

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 ΕΠΕΜΒΑΣΗ ΚΟΙΛΙΟΚΗΛΗΣ – ΟΜΦΑΛΟΚΗΛΗΣ – ΜΕΤΕΓΧΕΙΡΗΤΙΚΗΣ ΚΗΛΗΣ.

- Μετά από επέμβαση λαπαροσκοπικής κοιλιοκήλης, για την οποία η νοσηλεία είναι συνήθως 24ωρος-48ωρος, ο μετεγχειρητικός πόνος είναι ήπιος, κυρίως μυϊκός και εντοπίζεται στις μικρές τομές στο κοιλιακό τοίχωμα, στην περιοχή που έχει τεθεί το πλέγμα, το οποίο και έχει καθηλωθεί με ειδικά clips τιτανίου. Καμιά φορά παρουσιάζεται πόνος στον δεξιό ώμο, ο οποίος είναι αποτέλεσμα κάποιου ερεθισμού του διαφράγματος.
- Ο **πόνος** οφείλεται σέ μυϊκό σπασμό και ερεθισμό του τοιχώματος 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 επιμονής πυρετού ή και πόνου, επικοινωνήσατε με τον ιατρό σας.
- Η διαίτα είναι σημαντική για την μετεγχειρητική πορεία, για να μην επιβαρυνθεί μετεγχειρητικά το έντερο και για τον λόγο αυτό ακολουθήσατε ένα ελαφρύ **διαιτολόγιο** τις πρώτες 4-5 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.
- Απόλυτα σημαντικό για την μετεγχειρητική πορεία είναι η εφαρμογή της ζώνης, η οποία θα σας συστηθεί προς προμήθεια από την 1η μετεγχειρητική ημέρα στο νοσοκομείο, και θα πρέπει να εφαρμόζεται πριν την έγερση από το κρεβάτι έως την κατάκλιση, για περίοδο μινιμουμ ενός μηνός από την επέμβαση.
- Μετά από πάροδο 2-3 ημερών μπορείτε να κάνετε **μπάνιο**. Οι επίδεσμοι της επέμβασης αφαιρούνται 2-3 μερες μετά την επέμβαση, από σας εκτός αν υπάρχει ιδιαίτερος λόγος, οπότε θα σας το αναφέρει ο ιατρός σας. Τα μικρά τραυματάκια που φέρετε μπορείτε να τα αλλάξετε μόνοι σας. Δεν υπάρχουν ράμματα προς αφαίρεση.
- Η **άρση βάρους** είναι πολύ σημαντική!!!
- Αποφύγετε την άρση **μεγάλου βάρους μεγαλύτερου των 5 κιλών** για ένα μήνα, ενώ **μεγαλύτερα των 10 κιλών** για 4-5 μήνες.
 - Σε ειδικές περιπτώσεις (μεγάλων μετεγχειρητικών κηλών και επανεπεμβάσεων), μπορεί να συσταθεί και περισσότερο των 5 μηνών (όπως και η εφαρμογή της ζώνης).
- Μπορείτε να επανέλθετε στις καθημερινές σας δραστηριότητες 4-5 ημέρες μετά την έξοδό σας.
- Να προσέλθετε για **επανεξέταση** εντός 10ημέρου κατόπιν συνεννοήσεως.

Ευχαριστώ

Γ.Χ.Σάμπαλης