπως λοίμωξη του δέρματος γύρω από το τραύμα ή γενικά σημεία λοίμωξης. Αν σας έχει συνταγογραφηθεί, ακολουθήστε τη δόση και τη διάρκεια που αναγράφονται στο εξιτήριο.
- **Διατροφή.** Μπορείτε να τρώτε κανονικά, ανάλογα με την ανοχή σας. Πίνετε αρκετό νερό και προτιμήστε τροφές με φυτικές ίνες για να περιορίσετε τη δυσκοιλιότητα, ιδιαίτερα αν παίρνετε παυσίπονα που την προκαλούν.

Κάθισμα, άσκηση και οδήγηση

- **Περπάτημα και κάθισμα.** Ξεκινήστε με μικρούς περιπάτους από τις πρώτες ημέρες. Καθίστε για σύντομα διαστήματα όσο το ανέχεστε και αλλάζετε θέση συχνά. Αν η τομή έκλεισε με κρημνό, ακολουθήστε τις ειδικές οδηγίες του χειρουργού για το κάθισμα και την πίεση στην περιοχή.
- **Άσκηση.** Αποφύγετε την έντονη άσκηση και την άρση βάρους την πρώτη εβδομάδα. Επανέλθετε σταδιακά, ανάλογα με την ενόχληση και την κατάσταση του τραύματος. Για ποδήλατο ή δραστηριότητες που πιέζουν ή τρίβουν την περιοχή, ζητήστε οδηγία στον επανέλεγχο.
- **Οδήγηση.** Επιστρέψτε όταν μπορείτε να καθίσετε άνετα, να κινηθείτε ελεύθερα και να φρενάρετε απότομα με ασφάλεια. Μην οδηγείτε όσο παίρνετε φάρμακα που προκαλούν υπνηλία.

Επιστροφή στο σχολείο, στη σχολή και στην εργασία

- **Σχολείο ή σχολή.** Η επιστροφή στα μαθήματα μπορεί να γίνει από τις πρώτες ημέρες, εφόσον ο πόνος ελέγχεται, η μετακίνηση είναι άνετη και μπορείτε να καθίσετε για τη διάρκεια του μαθήματος με μικρά διαλείμματα. Αν χρειάζεται, ξεκινήστε με λιγότερες ώρες ή ζητήστε να μπορείτε να σηκώνεστε και να αλλάζετε θέση. Για τη γυμναστική και τον αθλητισμό, ακολουθήστε τις ξεχωριστές οδηγίες του χειρουργού.
- **Εργασία γραφείου ή τηλεργασία.** Μπορείτε συχνά να επιστρέψετε μέσα σε λίγες ημέρες, εφόσον μπορείτε να αλλάζετε θέση, να κάνετε σύντομα διαλείμματα και να τηρείτε το πρόγραμμα αλλαγών του επιθέματος. Αν το πλήρες ωράριό σας κουράζει, ξεκινήστε με μικρότερο ωράριο, εφόσον υπάρχει αυτή η δυνατότητα.
- **Χειρωνακτική εργασία ή πολύωρη οδήγηση.** Αν η δουλειά σας απαιτεί άρση βάρους, συχνό σκύψιμο, έντονη σωματική προσπάθεια ή παρατεταμένο κάθισμα χωρίς διαλείμματα, μπορεί να χρειαστείτε περισσότερο χρόνο. Συζητήστε με τον χειρουργό πότε μπορείτε να επιστρέψετε και αν μπορείτε αρχικά να αναλάβετε ελαφρύτερα καθήκοντα.

Ο χρόνος επιστροφής προσαρμόζεται στο είδος της επέμβασης, στην πορεία του τραύματος και στις απαιτήσεις της ημέρας σας. Αν σας έχουν δοθεί ειδικές οδηγίες για το κάθισμα ή τη φροντίδα του τραύματος, ακολουθήστε τις και στο σχολείο, στη σχολή ή στην εργασία.

Πότε να επικοινωνήσετε με τον χειρουργό

Λίγες κηλίδες αίματος ή μικρή ποσότητα διαυγούς ή ροζ υγρού στο επίθεμα μπορεί να εμφανιστούν στην αρχή. Επικοινωνήστε την ίδια ημέρα αν παρατηρήσετε κάποιο από τα παρακάτω.

- Πυρετό 38 °C ή περισσότερο, ρίγος ή έντονη αδιαθεσία.
- Πόνο που αυξάνεται, ιδίως αν είχε αρχίσει να υποχωρεί.
- Κοκκινίλα που εξαπλώνεται, αυξανόμενο πρήξιμο, πύον ή δύσοσμα υγρά.
- Άνοιγμα της τομής μετά από κλειστή επέμβαση ή αιμορραγία που διαποτίζει επανειλημμένα το επίθεμα.

Αν η αιμορραγία είναι έντονη ή συνεχίζεται παρά τη σταθερή πίεση με καθαρή γάζα, ζητήστε άμεση ιατρική βοήθεια.

Το δικό σας πρόγραμμα φροντίδας

Πρώτη αλλαγή επιθέματος: _____

Συχνότητα επόμενων αλλαγών: _____

Ντους από: _____

Επανέλεγχος ή αφαίρεση ραμμάτων, αν χρειάζεται: _____