

## Inför operationen – levnadsvanor

När du opereras utsätts din kropp för påfrestning och stress. Genom att leva hälsosamt ökar du möjligheterna att operationen går bra och att du mår bättre efteråt. Att leva hälsosamt kan göra stor skillnad. Använd därför tiden inför din operation till att förbereda dig. Ibland behöver operationen skjutas upp tills du har bättre förutsättningar att klara operationen.

Om du opereras akut kan du fortfarande påverka resultatet genom att leva hälsosamt efter operationen.

► Läs mer på [1177.se](https://www.1177.se). Sök på Levnadsvanor i samband med operation

### Tobak och nikotin

Hos tobaksanvändare uppstår en syrebrist i kroppens vävnader. Det är den vanligaste orsaken till komplikationer efter en operation. En annan effekt är att kroppens förmåga att bilda bindväv minskar, vilket försämrar sårhäkning. Ett tobaksstopp minskar risken för blodpropp, lunginflammation och sårinfektion och förbättrar sårhäkning. Tobak och nikotin finns i cigaretter, e-cigaretter, snus och upphettade tobaksprodukter. Du bör därför undvika alla produkter med tobak eller nikotin i samband med operation

#### Råd till dig som använder tobak och nikotin

Undvik tobak och nikotin så långt före operationen som möjligt. Tillsammans med vårdpersonalen kan du ta fram strategier för hur du ska göra. Du kan också få hjälp och stöd via din vårdcentral om du önskar det.

### Alkohol

Att dricka alkohol före en operation ökar risken för sårinfektion, urinvägsinfektion och lunginflammation. Alkohol höjer även blodtrycket och ökar risken för blödning, hjärt- och kärlpåverkan och epileptiska anfall. Att undvika alkohol före din operation ger kroppen möjlighet att återhämta sig från alkoholens negativa effekter.

### Fysisk aktivitet

En operation påverkar din fysiska förmåga, vilket ökar risken för komplikationer. Att röra på sig före operationen ökar syreupptagningen i blodet och blodtrycket sänks, vilket har goda effekter på din återhämtning efter operationen.

#### Råd om fysisk aktivitet

Lite träning är bättre än ingen träning, och mer träning är bättre än lite träning.

Om du behöver stöd kan du vända dig till din kontaktsjuksköterska för rådgivande samtal.

► Läs mer på [fysioterapeuterna.se](https://www.fysioterapeuterna.se). Sök på om fysisk aktivitet inför kirurgi.

### Matvanor

Att äta hälsosamt minskar risken för komplikationer såsom trycksår, infektion, sämre sårhäkning, hjärtinfarkt och hjärtsvikt. Den stress som kroppen utsätts för under en operation påverkar kroppens ämnesomsättning, som i sin tur påverkar återhämtningen. Genom att äta hälsosamt återhämtar du dig bättre efter operationen. Om du behöver hjälp att ändra dina matvanor kan du vända dig till din kontaktsjuksköterska, som även kan erbjuda dig samtal med en dietist.

► Se kostråd i avsnittet Matvanor vid tumör i centrala nervsystemet.

## **Inför operationen – förberedelser**

En eller några dagar före operationen får du komma på ett inskrivningsbesök. Då kommer du att träffa sjuksköterska och läkare för att förbereda operationen. Du får lämna blodprov och ibland görs även en radiologisk undersökning. Du kommer också att få träffa en narkosläkare och ibland annan personal som till exempel en arbets- eller fysioterapeut.

Ta gärna med en närstående till inskrivningsbesöket. Ta också med:

- Läkemedelslista och eventuellt Waran-kort.
- Legitimation.
- Telefonnummer till närstående.
- Läkemedel som du kan behöva ta under tiden du är på sjukhuset.
- Nedskrivna frågor du vill ha svar på.

### **Provtagning**

Du kommer få lämna blodprover inför operationen. Antingen får du lämna proverna på sjukhuset eller så får du instruktioner i din kallelse var du ska lämna proverna.

### **Läkemedel**

Inför operationen kan du behöva göra uppehåll med, eller ändra dosen av, de läkemedel och naturläkemedel du tar. Till exempel kan du behöva göra uppehåll med läkemedel som är blodförtunnande.

