

Fjernelse af livmoderen gennem skeden

Du er i en situation, hvor din livmoder giver dig gener, der ikke kan behandles tilfredsstillende på andre måder end ved at fjerne livmoderen. Derfor tilbyder vi dig en operation, hvor vi fjerner din livmoder gennem skeden – en såkaldt hysterektomi.

Hvis du får fjernet livmoderen på grund af smerter, skal du dog vide, at smerterne ikke altid forsvinder efter operationen.

SÅDAN FOREGÅR OPERATIONEN

Lægen, der skal operere, taler med dig om, hvad der skal foregå, inden du bliver bedøvet.

Under operationen er du fuldt bedøvet.

Inden du bliver bedøvet, bliver du koblet til et drop, som giver dig væske gennem et plastkrør i håndryggen.

Under bedøvelsen får du lagt et kateter – en tynd gummislange – op i blæren, så blæren kan tømmes under operationen.

Under operationen ligger du på ryggen som ved en almindelig gynækologisk undersøgelse. Lægen opererer dig gennem skeden og fjerner herigennem livmoder og livmoderhals samt æggeledere. Åbningen i toppen af skeden lukkes herefter, så skeden ender som et "blindt rør".

Hvis livmoderen ved operationen viser sig at være større end forventet, og ikke kan fjernes gennem skeden, kan det blive nødvendigt at fjerne den gennem maven. Det sker dog sjældent. Lægen lægger så et snit enten på tværs langs kanten af kønsbehåringen (bikinisnit) eller fra navlen og ned mod skambenet. Har du ar fra tidligere, lægger lægen snittet i det.

Er æggestokkene raske, og er du ikke kommet i overgangsalderen, beholder du dem, medmindre andet er aftalt med dig inden operationen. Operationen varer cirka 60 minutter.

Når operationen er afsluttet, bliver du kørt til opvågningsstuen, hvor vi observerer dig, indtil du er vågen af bedøvelsen. Først herefter bliver du kørt tilbage til sengestuen.

SÅDAN FORBEREDER DU DIG

Spis sundt og motionér dagligt

For at få et godt resultat efter operationen er det af stor betydning, at du får en sund og varieret kost med højt indhold af protein og jern. Kosten skal være rig på fibre, og du bør dagligt spise frugt og grøntsager. Daglig motion kan også forbedre dine muligheder for at komme dig godt efter operationen. Er du overvægtig, kan du nedsætte risikoen for komplikationer, hvis du taber dig.

Hvis du ryger, har du en øget risiko for komplikationer i forbindelse med operation. Du bør holde helt op med at ryge senest 6 uger før operationen, hvis du vil undgå de unødige komplikationer og sikre det bedste forløb efter operation.

Hvis du drikker mere end 4 genstande om dagen, har du en øget risiko for komplikationer i forbindelse med operation. Du bør holde helt op med at drikke alkohol mindst 4 uger før din operation, hvis du normalt drikker mere end 4 genstande om dagen.

Hold pause med medicin

Tager du medicin, skal du i nogle tilfælde holde pause for at undgå komplikationer ved operationen. Det gælder særligt smertestillende medicin, gigtmedicin, blodfortyndende medicin eller naturmedicin, fx fiskeolie. Du skal følge de anvisninger, du får af lægen om din medicin.

Mød fastende til operationen

Du skal faste inden narkosen, så din mavesæk er helt tom. Det er vigtigt, da narkosen får dine muskler til at slappe af, så der opstår risiko for, at mad i mavesækken kan løbe tilbage gennem spiserøret og ned i lungerne. Du skal derfor følge disse retningslinjer:

- Du må ikke spise fra 6 timer inden aftalen. Du må heller ikke drikke mælkeprodukter eller spise pastiller, bolsjer og tyggegummi.
- Du må gerne drikke klare væsker indtil 2 timer før aftalen. Det kan være vand, saftvand eller te og kaffe uden mælk.
- For dit velbefindende før og efter narkosen anbefaler vi, at du drikker 2 glas saftvand 2 timer før indlæggelsen og derefter ingenting, indtil narkosen er overstået.

Der kan gælde særlige regler for dig, fx hvis du er diabetiker, ryger eller overvægtig. Narkoselægen gennemgår reglerne med dig inden operationen.

Vask dig grundigt før operationen

Tag et bad om aftenen eller morgenen, og vask dig grundigt med vand og sæbe – særligt på stedet for indgrebet. Tag også renvasket tøj på. Undlad også at smøre dig ind i fed creme, da det gør det vanskeligt at desinficere din hud inden operationen.

Fjern make-up og løse genstande

Af hensyn til hygiejne og sikkerhed under operationen skal du forberede dig således:

- **Make-up.** Fjern al make-up og neglelak. Under operationen skal vi kunne iagttage din hudns naturlige farver.
- **Smykker.** Fjern løse dele såsom smykker, ur og ringe. Piercinger i operationsområdet eller munden skal fjernes. Smykker er samlingssted for bakterier, der øger risikoen for infektion.
- **Daglige hjælpemidler.** Brillen, høreapparat og tandprotese tager vi af dig lige inden narkosen.
- **Kontaktlinser.** Linser må du gerne beholde i. Det er dog meget vigtigt, at du fortæller narkosesygeplejersken, at du bruger linser.

Fjern ikke kønsbehåring

For at nedsætte risikoen for infektion må du ikke fjerne kønsbehåring fra mindst 1 uge inden operationen.

EFTER OPERATIONEN

Du bliver observeret i nogle timer

Efter operationen hviler du nogle timer på sengestuen, mens vi observerer dig. Du får serveret mad og drikke, når du har lyst til det. Du må stå ud af sengen, så snart du føler dig klar til det. Du vil fortsat være tilkøbet droppet, som giver dig væske. Det fjerner vi, når vi kan se, at du har det godt. Vi fjerner også kateteret i blæren.

