

Rekonvalescencia a postup po vaginálnej rekonštrukčnej operácii

Sprievodca pre ženy:

1. čo môžem očakávať, keď sa prebudím po vaginálnej operácii?
2. prevencia hlbokkej venózne trombózy
3. bolesť/diskomfort po operácii
4. funkcia močového mechúra po operácii
5. funkcia čreva po operácii
6. krvácanie a vaginálny výtok po operácii
7. kúpanie a sprchovanie po operácii
8. jedenie a pitný režim po operácii
9. cvičenie po operácii
10. pohlavný styk po operácii
11. návrat do práce po operácii
12. kedy sa budem cítiť normálne?
13. Kedy by som mala vyhľadať lekársku pomoc?



Čo môžem očakávať, keď sa prebudím po vaginálnej operácii?

Keď sa zobudíte, môžete mať katéter (rúrka, ktorá vám bude odvádzať moč z močového mechúra) a môžete mať do pošvy vloženú gázu, ktorá môže slúžiť ako prevencia krvácania. Váš lekár vám následne povie, ako dlho ich budete mať zavedené v tele. Bude to špecificky podľa vášho zdravotného stavu, zvyčajne 8-24 hodín.

Prevencia hlbokkej venózne trombózy.

Riziko vývoja hlbokkej venózne trombozy (zrazeniny v dolnej končatine) sa zvyšuje vtedy, pokiaľ nie ste aktívna dlhšiu dobu, ako napríklad po operácii. Aby sme minimalizovali toto riziko, budete mať dolné končatiny ovinnuté bandážou. Na ovplyvnenie zrážania krvi vám môže byť podaná aj injekcia. Pokiaľ ste na posteli, snažte sa vykonať ľahké cviky ako napr. krúžiť členkami, krčiť a vystierať nohy zopár krát každú hodinku. Vyhýbajte sa kríženiu vašich nôh. Najlepšia prevencia je postaviť sa z postele. Snažte sa o to čo najskôr a pokiaľ možno, urobte 3-4 krátke prechádzky denne.

Bolesť/diskomfort po operácii

Po operácii sa môže dostať bolesť alebo diskomfort vo vašich slabínach, vagíne alebo v podbrušku. Ak ste podstúpili fixáciu pošvy do sakrospinózneho väzu, môžete cítiť aj ostrú či tupú bolesť v krížoch. Bolesť by sa mala každým týždňom znižovať a kompletne vymizne až za pár týždňov. Preto budete dostávať lieky na tlmenie bolesti. To znamená, bolesť bude utlmená, ale stále nejakú bolesť cítiť môžete. Pri prepustení dostanete pravdepodobne recept na analgetiká, ale častokrát budú stačiť aj voľne predajné analgetiká. Lieky proti bolesti by sa mali užívať pravidelne. Nečakajte, kým sa bolesť zhorší. Ak je bolesť silná, a nemení sa ani po opakovanom použití analgetík, kontaktujte svojho lekára.

Funkcia močového mechúra po operácii

Asi 15% žien má problém vymočiť sa. Príčinou môže byť opuch tkanív či iné a zvyčajne prejde za pár dní, ev. do 2 týždňov. Pretože potrebujete, aby sa močový mechúr vyprázdňoval, je možné, že v niektorých prípadoch vám bude zavedený katéter (cievka do močového mechúra cez močovú rúru). Môžete si tiež všimnúť, že prúd moču môže byť slabší alebo iný oproti času pred operáciou. Čas močenia sa môže predĺžiť.

Funkcia čreva po operácii/trávenie.

Zápcha je častý pooperačný príznak. Je dôležité vyhnúť sa silnému tlačeniu, pretože silný tlak negatívne pôsobí na stehy v pošve. Snažte sa jesť viac ovocia a vlákniny a piť tekutiny. Niekedy vám môže lekár predpísať alebo odporučiť zmäkčovadlá stolice alebo preháňadlá, aby sa predišlo zápche. Užívajte ich podľa doporučení. Niektoré ženy popisujú pálenie alebo vystreľujúce bolesti v rekte. Tieto zvyčajne ustúpia do pár dní.

Krvácanie alebo vaginálny výtok po operácii.

