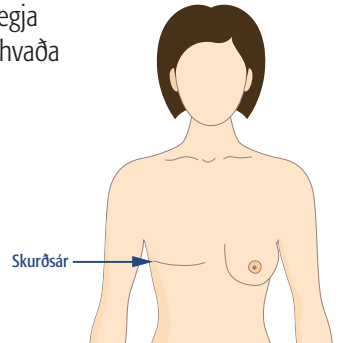


# Brjóstnám

Brjóstnám er framkvæmt þegar ekki er unnt að fjarlægja krabbamein í brjósti með fleygskurði. Ákvörðun um hvaða tegund aðgerðar á við byggir meðal annars á gerð krabbameins, staðsetningu og stærð meins, stærð brjóstsins og óskum sjúklings. Aðgerðin er gerð í svæfingu. Fylgikvillar eru sjaldgæfir en þeir helstu eru blæðing og sýking í skurðsvæði.

Oftast er tekið sýni frá eitlum (varðeitlum) í holhönd í aðgerðinni. Sýnið er skoðað af meinafræðingi meðan á aðgerð stendur og niðurstaða berst áður en aðgerð lýkur. Ef sýnið reynist vera með frumubreytingum eru í sumum tilfellum teknir fleiri eitlar úr holhöndinni í aðgerðinni. Ef greinst hafa meinvörp í holhandareitli fyrir aðgerð þá eru oft fleiri eitlar teknir.



## Undirbúningur fyrir aðgerð

### Upplýsingar um aðgerðartíma

Innköllunarstjóri hringir og veitir upplýsingar um aðgerðartíma 1-3 vikum fyrir aðgerð.

### Náttúru- og fæðubótarefni

Ráðlagt er að hætta notkun allra náttúru- og fæðubótarefna tveimur vikum fyrir aðgerð þar með talið lýsi og Omega 3, þar sem þau geta haft blóðþynnandi áhrif. Óhætt er að taka áfram inn fjölvítamín og steinefni.

### Blóðþynningarlyf

Ef breyta eða stöðva þarf blóðþynningarmeðferð fyrir aðgerð er það gert í samráði við skurðlækni.

### Rakstur í holhönd

Vegna sýkingarhættu má ekki raka hár úr handarkrika síðustu þrjá dagana fyrir aðgerð.

## Tóbaksnotkun og rafrettur

Reykingar, nef- og munntóbaksnotkun og nikótín í rafrettum hafa áhrif á bata eftir skurðaðgerð og geta seinkað því að sár grói og aukið hættu á fylgikvillum aðgerðar. Því er mikilvægt að hætta tóbaksnotkun fyrir aðgerð og vera tóbakslaus í að lágmarki tvær vikur eftir aðgerð. Þeir sem nota tóbak eru hvattir til að hætta og geta fengið aðstoð hjúkrunarfræðings og eftirfylgni í 12 mánuði eftir aðgerð hjá „Ráðgjöf í reykbindindi“. Starfsmaður spítalans hefur þá samband við ráðgjafabjónustuna en eins má hringja í gjaldfrjálsa símanúmerið 800 6030. Einnig er bent á [www.reyklaus.is](http://www.reyklaus.is).

## Notkun áfengis

Ráðlagt er að draga úr eða hætta neyslu áfengis í fjórar vikur fyrir aðgerð, þar sem það getur haft áhrif á svæfingu og bata eftir skurðaðgerð. Þeir sem telja sig ofnota eða misnota lyf eða áfengi þurfa að hafa samband við innskriftarmiðstöð til frekari upplýsinga og samráðs. Gætt er trúnaðar um slík mál jafnt sem önnur.

## Aðstæður heima

Ef aðstæður eru þannig að þörf er á aðstoð heima eftir útskrift, er gott að huga að því fyrir eða strax við innlögn. Hjúkrunarfræðingar geta aðstoðað við að fá dvöl á sjúkrahótel.

## Undirbúningsviðtal

Hjúkrunarfræðingur í brjóstateymi Landspítala hringir í sjúkling nokkrum dögum fyrir aðgerð. Þar er farið yfir það sem framundan er.