Veckan före operationen ska du inte ta värktabletter som innehåller acetylsalicylsyra, till exempel Ipren, Ibuprofen, Treo och Magnecyl. Ta i stället läkemedel som innehåller paracetamol, till exempel Alvedon och Panodil. Du ska inte heller ta preparat som innehåller omega 3 och vitamin E före operationen.

Läs noga igenom informationen du fått i din kallelse om läkemedel som är olämpliga att ta inför en operation.

Du kan också behöva ta nya läkemedel inför operationen, till exempel kortison.

Prata med din kontaktsjuksköterska om du känner dig osäker på hur du ska göra med dina läkemedel inför operationen.

### **Fasta**

Eftersom du ska vara sövd under operationen är det viktigt att du är fastande, annars kan du kräkas och få ner maginnehåll i lungorna. Att vara fastande innebär att du inte får äta fast mat eller dricka ett antal timmar innan du ska få narkos.

Till fasta räknas även att inte röka, snusa, tugga tuggummi, äta halstabletter eller använda nikotinsubstitut.

Du får mer information vid inskrivningen. Om du har diabetes kan du få anpassad information.

### **Duscha**

För att minska risken för infektion ska du rengöra kroppen med en särskild tvål inför operationen. Det är viktigt att du följer de instruktioner du får och tar på dig rena kläder efter att du duschat. Du får mer information i kallelsen eller vid inskrivningen.

### Vad ska jag ta med till operationen?

#### Ta med dig:

- Legitimation.
- Telefonnummer till närstående.
- Läkemedel och läkemedelslista.
- Inneskor.
- Hygienartiklar.
- Tidsfördriv, till exempel böcker och tidningar.
- Egna anteckningar och frågor.
- Laddare till mobiltelefon.

#### Ta inte med dig:

- Värdesaker (smycken med mera).
- Stora summor pengar.

### När och var

I din kallelse får du veta när du ska komma till sjukhuset inför din operation och vart du ska ta vägen.

### Uppskjuten planerad operation

Vi gör allt vi kan för att genomföra din operation på planerad tid, men ibland kan tiden behöva ändras. Om din tid ändras bokar vi in dig igen så fort som möjligt.

#### **När ska jag kontakta vården?**

- Om du har en pågående infektion i anslutning till operationsdagen.
- Om du har öppna sår på kroppen. Detta gäller även du har finnar, plitor, såriga eksem, rivsår eller skrubbsår i närheten av operationsområdet.

## Efter operationen – förhållningssätt och egenvård

### Dusch och bad

När du har opererats i huvudet får du tvätta håret först 3 dagar efter operationen, men du kan tvätta kroppen innan dess. Vänta med att bada tills stygnen eller agrafferna är borta.

### Sårvård

Operationssåret täcks av ett förband. Innan du skrivs ut inspekteras ditt operationssår och operationsförband. Var noga med hygien om du byter förband, och ta aldrig på såret med händerna.

Stygnen eller agrafferna ska tas bort 1–2 veckor efter operationen. Innan du skrivs ut kommer du att få veta när och var dina stygn eller agraffer ska tas bort.

### Näring

Det är viktigt att du kommer i gång med regelbundna, näringsrika måltider så snart som möjligt efter operationen. Kroppen behöver energi för att återhämta sig och läka. Prata med personalen på avdelningen eller den ansvariga neurokirurgen om du har svårt att få i dig tillräckligt med mat och dryck.

### Fysisk aktivitet

Fysisk aktivitet efter en operation är bra. Rörelse får i gång blodcirkulationen som förbättrar sår läkning och minskar risken för komplikationer som lunginflammation och blodpropp i benen. Det är också ett sätt att få i gång tarmarna och minska risken för förstoppning och illamående. Rörelse förbättrar även lungfunktionen, vilket minskar risken för lunginflammation och slem i lungorna. Att röra på sig minskar också risken för stela leder och svaga muskler. Det kan även minska trötthet.

