

Slik forbereder du deg på kirurgi:

Tips til pasienter for å forbygge postoperativ sårinfeksjon



Hva er en postoperativ sårinfeksjon?

Bakterier finnes overalt. Kroppene våre huser faktisk et estimert antall på 100 trillioner «gode» bakterier, som er helt nødvendige for at vi skal overleve. Noen bakterier kan imidlertid være skadelige og forårsake infeksjon. Postoperative sårinfeksjoner oppstår når disse skadelige bakteriene kommer inn i innsnittet som gjøres gjennom huden for kirurgi.



Hva er symptomene på postoperativ sårinfeksjon?

Symptomene på infeksjon kan omfatte rødhet, hevelse og smerter rundt operasjonsstedet, feber og/eller puss fra operasjonssåret. Disse kan forekomme når som helst fra 2–3 dager etter operasjonen til såret er leget (vanligvis 2–3 uker etter operasjonen).



Hvordan kan jeg forebygge postoperativ sårinfeksjon?

Postoperative sårinfeksjoner er heldigvis sjeldne og påvirker vanligvis bare huden, men noen infeksjoner kan spre seg til dypereliggende vev hvis de ikke behandles. Leger og sykepleiere er opplært til å sørge for at risikoen for infeksjon er lav, men det finnes også måter du som pasient kan bidra på.



Før operasjonen

1 Oppgi sykehistorien din



Før operasjonen tar legen eller sykepleieren en prat med deg for å gjøre seg kjent med sykehistorien din. Denne informasjonen hjelper kirurgiteamet med å skreddersy behandlingen for å sørge for en trygg operasjon og god restitusjon. Informer legen eller sykepleieren hvis du

- ▶ har diabetes
- ▶ røyker
- ▶ tar steroider
- ▶ har vært på sykehus lenge før operasjonen
- ▶ har mottatt en blodoverføring før operasjonen
- ▶ har en kjent historikk med resistente bakterier

2 Slutt å røyke så snart som mulig



Personer som røyker, er mer utsatt for infeksjoner og andre komplikasjoner forbundet med kirurgi. Jo tidligere du slutter å røyke, desto høyere er sannsynligheten for god restitusjon. Du bør helst slutte å røyke minst fire uker før operasjonen.

Hvis du ikke klarer å slutte umiddelbart, bør du ha som mål å slutte å røyke minst 48 timer før operasjonen. Du bør også avstå fra å røyke så lenge som mulig etter operasjonen for å bidra til den generelle restitusjonen. Spør behandlingsteamet hvis du trenger hjelp til å slutte å røyke, om det så bare er midlertidig.

3 Gjør positive livsstilsendringer



Kirurgi er en stor belastning på kroppen. Etter en operasjon jobber immunforsvaret på høygir for å fremme tilheling av operasjonssåret og bekjempe infeksjon. For å gjøre immunforsvaret mer effektivt bør du vurdere å forberede kroppen fysisk på følgende måter:

- ▶ Sørge for et godt sammensatt kosthold ved å velge matvarer som er rike på vitaminer, mineraler og proteiner
- ▶ Trene regelmessig for å få mer energi og opprettholde styrke
- ▶ Begrense inntaket av alkohol. Selv moderate mengder alkohol kan svekke immunforsvaret og føre til langsommere restitusjon. Hvis du bruker Aspirin eller lignende legemidler, må du gjøre legen oppmerksom på det, da det kan påvirke hvor raskt såret leges

4 Ikke fjern kroppshår



Det kan være fristende å barbere, vokse, epilere eller bruke hårfjerningskrem rundt operasjonsstedet, men det bør du IKKE gjøre. Hårfjerning kan skade huden før operasjonen, noe som kan svekke kroppens forsvar mot bakterier. Hvis innsnittstedet er et sted på kroppen der du vanligvis fjerner hår, må du slutte å fjerne hårene minst fem dager før operasjonen. Det gir nok tid til at små kutt eller skader i huden leges.

Det kan være nødvendig å fjerne hår før operasjonen for å sørge for at kirurgen kan se operasjonsstedet. I så fall vil en sykepleier fjerne hårene med en spesiell barbermaskin som er beregnet på medisinsk bruk, på dagen operasjonen skal utføres.



Når operasjonen skal utføres

5 Ta en dusj eller et bad på operasjonsdagen



Ta en varm dusj eller et varmt bad med vanlig såpe kvelden før operasjonen og/eller om morgenen på operasjonsdagen. Det kan hende at legen gir deg spesielle instruksjoner om å bruke antiseptisk såpe i stedet for vanlig såpe.

Etter at du har dusjet eller badet, legger du deg under dynen for å holde deg varm.

