

Σάμπαλης Γεώργιος
Γενικός Χειρουργός
Λαπαροσκοπική Χειρουργική - Ρομποτική Χειρουργική
Χειρουργική Ογκολογία-Χειρουργική Παχυσαρκίας
Χειρουργική Ενδοκρινών Αδένων.
Δ/ντής Χειρουργικής Κλινικής «Λευκός Σταυρός Αθηνών»

ΟΔΗΓΙΕΣ ΜΕΤΑ ΑΠΟ ΛΑΠΑΡΟΣΚΟΠΙΚΗ ΣΚΩΛΗΚΟΕΙΔΕΚΤΟΜΗ.

- Μετά από επέμβαση λαπαροσκοπικής σκωληκοειδεκτομής, γιά την οποία η νοσηλεία είναι συνήθως 24ωρος, ο μετεγχειρητικός πόνος είναι ήπιος, κυρίως μυϊκός και εντοπίζεται στις μικρές τομές και στο δεξιό πλευρικό τόξο. Καμιά φορά παρουσιάζεται πόνος στον δεξιό ώμο, ο οποίος είναι αποτέλεσμα κάποιου ερεθισμού του διαφράγματος.
- Ο **πόνος** οφείλεται σέ μυϊκό σπασμό και αντιμετωπίζεται με ήπια παυσίπονα και αναλγητικά όπως Deron, Panadol ή και Xefo ή Mesulid. Εντονότερος πόνος μπορεί να παρουσιασθεί καμιά φορά οφειλόμενος συνήθως σε μυϊκό σπασμό της περιοχής. Στην περίπτωση αυτή μπορεί να σας βοηθήσουν αντιφλεγμονώδη φάρμακα όπως Voltaren ή Xefo σε ενέσιμο ενδομυϊκά (όχι σε ιστορικό έλκους και όχι σε παιδιά μικρότερα των 18 ετών).
- **Πυρετός** μέχρι και 38 μπορεί να παρουσιαστεί τις πρώτες 2-3 ημέρες και αντιμετωπίζεται με κάποιο αντιπυρετικό. Επί επιμονης πυρετού ή και πόνου, επικοινωνήσατε με τον ιατρό σας.
- Η διαίτα είναι σημαντική για την μεεγχειρητική πορεία, διότι η αφαίρεση της σκωληκοειδούς αποτελεί επέμβαση στο τυφλό (τμήμα του παχέος εντέρου) και πρέπει για περίοδο μίας εβδομάδας, να είναι ελαφριά χωρίς υπόλειμμα.
 - Ακολουθήσατε ένα ελαφρύ **διαιτολόγιο** τις πρώτες 6-7 ημέρες, κυρίως βραστό κρέας-ψάρι-κοτόπουλο σούπα, φιδέ, πουρρέ, μέχρις ότου επανέλθει η εντερική σας λειτουργία σωστά.
 - Μετά την παροδο εβδομάδος, σταδιακή επανασίτιση με ψητά-μαγειρευτά και καλοβρασμένα λαχανικά και ξεφλουδισμένα φρούτα.
 - Αποφύγετε παράλληλα την κατανάλωση ξηρών καρπών, αεριούχων ποτών, νωπών λαχανικών και οσπρίων γιά 10 ημέρες περίπου, ενώ παράλληλα μπορείτε να καταναλώνετε χυμούς, κομπόστα και φρούτα χωρίς φλούδια, κουκούτσια κλπ.. Μειτέπειτα μπορείτε να σιτισθείτε ελεύθερα.
- Μετά από πάροδο 2-3 ημερών μπορείτε να κάνετε **μπάνιο**. Τα μικρά τραυμαπλάστ που φέρετε μπορείτε να τα αλλάξετε μόνοι σας. Δεν υπάρχουν ράμματα προς αφαίρεση.
- Αποφύγετε την άρση **μεγάλου βάρους** γιά ένα μήνα.
- Μπορείτε να επανέλθετε στις καθημερινές σας δραστηριότητες 4-5 ημέρες μετά την έξοδό σας.
- Να προσέλθετε γιά επανεξέταση εντός 10ημέρου κατόπιν συνεννοήσεως.

Ευχαριστώ

Γ.Χ.Σάμπαλης