Je úplne normálne mať po operácii krvavý výtok z pošvy. Najskôr je krv svetlo červená. Neskôr sa mení na červenohnedú. Množstvo krvi sa môže meniť zo dňa na deň. Môžete tiež spozorovať silnejší výtok po chôdzi/prechádzke. Toto je tiež normálne. Krvácanie zmizne do pár týždňov po operácii. Ak budete mať silné krvácanie čerstvou krvou alebo zrazeniny, pre ktoré budete potrebovať často meniť vložku, kontaktujte svojho lekára. Ako bude klesať krvácanie, môžete si všimnúť bledý krémový výtok z pošvy, ktorý bude trvať ďalších 8 týždňov. Tento výtok sa spája s rozpúšťaním stehov v pošve. Nepoužívajte tampóny 6 týždňov po operácii. Používajte vložky.

Kúpanie/sprchovanie po operácii.

Sprchovať sa môžete ihneď ako sa na to budete cítiť, zvyčajne na druhý deň po operácii. Vyhnite sa dlhému zvlhčovaniu miesta, kde máte stehy. Sprchovanie má prednosť pred kúpaním prvých 6 týždňov po operácii kvôli stehom v pošve.

Jedenie.

Jesť a piť môžete ako obvykle jedávať akonáhle sa vám vráti chuť do jedla. Môžete jesť akékoľvek potraviny na ktoré máte chuť. Dobré je pamätať na takú stravu, ktorá vám pomôže telo zahojiť čo najskôr (bielkoviny a vlákninu). Dbajte na pitný režim.

Cvičenie po operácii.

Chôdza: Je dobrá aktivita, ktorá málo zaťažuje operované miesto, precvičuje vaše pľúca a pomáha predchádzať žilovej trombóze. Kráčajte v príjemnom tempe. Začnite už v nemocnici na chodbe akonáhle vám to umožnia. Keď vás z nemocnice prepustia domov, pokračujte denne okolo domu alebo po sídlisku.

Cvičenie panvového dna: Je obvyčajne bezpečné, ak začnete cvičiť vaše panvové dno 1-2 týždne po operácii, ale konzultujte ešte vášho lekára.

Iné cvičenia: Skôr ako za 6 týždňov po operácii nechodte do posilovne. Vyhnite sa noseniu alebo dvíhaniu ťažkých vecí (nad 10 kilogramov) a vyhnite sa cvičeniu s vysokou záťažou na panvové dno - behu, posilovaniu, jazde na koni, skákaníu. Tieto cviky spôsobia vysoký tlak na operované miesto a stehy v pošve predtým ako bude miesto úplne zahojené. Miesto potrebujeme adekvátne zahojiť a potrebujeme znížiť riziko opakovaného poklesu.

Sex po operácii.

Vyhnite sa sexuálnemu styku alebo vkladaniu predmetov do pošvy najmenej 6 týždňov po operácii. Ak si do pošvy niečo vložíte, môžete si zničiť stehy. Pooperačná kontrola je zameraná na prítomnosť stehov v pošve a váš lekár vám povie, kedy je to už bezpečné. Ak už začnete pohlavne žiť, prvé razy to môže byť trochu nekomfortné. Doprajte si čas. Sex by mal byť jemný. Lubrikačný gel vám môže pomôcť. Ak vás to bolí aj po 3-4 mesiacoch pravidelného styku, vyhľadajte lekára.

Návrat do práce po operácii.

Najviac pacientov sa vráti do práce medzi 2-6 týždňami. Toto záleží na type operácie, zotavovaní a na type vašej práce. Ak je to možné, zariadte si najskôr kratší pracovný týždeň, hlavne ak je vaše zamestnanie spojené s dlhým státím alebo dvíhaním ťažkých predmetov.

Kedy budem po operácii fit?

Každý potrebuje na hojenie iný čas. Záleží to na viacerých faktoroch: na vašej kondícii pred operáciou, či sa vyskytli nejaké komplikácie, na type operácie. Je dôležité počúvať svoje telo a nechať si čas na oddych. Netlačte na seba. Zvyčajne za 4-6 týždňov sa vaše telo postupne zotaví a vaša energia bude postupne rásť na normálnu predoperačnú hladinu.



Kedy mám vyhľadať lekársku pomoc?

Ak sa u vás objaví silné krvácanie, zapáchajúci výtok z pošvy, ak cítite rezák pri močení, zhoršujúcu sa bolesť v podbrušku, vracanie, teplotu, črevné ťažkosti, bolestivé napuchnuté nohy, dýchavicu alebo bolesti na hrudníku, vyhľadajte lekársku pomoc alebo radu.

MUDr. Oľga Káčeriková
UROGYN Žilina