Smerter og kvalme efter operationen

Du kan få smerter svarende til menstruationssmerter – eller måske stærkere. Vi tilbyder dig smertestillende medicin, og hvis du har brug for mere, må du sige til. Du kan også få kvalme, da narkosen og det at få fjernet livmoderen ofte giver kvalme. Er du plaget af kvalme, tilbyder vi kvalmestillende medicin.

Du får blodfortyndende medicin

For at nedsætte risikoen for blodpropper efter operationen får du en indsprøjtning med blodfortyndende medicin. Det vil du herefter få dagligt, så længe du er indlagt.

Hold maven i orden

Du får tilbudt midler til at holde maven i orden, da det er vigtigt for dit velvære og din heling, at tarmene er i gang. Det første døgn kan du forvente, at din tarm vil være påvirket af bedøvelsen. Det kan give kolikagtige smerter og en del luft i maven. Du kan dog selv afhjælpe smerter ved at komme op at gå, så snart du kan, og ved at drikke mindst 2 liter væske dagligt (9-12 glas) og spise en god fuldkost. Vi støtter dig i den grad, du har brug for det. Vi hjælper dig også med at få protein nok ved hjælp af proteindrik.

Hurtigt ud af sengen

Det er vigtigt, at du efter operationen kommer i gang med at bevæge dig. Det mindsker risikoen for komplikationer. Du skal derfor forvente, at vi allerede få timer efter operationen beder dig om at komme ud af



sengen og gå omkring. Vi støtter dig selvfølgelig i det omfang, du har brug for det.

Træn bækkenbunden

For at forebygge nedsynkning af blæren og endetarmen bliver du instrueret i bækkenbundstræning af en fysioterapeut. Det er vigtigt, at du fortsætter træningen, efter du er blevet udskrevet.

Aftal at blive hentet af en pårørende

Er indgrebet forløbet normalt, bliver du udskrevet senere samme dag og kan tage hjem. Sørg for at have en pårørende til at ledsage dig eller køre dig hjem. Du må ikke selv køre bil det første døgn efter, at du har været bedøvet.

NÅR DU KOMMER HJEM

Tag smertestillende efter behov

Du kan fortsat have menstruationslignende smerter og ømhed de første 2-3 uger. Du kan lindre smerterne med smertestillende medicin fra håndkøb.

Hvil dig flere gange dagligt

Du kan opleve en større træthed de første 2-4 uger efter operationen. Hvil dig nogle gange dagligt, når du har behov for det, men sørg også for at komme ud og bevæge dig.

Undgå karbad, svømmehal og havbad

For at mindske risikoen for infektion fraråder vi dig at bruge tampon, tage karbad, gå i svømmehal eller bade i havet, så længe du bløder.

Vent med samleje

Undlad at have samleje de første 4 uger, og vent derudover, til du selv har lyst. Skeden bliver hverken kortere eller mere snæver efter operationen, og der er intet, som påvirker din mulighed for at have samleje. I begyndelsen kan du eventuelt bruge en god olie eller glidecreme til at smøre skeden med.

Vær opmærksom på infektion

Det er helt normalt at have let feber i dagene efter operationen.

Får du høj feber eller stærke smerter i underlivet, kan det være tegn på blærebetændelse eller betændelse ved operationssåret. Kontakt i så fald din egen læge.

Undgå belastning af underlivet

Vi anbefaler, at du er sygemeldt i 2-4 uger, afhængig af den fysiske belastning i dit arbejde. Undgå hård fysisk aktivitet som sport, gymnastik, støvsugning og gulvvask, mens du er sygemeldt. Du må løfte det, du kan uden besvær, dog højst 10 kg de første 2 uger.

Tal med din læge om gener ved overgangsalder

Hvis du har fået fjernet æggestokkene under operationen, ophører din produktion af hormonerne østrogen og progesteron, og du kommer i overgangsalderen. Får du kraftige gener heraf, foreslår vi, at du taler med gynækologen eller din læge om hormonbehandling.

Forvent en psykisk reaktion

Du kan opleve, at dit humør svinger de første uger efter operationen. Måske er det svært for dig at have mistet livmoderen, som mange kvinder forbinder med kvindelighed. Samtidig kan du være lettet over at slippe for de gener, som livmoderen gav dig. En psykisk reaktion på operationen er helt normal.

Kontakt din kommune ved behov for hjemmehjælp

Har du brug for støtte til de daglige opgaver i hjemmet, mens du kommer dig efter operationen, kan du kontakte socialforvaltningen i din kommune. Det er kommunen, der skønner, hvor meget hjemmehjælp du eventuelt har brug for.

Svar på undersøgelse af livmoderen

Livmoderen bliver efter operationen undersøgt på Patologisk Institut. Du får et brev fra os om undersøgelsens resultat, når det foreligger.

KONTROL

Du bliver ikke indkaldt til kontrol efter behandlingen. Er du i tvivl, om alt er i orden, kan du kontakte din egen læge med henblik på undersøgelse.



KONTAKT OG MERE VIDEN

Har du spørgsmål, er du velkommen til at kontakte os. Vil du vide mere om fjernelse af livmoder, kan du eventuelt læse mere på patienthåndbogen.dk. Søg på: "fjernelse af livmoder".



Kontakt

Gynækologisk Sekretariat

Tlf. 97 65 00 80

Vi træffes bedst:

Mandag – fredag 9.00 – 11.00
og 13.00 – 14.00

Afsnit for Barsel og Gynækologi

Tlf. 97 65 05 65