6 Hold deg varm



Pasienter som holdes varme før, under og etter operasjonen, er mer motstandsdyktige mot infeksjoner enn pasienter som fryser. Du kan bidra til å holde deg varm på følgende måter:

- ▶ Ta med deg ekstra klær, som tøfler, badekåpe og andre varme klær
- ▶ Be om ekstra tepper for å holde deg varm under transport fra avdelingen til operasjonssalen
- ▶ Ha på deg frakken du får, så tett opptil operasjonstidspunktet som mulig for å unngå å bli kald
- ▶ Gi helsepersonellet beskjed hvis du fryser

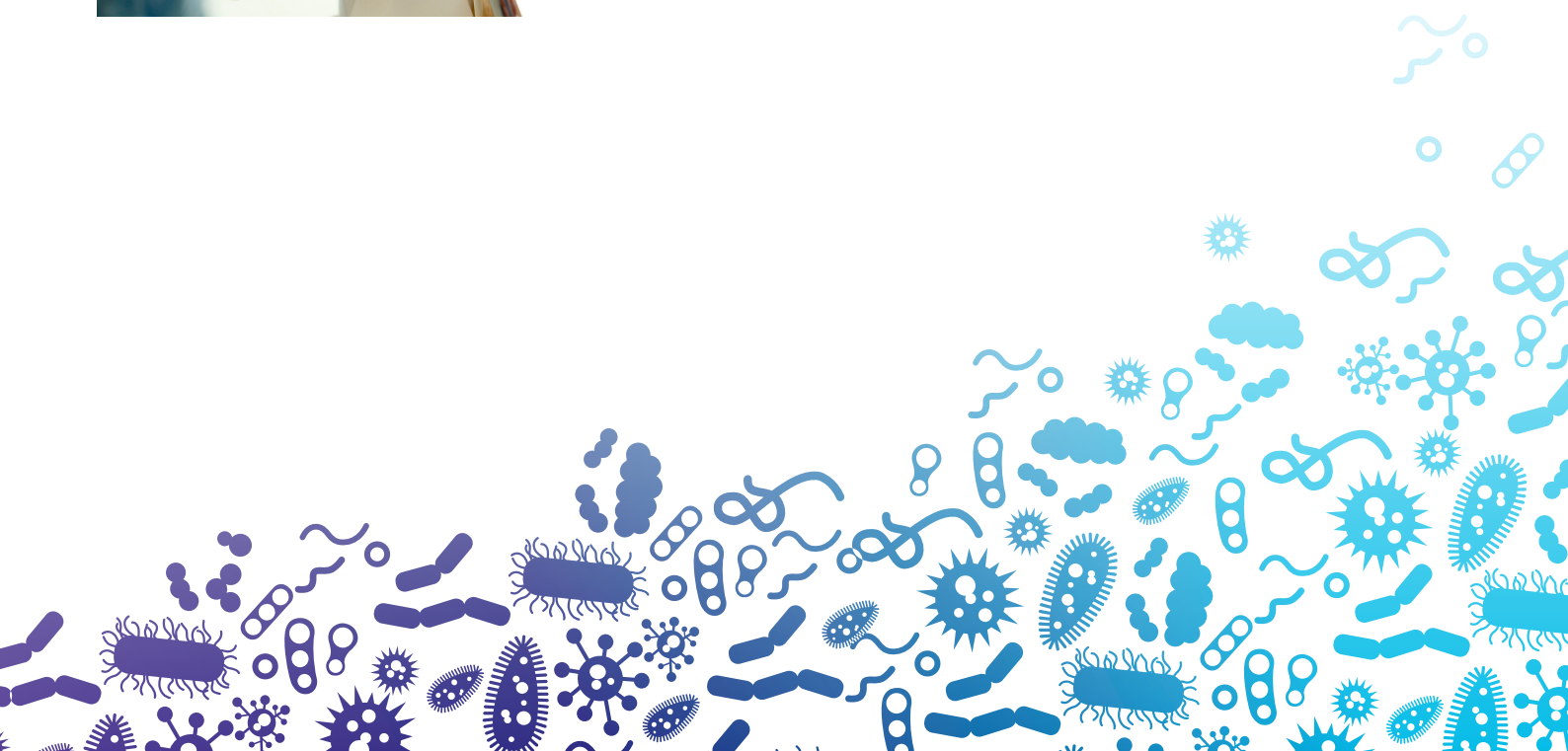
Behandlingsteamet kan også gi deg en varmefrakk, som blåser varm luft over huden for å øke kroppstemperaturen.

7 Pass på å holde hendene rene



Ved å holde hendene rene kan du bidra til å forebygge spredning av skadelige bakterier som kan føre til infeksjon. Oppmuntre menneskene rundt deg til å sørge for å ha rene hender.

- ▶ Familie og venner bør vaske hendene med såpe og vann eller et alkoholbasert håndrensemiddel før og etter besøk. Hvis du ikke ser at de vasker hendene, ber du dem om å gjøre det
- ▶ Sørg for at behandlingsteamet vasker hendene før de undersøker deg, enten med såpe og vann eller et alkoholbasert håndrensemiddel



Etter operasjonen

8 Ta vare på såret



Bandasjen skal sitte på i 48 timer etter operasjonen, med mindre den lekker eller det blør gjennom. Hvis det skjer, må du be om hjelp til å skifte bandasje. Sørg for at alle (inkludert deg selv) vasker hendene før de tar på såret.

Det er vanligvis ikke anbefalt å bade, svømme eller bruke badstue i løpet av de to første ukene etter operasjonen. Spør legen om når det er trygt å la såret komme i kontakt med vann.

9 Gjør deg kjent med tegnene på postoperativ sårinfeksjon, og gi beskjed



Før du drar hjem, må du forsikre deg om at du vet hvem du skal kontakte hvis du har spørsmål eller opplever problemer når du er hjemme. Se etter følgende symptomer:

- ▶ Huden rundt såret blir rød, hoven, varm eller smertefull
- ▶ Det kommer grønt eller gult puss fra såret
- ▶ Du føler deg generelt dårlig eller feberaktig eller har en kroppstemperatur på over 38 °C

Hvis du har noen symptomer på infeksjon, må du kontakte legen umiddelbart.