## Símaviðtal vegna svæfingar

Svæfingahjúkrunarfræðingur hringir nokkrum dögum fyrir aðgerð til að fara yfir heilsufar með tilliti til svæfingar og veita tækifæri til spurninga. Ef frekari rannsókn eða upplýsinga er þörf, er boðað í innskriftarviðtal á spítalanum fyrir aðgerðina.

Gott er að hafa lyfjalista við höndina, því í símtalinu þarf að fá upplýsingar um það hvaða lyf má taka fyrir aðgerðina. Sum lyf er óæskilegt að taka fyrir svæfingu. Ef vandamál hafa komið upp eftir fyrri svæfingar, til dæmis miklir verkir, ógleði eða uppköst, er mikilvægt að segja frá því.

### Í símaviðtalinu verður spurt um:

- |  |   |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fyrri reynsla af svæfingum</li> <li>• Ofnæmi eða óþol fyrir lyfjum</li> <li>• Hæð og þyngd</li> <li>• Áfengisneyslu og reykingar</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gervitennur og tannbrýr</li> <li>• Heilsufar og sjúkdóma</li> <li>• Lyfjanotkun, þar á meðal notkun náttúrulyfja og fæðubótarefna</li> </ul> |
|--|---|

## Varðeitlaskann

Fremstu eitlarnir í holhöndinni kallast varðeitlar. Ef fjarlægja á varðeitla í aðgerðinni eru þeir merktir á ísótópastofu 10C, í kjallara Landspítala við Hringbraut daginn fyrir aðgerð eða að morgni aðgerðardags. Litlum skammti af léttgeislavirku efni er sprautað undir húð við geirvörtubaug með finni nál. Efnið fer þá inn í sogæðakerfið og sest í varðeitlana, þannig að þeir eitlar greinast auðveldlega í aðgerð. Efnið er hættulaust og óþægindi við gjöf þess eru minniháttar.

## Kvöldið fyrir aðgerð

### Blóðþynningarlyf

Blóðþynningarlyf er gefið með sprautu undir húð kvöldið fyrir aðgerð til að minnka hættu á blóðtappamyndun. Hjúkrunarfræðingur veitir leiðbeiningar um gjöf lyfs.

### Fasta

Nauðsynlegt er að fasta fyrir aðgerð til að minnka hættu á fylgikvillum í tengslum við svæfingu. Löng fasta er þó ekki góð fyrir líkamann og fólki líður betur eftir aðgerð ef eftirfarandi leiðbeiningum er fylgt:

- Fá sér aukabita eða drykk áður en lagst er til svefnis kvöldið fyrir aðgerð.
- Ekki má borða mat síðustu 6 klst. fyrir komu á spítalann.
- Óhætt er að drekka tæra drykki (1-2 glös í senn) þar til 2 klst. eru í komu á spítalann. Tær drykkur er t.d. vatn, tær ávaxtasafi og mjólkurlaust kaffi og te.
- Þegar á spítalann er komið veitir starfsfólk upplýsingar um hvort og hve lengi megi drekka fram að aðgerð.
- Ekki má nota tóbak síðustu 2 klst. fyrir komu á spítalann.

### Annar undirbúningur

Við innlögn á deild er gott að hafa með sér þægileg föt, inniskó og affpreyingarefni. Nota má farsíma en stilla þarf á hljóðlausa hringingu.

## Aðgerðardagur

### Sturta

Nauðsynlegt er að fara í sturtu áður en komið er á spítalann. Klæðast þarf hreinum fötum eftir sturtuna og ekki má nota svitalyktareyði, krem, andlitsfarða, ilmefni, naglalakk eða skartgrip.

**Mæting er á kvenlækningadeild 21A á 1. hæð í kvennadeildarhúsi Landspítala við Hringbraut, á umsömdum tíma að morgni aðgerðardags. Hafa þarf með öll lyf sem tekin eru daglega. Ekki má taka inn eigin lyf án samráðs við lækni eða hjúkrunarfræðing.**

Fyrir aðgerðina þarf að vera búíð að undirrita samþykki fyrir aðgerð og svæfingu. Óvæntar aðstæður geta valdið því að aðgerðartími breytist. Til að tryggja öryggi er endurtekið spurt um mikilvæg atriði svo sem nafn, kennitölu, ofnæmi, föstu og tegund aðgerðar. Fyrir aðgerðina eru gefin verkjalyf í töfluforni sem verka í og eftir aðgerð. Þegar komið er á skurðstofu fer fram frekari undirbúningur fyrir aðgerðina. Aðgerðin tekur 60-90 mínútur.

