

# Laskeumaleikkauksen kotihoito-ohjeet

Sinulle on tehty laskeuman korjausleikkaus emättimen kautta. Emättimen limakalvot on leikkauksessa ommeltu itsestään sulavilla ompeleilla, joten ompeleiden poistoa ei tarvita. Mikäli kanssasi on etukäteen sovittu, leikkauksessa on voitu myös käyttää sulamatonta verkkomateriaalia, joka jää kudosten sisään vahvistamaan omia aiemmin venyntyneitä tukirakenteita.

## Toipuminen

Kipu on kovinta muutaman vuorokauden ajan leikkauksen jälkeen, jolloin on suositeltavaa ottaa sinulle määrättyä kipulääkitystä annetun ohjeen mukaan. Lääke tehoaa paremmin, kun se otetaan ennen kuin kipu yltyy voimakkaaksi.

Hyvä yleiskunto, liikunta raittiissa ulkoilmassa ja riittävä lepo edistävät leikkauksesta toipumista. Vältä 4-6 viikon ajan fyysisesti raskaita töitä, nostamista (yli 2 kg) ja ponnisteluja, jotta leikkausalue parantuisi hyvin eikä laskeuma uusiutuisi. Edellä mainittujen asioiden lisäksi myös ylipaino altistaa laskeumille.

Liikkuminen ehkäisee mahdollisten laskimotukoksien syntymistä ja ummetuksen kehittymistä.

Monipuolinen ruoka edistää vatsantoimintaa. Ummetuksen ehkäisemiseksi kannattaa huolehtia riittävästä kuidun saannista syömällä monipuolisesti kasviksia, luumuja ja juomalla riittävästi vettä n. 1-1,5 litraa päivässä. Suolen toimintaa voi tehostaa suun kautta otettavilla ulostuslääkkeillä (esim. Aqiogur<sup>®</sup>, Agiolax<sup>®</sup>, Movicol<sup>®</sup>, Pegorion<sup>®</sup>), jotka lisäävät ruokasulan määrää, pehmentävät ja liukastavat sitä. Suolen seinämää kiihdyttäviä ulostuslääkkeitä eli peräruiskeita tulee välttää (esim. Toilax<sup>®</sup>, Metalax<sup>®</sup>).

Mikäli sinulla on käytössä paikallisestrogeenilääkitys ( Ovestin<sup>®</sup>, Pausanol<sup>®</sup>, Estrokad<sup>®</sup>, Estring<sup>®</sup>, Blissed<sup>®</sup> tai Vagifem<sup>®</sup>) voit aloittaa sen kahden viikon kuluttua leikkauksesta. Paikallishoidon jatkaminen on erityisen tärkeää, mikäli laskeuma on korjattu verkkomateriaalilla.

## Hygienia

Puhtaus edistää paranemista. Vähitellen vaalenevaa jälkivuotoa voi olla toimenpiteen jälkeen 4-6 viikkoa. Ompeleiden sulamisen jälkeen vuotokin vähenee. Huolehdi henkilökohtaisesta hygieniastasi, erityisesti alapesuista wc-käyntien yhteydessä. Suihkussa ja saunassa voit käydä tavalliseen tapaan, mutta kovia löylyjä tulee välttää viikon ajan. Tulehdusriskin vähentämiseksi ja haavojen paranemisen edistämiseksi vältä ammekylpyjä ja uimista kuukauden ajan. Käytä sidettä jälkivuodon suojana. Tamponia ei tule käyttää, etteivät ompeleet vahingoitu.

## Sukupuolielämä

Tulehdusriskin vähentämiseksi ja haavojen paranemisen edistämiseksi sukupuoliyhdyntää tulee välttää noin kuukauden ajan. Limakalvojen kuivuus ja ärtyneisyys ovat epämiellyttäviä oireita ja erityisen hankalilta ne saattavat tuntua yhdynnässä. Leikkauksen jälkeen on hyvä käyttää liukastusgeeliä tai öljyä yhdynnän helpottamiseksi (esim: Ceridal<sup>®</sup> öljy, Aqualan<sup>®</sup> oil, K-Y<sup>®</sup> geeli).

## Jälkitarkastus ja jatkohoito

Jälkitarkastuksesta sovitaan tarvittaessa hoitavan lääkärin kanssa ennen kotiutumista. Sairausloman kesto on yleensä noin 3 – 5 viikkoa. Jos kohtua ei ole poistettu tai sinulla on todettu aiemmin solumuutoksia ovat PAPA kokeet aiheellisia yleisten suositusten mukaan.

### **Mikäli kotona tulee ongelmia toipumisessa:**

- virtsaus ei onnistu normaalisti, tai virtsatessa kirvelyä / poltetta useamman päivän ajan
- pitkittynyttä veristä tai pahanhajuista vuotoa emättimestä
- voimakasta alavatsakipua
- lämpö nousee yli 38 c°
- 

### **Yhteydenotot**

Voit ottaa tarvittaessa yhteyttä ensisijaisesti arkipäivisin naistentauti- ja äitiisyksikköön, puhelin (014) 269 1023 klo 08:00-14:00 tai synnytysvastaanottoon päivystysaikaan, puhelin (014) 2691204.