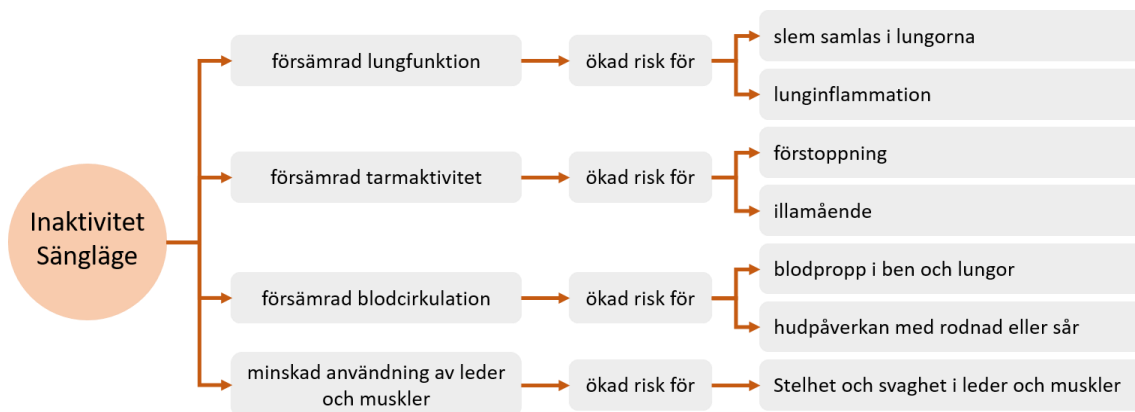
Du bör komma i gång och röra på dig så snart som möjligt efter operationen. Personalen visar dig hur du bäst tar dig upp och rör dig på ett säkert sätt.

Det är oftast bra att vara uppe så mycket du orkar och att sitta upp när du äter.

Om du ligger ner mycket bör du röra på fötterna fram och tillbaka för att öka blodcirkulationen och minska risken för till exempel blodpropp.



*Figur 1 Vifta på tårna vid sängliggande för att få igång blodcirkulationen*



Figur 2 Negativa effekter av inaktivitet.

### Köra bil eller andra fordon

Du ska vänta med att köra bil i minst 3 månader efter operationen. Diskutera alltid med din läkare innan du börjar köra bil igen.

### Flygresor

En tid efter operationen bör du avstå från att flyga, eftersom den luft som kommit in innanför skullbenet under operationen kan påverkas när lufttrycket förändras. Oftast rekommenderas att man väntar cirka 2 månader, men prata med din läkare eller kontaktsjuksköterska innan du planerar en flygresa.

### Tobak, nikotin och alkohol

Hos tobaksanvändare uppstår en syrebrist i kroppens vävnader. Det är den vanligaste orsaken till komplikationer efter en operation. En annan effekt är att kroppens förmåga att bilda bindväv minskar, vilket försämrar sår läkningen. Ett tobaksstopp minskar risken för blodpropp, lunginflammation och sårinfektion och förbättrar sår läkningen. Tobak och nikotin finns i cigaretter, e-cigaretter, snus och upphettade tobaksprodukter. Du bör därför undvika alla produkter med tobak eller nikotin i samband med operation

Att dricka alkohol efter en operation ökar risken för komplikationer som sårinfektion, urinvägsinfektion och lunginflammation. Alkohol höjer även blodtrycket och ökar risken för blödning, hjärt- och kärlpåverkan och epileptiska anfall.

Du bör därför avstå från att dricka alkohol och använda tobak eller andra nikotinprodukter under minst 4 veckor efter en operation. Avstå gärna längre än så, eftersom alkohol, tobak och nikotin har generellt negativa effekter på din hälsa.

► Läs mer på [1177.se](https://www.1177.se). Sök på Hjälpa att sluta röka.

Att dricka alkohol efter en operation ökar risken för komplikationer som sårinfektion, urinvägsinfektion och lunginflammation. Alkohol höjer även blodtrycket och ökar risken för blödning, hjärt- och kärlpåverkan och epileptiska anfall.

Du bör därför avstå från att dricka alkohol eller röka under minst 4 veckor efter en operation. Avstå gärna längre än så, eftersom alkohol och rökning har generellt negativa effekter på din hälsa.

## Efter operationen – möjliga biverkningar

Biverkningar efter operation kan förekomma. Hur mycket och vilka varierar för olika personer. Det beror bland annat på hur lång operationstiden är, hur stor operationen är och om du varit sövd eller vaken under operationen.

Att genomgå en operation innebär alltid en risk för biverkningar och komplikationer. Vissa biverkningar är vanliga, medan komplikationerna är mer ovanliga. Det är viktigt att du följer de råd om egenvård du får för att minska risken för och hantera eventuella biverkningar och komplikationer efter en operation.