## Eftir aðgerð

Eftir aðgerð fer sjúklingur á vöknunardeild og síðan aftur á kvenlækningadeild.

### Verkir

Búast má við verkjum í skurðsvæði fyrstu dagana eftir aðgerð. Verkjalyf eru gefin reglulega og eftir þörfum. Sjúklingur metur styrk verkja á verkjakvarða þar sem 0 þýðir enginn verkur og 10 gríðarlegir verkir eða verstu hugsanlegu verkir. Mikilvægt er að láta vita um verki svo hægt sé að bregðast við. Markmiðið er að vera vel verkjastilltur, geta hreyft sig með góðu móti og andað djúpt. Hálssærindi geta komið eftir svæfinguna, en þau hverfa yfirleitt á 1-2 dögum.

<b>0</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>
Engir verkir		Vægir verkir		Miðlungs verkir		Miklir verkir				Gríðarlegir verkir

### Þvaglát

Eftir aðgerðina geta þvaglát verið treg og því er fylgst með þvaglátum fyrst eftir aðgerð. Láta þarf vita ef ekki gengur að pissa eða lítið kemur af þvagi. Stundum er notað blátt efni til merkingar á varðeitlum. Þá má búast við grænleitu þvagi fyrst um sinn og bláum bletti á stungustað.

### Matur og drykkur

Byrja má að drekka og borða við komu á deild eða þegar sjúklingur treystir sér til. Vökvi er gefinn í æð þangað til. Borið getur á ógleði eftir svæfingu og er þá mikilvægt að láta vita svo hægt sé að bregðast við því.

## Skurðsár

Skurðsári er lokað með saumi sem eyðist. Yfir saumunum eru litlir límplástrar og yfir þeim eru vatnsheldar umbúðir. Fyrir útskrift veitir hjúkrunarfræðingur deildar aðstoð við mátun á brjóstahaldara með púðafyllingu. Hann er notaður eftir þörfum fyrstu vikunnar eftir aðgerð og er sjúklingi að kostnaðarlausu. Ekki er þörf á sérstökum stuðningsbrjóstahaldara.

## Dren

Yfirleitt eru settar 1-2 drenslöngur í aðgerðinni sem liggja frá skurðsvæði, út í gegnum húð til að hleypa út blóði og vökva sem safnast í sárabeð. Oftast er farið heim með dren og veittar eru upplýsingar um umhirðu drens fyrir útskrift. Hjúkrunarfræðingur í brjóstateymi sinnir eftirliti með dreni eftir útskrift.

## Hreyfing

Fara má fram úr rúmi þegar sjúklingur treystir sér til en mikilvægt er að hafa einhvern hjá sér í fyrsta skipti vegna hættu á svima. Eðlilegt er að finna fyrir þreytu og sljóleika fyrst um sinn. Ef eitlar voru ekki fjarlægðir má hreyfa handlegg að vild upp að sársaukamörkum. Ef varðeitlar eða fleiri eitlar voru fjarlægðir úr holhönd, þá má ekki lyfta handlegg hærra en 90° í eina viku. Sjúkraþjálfari veitir fræðslu um hreyfingu og æfingar eftir aðgerð.

## Útskrift

Útskrift er áætluð 1-2 dögum eftir aðgerð.

### Fyrir útskrift þarf að vera búið að fá:

- Útskriftarfræðslu
- Fræðsluefni um drenslöngu
- Brjóstahaldara með fyllingu
- Auka drenpoka til að taka með heim
- Rafrænan lyfseðil fyrir verkjalyfjum ef þörf er á
- Endurkomutíma hjá hjúkrunarfræðingi í brjóstateymi
- Endurkomutíma hjá skurðlækni

# Útskriftarfræðsla

## Verkir

Búast má við verkjum eftir aðgerð og mælt er með að taka verkjalyf reglulega yfir daginn, samkvæmt leiðbeiningum. Sjá fylgiblað um verkjameðferð eftir skurðaðgerð.

