



TIETOA LEIKKAUKSESTA JA SAIRAUSTEINI

Mitä tapahtuikaan leikkauksessa
Perustietoa sydänsairaudesta
Oireiden tunnistaminen
Hoitoon hakeutuminen
Lääkehoito
Lääkekorvaus

Endokarditiprofylaksia läppäleikatuille

TOIPUMISENI

Kivun hoito
Haavojen paraneminen
Turvotukset
Hengittäminen
Liikkumisen lisääminen
Pulloon puhallukset 1 kk
Ruokahalu, vatsantoiminta
Nukkuminen, lepo
Muisti, mieliala
Veriarvot

Sydänleikattu - mistä tarvitset tietoa?

KOHTI KOTIA

Toipilasaika 2-3 kk (-12 kk)
Sairasloma 2-3 kk
Toipilasvaihe kotona, tuen tarve?
Omaseuranta kotona ja hoitoon
hakeutuminen

JATKOHOITONI

Jälkitarkastus 2-3 kk, vuosikontrollit
Ensietokurssi
Kelan kuntoutus
Sydänpiirin kuntoutus, toiminta, vertaistuki

- Jatka päivittäin aamupainon, verenpaineen, pulssin ja lämmön seuranta. Tunnustele myös pulssin säännöllisyys.
- Hoida leikkaushaava(t) haavanhoito-ohjeiden mukaisesti. Saunaan totutellen aikaisintaan 2 viikon kuluttua, kun haavat täysin parantuneet. Vältä nopeita lämmön vaihteluita. Uimaan aikaisintaan 2 viikon kuluttua.
- Noudata lääkärin lääkehoito-ohjeita. Jatka ohjeistettua kipulääkitystä noin 2 viikon ajan, vähennä sitten asteittain.
- Muista riittävä levon merkitys, liiku ja tee arkielämän askareita aluksi lyhyitä aikoja kerrallaan.
- Noudata nostonrajoitusta, joka aluksi 2-3 kg ja 2. kk ajan 5 kg. Kevyitä kotiaskareita voit tehdä heti kotiututtuasi. Noin 2 kk kuluttua on sallittua imurointi ja vähitellen painavampien kauppakassien kantaminen. Raskaat kotityöt ovat sallittuja vasta 2-3 kk kuluttua.
- Omaan kuntoutumiseen vaikuttaminen on mahdollista fysioterapeutin ohjeiden mukaisesti: asteittainen liikkumisen lisääminen on tärkeää, samoin pulloon puhallukset ja päivittäiset jumpat.
- Autolla ajokielto on 1 kk, ellei lääkäri määrää toisin.
- Jatka tupakoimattomuutta. Alkoholin käytössä varovaisuus on hyväksi, kohtuukäyttö (naisilla 1, miehillä 2 kerta-annosta) ei vaarallista, muttei suositeltavaa.
- Seksiä kun tuntuu luontevalta, kivut on hallinnassa ja rintalastalle kevyet asennot huomioitu.
- Lentomatkat on voinnin puolesta sallittuja 2-3 kk kuluttua, jos toipuminen on normaalia.
- Jälkitarkastus lääkärin ohjeen mukaan on yleisimmin 3 kk kuluttua (työikäiset ja läppäleikatut keskussairaalassa, ohitusleikatut eläkeikäiset yleensä terveyskeskuksessa → terveyskeskukseen ajanvaraus tehdään itse).

Hakeudu sydänleikkauksen jälkeeseen hoitoon:

- Jos haavoissa ilmenee jotain poikkeavaa (punoitus, kuumotus, turvotus, erityis, kipu)
- Jos paino nousee viikossa 3-5 kg /enemmän tai jos paino laskee noin 3-5 kg verrattuna leikkausta edeltävään painoon ⇒ aluksi säännöllinen painontarkkailu
- Jos koet hengenahdistusta
- Jos turvotus lisääntyy tai kotiutusvaiheen turvotus viipyy
- Jos kuumetta
- Jos rytmihäiriötuntemuksia /syke muuttuu epätasaiseksi / verenpainemittari alkaa hälyttää rytmihäiriön merkkiä
- Jos verenpaineessa tai sykkeessä pidempiaikaista poikkeavuutta
- Jos liikkumista häiritsevä huimaus
- Jos kipu lisääntyy / muuttaa muotoaan
- Tulee uusia oireita / vanhat oireet hankaloituvat
- Jos univaikeuksia
- Jos mieliala on yli kaksi viikkoa alakuloinen / masentunut

Mihin hoitoon:

OMA TERVEYSKESKUS

Arven liikakasvua ehkäisevä hoito

Arven hoidon voit aloittaa kuukausi toimenpiteen jälkeen, jos haava on parantunut. Arven liikakasvun oireita ovat arven kohoaminen ja muodon muuttuminen, punoitus, kutina, kosketusarkuus, joustavuuden väheneminen ja kuroutuminen. Kova ja joustamaton arpi voi rajoittaa nivelten liikkeitä ja vaikeuttaa esimerkiksi tarttumisotteita, ulottumista ja liikkumista. Hoitamaton arpi on usein myös esteettinen haitta.

Hoito

Arpikudoksen kehittymiseen voidaan vaikuttaa ensimmäisten kuukausien aikana. Hoito aloitetaan, jos liikakasvun oireita ilmenee. Jos kyseessä on ihonsiirtoleikkaus tai tiedetty taipumus arven liikakasvuun, hoito aloitetaan heti haavan umpeutumisen jälkeen.

Arpialueen rasvaus, hieronta ja venytys ovat tärkeitä. Arpea voit rasvata aina, kun alue tuntuu ja näyttää kuivalle. Siihen sopivat tavalliset kosteusvoiteet ja -öljyt. Kiristävän ja kovan arven hieromisen voit tehdä sormella kevyesti painaen, pyörittävin liikkein. Venyttele arpea pitkin, rauhallisin vedoin sekä pituus- että poikittaissuunnassa. Tavoitteena on saada arpi ja sen alla oleva kudokseksi liikkumaan, jotta kiristäviä kiinnikkeitä ei syntyisi.

Painehoito, silikoni- tai geelituotteita, lastoja ja painetekstiilejä, on tehokas arven liikakasvun ehkäisemisessä ja hoidossa. Tuotteita voit kysyä apteekista. Se vähentää alueen turvotusta ja nopeuttaa arven paranemista. Arpi vaalenee ja madaltuu, tulee joustavammaksi ja pehmeämmäksi. Sairaalassa suunnitellaan kullekin sopiva hoito ja annetaan tarvittavat tuotteet tai ohjataan niiden hankinnassa.

Suojaa uusi arpi ja ihonsiirre hyvin auringonpaisteelta kahden ensimmäisen vuoden ajan, koska se reagoi ultraviolettisäteilylle tavallista herkemmin sekä palamalla että ruskettumalla. Tämä värimuutos voi jäädä pysyväksi.

Hoitoaika

Arven paraneminen kestää yleensä kuudesta kuukaudesta kahteen vuoteen. Hoito voidaan lopettaa arven ollessa matala, joustava ja väriltään vaalea. Mikäli nämä hoidot eivät tehoa ja arvesta on haittaa, plastiikkakirurgi voi arvioida kortisonipistos- tai leikkaushoidon mahdollisuudet.