## Skurðsár

- Umbúðir eru látnar óhreyfðar fram að endurkomu til hjúkrunarfræðings.
- Óhætt er að fara í sturtu sólarhring eftir aðgerð en ekki er ráðlagt að fara í baðkar eða sund í fjórar vikur meðan sárið er að gróa. Forðast ber alla óþarfa snertingu við sárið fyrstu tvær vikurnar. Fylgjast þarf með útliti skurðsárs með tilliti til einkenna um sýkingu, þ.e. roða, bólgu og vessa.
- Skynbreyting og dofi í húðinni í kringum skurðinn eru algeng einkenni eftir brjóstnám en oftast minnka þau smám saman en geta þó varað ævilangt. Slík einkenni venjast með tímanum og hafa yfirleitt ekki truflandi áhrif.
- Forðast þarf notkun svitalyktareyðis í þrjár vikur eftir aðgerð.
- Ör eftir skurðaðgerð eru viðkvæm fyrir sterku sólarljósi í allt að 12 mánuði eftir aðgerð.

## Rakstur eftir aðgerð

Meðan skert tilfinning er í holhönd þarf að fara varlega við rakstur og nota þá frekar rafmagnsrakvél.

## Dren

Dren er yfirleitt fjarlægt þegar minna en 30-50 ml safnast í það yfir sólarhringinn. Það er þó yfirleitt ekki látið vera lengur en í 10 daga. Hjúkrunarfræðingur í brjóstateymi fjarlægir dren og sinnir eftirliti með því. Veittar eru leiðbeiningar fyrir útskrift um umhirðu drens. Eftir að dren eru fjarlægð getur safnast fyrir vökvi á aðgerðarsvæði en það er alveg hættulaust. Hjúkrunarfræðingur í brjóstateymi veitir nánari upplýsingar við slíkar aðstæður.

## Eitlar fjarlægðir úr holhönd

Ef fleiri eitlar en varðeitlar voru fjarlægðir á ekki að taka blóðsýni úr þeim handlegg til framtíðar og forðast að mæla blóðþrýsting þeim megin. Eftir aðgerðina getur tilfinning í holhönd og innanverðum upphandlegg breyst en það gengur yfirleitt tilbaka.

## Sílikonbrjóst

Eftir aðgerð er send beiðni til Sjúkratrygginga Íslands en greitt er fyrir tvö sílikonbrjóst fyrsta árið og eitt árlega eftir það. Ekki er veittur styrkur fyrir kaupum á brjóstahöldurum. Þegar skurðsár er vel gróið, eða um fjórum vikum eftir aðgerð, er óhætt að panta tíma hjá viðeigandi söluaðilum sem selja hjálpartæki eftir aðgerðir á brjóstum. Hjúkrunarfræðingur veitir upplýsingar um sölustaði.

## Matur og drykkur

Borða má eins og áður.

## Hreyfing

Mikilvægt er að hreyfa sig daglega og eru gönguferðir góður kostur til að byggja upp þrek. Bíða þarf með aðra líkamsrækt í að minnsta kosti fjórar vikur en nánari upplýsingar eru veittar í endurkomutíma. Nauðsynlegt er að fylgja leiðbeiningum sjúkrabjálfa varðandi hreyfingu og æfingar.

## Kynlíf

Almennt má stunda kynlíf þegar fólk er tilbúið til þess, en ráðlegt er að varast beinan þrýsting á skurðsvæðið fyrstu vikurnar.

## Preyta

Sumir finna fyrir þreytu og úthaldsleysi fyrstu vikurnar eftir aðgerð. Gott er að ná a.m.k. 6–8 klst. nætursvefni og hvíla sig yfir daginn ef þörf er á. Góð næring, hreyfing, slökun og verkjameðferð getur dregið úr þreytu.

## Andleg líðan

Algengt er að finna fyrir kvíða og óöryggi vegna veikinda og búast má við að finna fyrir breyttri líðan vegna breytinga á líkamanum eftir aðgerðina. Oft hjálpar að tala um líðan við sína nánustu og ræða við fagfólk um það sem veldur áhyggjum. Aðferðir eins og tónlist, slökun og hreyfing geta dregið úr andlegri vanlíðan en ef kvíði og drungi verða viðvarandi er mælt með að leita aðstoðar, til dæmis hjá heimilislækni.

## Breyting á líkamsmynd

Það getur tekið tíma að aðlagast breytingunni á líkamanum og er það eðlilegt. Stuðningur fjölskyldu og trúnaðarvina getur þá verið hjálplegur. Einnig getur verið gagnlegt að ræða við fagaðila sem sinna meðferðinni og einstakling sem hefur farið í brjóstnám og getur deilt reynslu sinni.

## Annar stuðningur og úrræði

- Kraftur ([www.kraftur.org](http://www.kraftur.org)) er stuðningsfélag fyrir fólk á aldrinum 18-40 ára sem greinst hefur með krabbamein og aðstandendur þeirra.
- Ljósíð ([www.ljosid.is/](http://www.ljosid.is/)) er endurhæfingar- og stuðningsmiðstöð fyrir fólk sem hefur fengið krabbamein og aðstandendur þeirra.
- Ráðgjafarþjónusta Krabbameinsfélagsins ([www.krabb.is/radgjafarthjonustan](http://www.krabb.is/radgjafarthjonustan)) býður upp á fræðslu, viðtöl, faglega ráðgjöf, sálgæslu, djúpslökun, ýmis námskeið og hagnýtar upplýsingar.
- Brjóstahreill - Samhjálp kvenna ([www.krabb.is/brjostahreill](http://www.krabb.is/brjostahreill)) er stuðnings- og baráttuhópur kvenna sem greinast með brjóstakrabbamein. Stuðningssími: 781 7744.
- Hjúkrunar- og kynfræðingur Landspítala sinnir sérhæfðri kynlífsráðgjafarþjónustu fyrir sjúklinga: [www.landspitali.is/sjuklingar-adstandendur/fraedsluvefir/kynlif-sjukdomar/](http://www.landspitali.is/sjuklingar-adstandendur/fraedsluvefir/kynlif-sjukdomar/)

## Vinna

Hafa þarf samráð við lækni um hvenær má byrja að vinna aftur en það er háð eðli starfs og líðan. Hægt er að fá veikindavottorð í endurkomutíma eða við útskrift af spítalanum.

## Endurkomutímar

Í endurkomutíma hjá hjúkrunarfræðingi á brjóstamiðstöð fer fram skoðun og viðtal.

Staður: \_\_\_\_\_ Dags: \_\_\_\_\_ kl. \_\_\_\_\_

Í endurkomutíma hjá skurðlækni fer fram viðtal og skoðun læknis og upplýst er um niðurstöðu vefjagreiningar. Velmið er að hafa aðstandanda með í endurkomutíma.

Staður: \_\_\_\_\_ Dags: \_\_\_\_\_ kl. \_\_\_\_\_



## Hafa þarf samband við spítalann ef eftirfarandi hættumerki koma fram fyrstu tvær vikurnar eftir aðgerð:

- Líkamshiti hærri en 38,5°C
- Auknir verkir og/eða verkir minnka ekki við verkjalyf
- Blæðir eða vessar úr skurðsári
- Roði eða bólga er í kringum skurðsár
- Skyndileg bjúgsöfnun á handlegg

Í bráðatilvikum er ráðlagt að leita á bráðamóttöku eða hringja í 112.

## Símanúmer

Hjúkrunarfræðingur á brjóstamiðstöð (virka daga kl. 08:00-15:30) 543 9560

Skiptiborð Landspítala er opið allan sólarhringinn 543 1000

Kvenlækningadeild 21A (bráðþjónusta)  
eftir klukkan 16 og um helgar

543 3263

Vinsamlegast athugið að sjúkráhusið getur ekki borið ábyrgð á peningum eða öðrum verðmætum svo sem sínum, tölvum o.fl. sem sjúklingar eða aðstandendur hafa meðferðis. Athygli er vakin á því að starfsfólk og nemendur sjúkráhusins eru bundin þagnarskyldu og mega því ekki ræða um málefni sjúklinga á deildinni. Við viljum vinsamlegast biðja þig og aðstandendur þína að ræða ekki það sem þið kunnið að verða vitni að eða heyra um aðra sjúklinga. Landspítali er kennslspítali og nemendur í heilbrigðisfræðum og tengdum greinum stunda hluta af námi sínu á spítalanum. Nemendur fylgjast með og taka þátt í daglegri meðferð sjúklinga og eru alltaf á ábyrgð og undir handleiðslu leiðbeinenda sinna.

ÚTGEFANDI:  
LANDSPÍTALI  
NÓVEMBER 2020  
LSH-855

ÁBYRGÐARMENN:  
YFIRLÆKNIR BRJÓSTA- OG  
KVÍÐARHOLLSSKURDLÆKNINGA OG  
DEILDARSTJÓRAR BRJÓSTAMIÐSTÖÐVAR  
OG KVENLÆKNINGAÐEILDAR 21A

HÖNNUN:  
SAMSKIPTAÐEILD



# Verkjameðferð eftir skurðaðgerð

## Útskriftarfræðsla

### Verkir

Flestir finna fyrir verkjum eftir skurðaðgerð. Oftast er um að ræða verki sem tengjast skurðsvæði. Mismunandi er hvernig fólk upplifir verki og þarf verkjameðferð að taka mið af reynslu hvers og eins. Mikilvægt er að draga úr verkjum eins og kostur er því verkir geta seinkað bata.

### Verkjalýf

Taka á verkjalýf samkvæmt ráðleggingum. Yfirleitt er heppilegast að taka verkjalýf reglulega yfir daginn. Ekki er æskilegt að bíða eftir því að verkir verði slæmir áður en lyfin eru tekin. Erfiðara er að ná stjórn á verkjum ef þeir verða slæmir. Ef verkir eru enn til staðar þrátt fyrir að verkjalýf séu tekin reglulega má taka verkjalýf til viðbótar samkvæmt ráðleggingum. Smám saman er dregið úr töku lyfjanna með því að minnka skammta eða taka lyfin sjaldnar. Ráðlagt er að hætta fyrst töku sterkra verkjalýfja (t.d. tramadol, oxycodone). Síðan er dregið úr töku annarra verkjalýfja. Ef þörf er á lyfseðilsskyldum verkjalýfjum er lyfseðill sendur rafrænt í apótek.

<b>Verkjalyf tekin reglulega:</b> Lyf: Skammtur: Hversu oft á að taka lyfið?	<b>Viðbótar-verkjalyf:</b> Lyf: Skammtur: Hversu oft má taka lyfið?
<b>Verkjalyf tekin reglulega:</b> Lyf: Skammtur: Hversu oft á að taka lyfið?	

## Algengar aukaverkanir verkjalyfja

Aukaverkanir eru mismunandi eftir lyfjum. Algengt er að finna fyrir hægðatregðu og ýmiss konar óþægindum í maga. Ekki er víst að allir finni fyrir þessum einkennum.

### Hægðatregða

Vinna má gegn hægðatregðu með því að drekka glas af sveskjusafa að morgni, borða gróft kornmeti, grænmeti og þurrkaða ávexti. Einnig er hægt að kaupa trefjahylki eða duft í apóteki eða matvöruverslun. Nauðsynlegt er að drekka um það bil 1,5 lítra af vökva á dag. Hægt er að kaupa hægðalyf án lyfseðils í apóteki.

### Magaóþægindi

Æskilegt er að taka lyfin með glasi af vatni eða máltíð. Fólk sem hefur fengið magasár eða magabólgur þarf að ráðfæra sig við lækni áður en bólgueyðandi verkjalyf eru notuð.

### Slævandi áhrif

Sum verkjalyf skerða aksturshæfni og því má ekki aka bíl á meðan þeirra er þörf.

### Önnur verkjameðferð

Aðferðir sem hafa reynst vel eru slökun, að hlusta á tónlist og dreifa athyglinni. Ekki er æskilegt að nota heita eða kalda bakstra á skurðsár meðan það er að gróa.

#### Hafa þarf samband við deildina ef eftirfarandi einkenna verður vart:

- Verkir eru slæmir þrátt fyrir töku verkjalyfja.
- Aukaverkanir koma í veg fyrir að hægt sé að taka lyf.
- Ofnæmisviðbrögð koma fram (kláði, útbrot, öndunarerfiðleikar).
- Mikill sljóleiki er til staðar.