### Trötthet

Du kan känna dig trött i flera veckor efter en operation, eftersom kroppens återhämtning tar mycket energi.

Det är vanligt att du känner dig trött och seg när du vaknar upp efter att ha varit sövd. Det tar alltifrån en halvtimme upp till ett halvt dygn för narkosmedlen att lämna kroppen.

### Illamående

Ibland kan du må illa efter att ha varit sövd eller fått andra läkemedel under operation. Illamåendet går oftast över inom några timmar. Du kan få behandling mot illamående om det är besvärligt.

### Smärta

Att ha huvudvärk efter en operation i hjärnan är vanligt. Efter operation av ryggmärgstumör kan både huvudvärk och lokala smärta i ryggen uppstå. Det behandlas med smärtstillande läkemedel som kan ges antingen som tabletter eller intravenöst. Det är viktigt att du är väl smärtlindrad för att kunna återhämta dig snabbt efter operationen.

### Förstoppning

Förstoppning är vanligt efter en operation. Det orsakas av att tarmarnas naturliga rytm kan störas och av vissa smärtstillande läkemedel. Förstoppning kan leda till illamående, magknip och spänd mage. Besvären brukar försvinna när tarmarna kommer i gång igen efter några dagar. Vid stora besvär kan du behöva ta läkemedel som ökar rörligheten i tarmarna.

### Feber

En operation sätter i gång många processer i kroppen. Det är normalt för immunförsvaret att höja kroppstemperaturen under några dagar efteråt. Men hör av dig till vården om du har feber över 38 grader.

### Besvär från urinvägarna

Under längre operationer behöver ofta en urinvägskateter sättas. Det kan ge övergående besvär från urinvägarna.

### Besvär från luftvägarna

Om du varit sövd under operationen så har du haft ett andningsrör i luftstrupen, och du kan därför uppleva en skavande känsla i halsen efteråt. Detta går oftast över inom några dagar.

Slem produceras i luftrören. När du har varit sövd kan slemmet bli segt och svårare att få upp. Att ligga eller sitta mycket kan förvärra besvären.

För att minska risken för komplikationer är det bra att du gör andningsövningar. Genom att ta djupa andetag kan du vidga lungorna och göra det lättare att hosta upp slemmet. Du ska därför andas 10 djupa andetag i följd varje vaken timme under dagen. Att dricka mycket gör också att slemmet blir lättare att hosta upp.

#### **Operationssåret**

Det är normalt med viss svullnad, rodnad och ömhet i området kring operationssåret i ett par veckor efter operationen.

#### **Ärr**

När stygnen försvinner eller tas bort har huden läkt ihop så att den håller för påfrestningar, men det tar många månader innan ärrer får sitt slutliga utseende. Ärrer kan bli röda, hårda, upphöjda och kliar, men med tiden bleknar de, sjunker ihop och blir mjuka. Skydda ärrer mot sol under minst ett år så undviker du att få pigmentering som inte försvinner.

Det är normalt att ha sämre känsel kring ärrer. Känseln kommer oftast tillbaka, men det kan ta lång tid.

#### **Svårt att gapa och tugga**

Käkmusklerna fäster högt upp på huvudet. Om de har påverkats av operationen kan det kännas svårt att gapa och tugga en tid efteråt. Det är inte farligt och det kommer successivt att bli bättre. En sjukgymnast eller arbetsterapeut kan hjälpa till med övningar.

#### **Vätskesamling under huden**

Ibland läcker likvor ut från operationsöppningen och lägger sig som en vätskesamling under huden som vid beröring rör sig och kan beskrivas som skvalp. Den kan sitta i anslutning till ärrer, eller längre ner, till exempel bredvid örat. Detta brukar gå tillbaka av sig självt, men om du upplever besvär, eller om vätskan ökar, ska du kontakta din kontaktsjuksköterska. Ibland behövs ett tryckförband.

#### **Konstiga ljud**

Efter en operation i hjärnan kan du besväras av konstiga ljud som ibland beskrivs som "kluckande" eller "gnisslande". Det orsakas av små luftbubblor som finns innanför skallbenet efter operationen. Det är helt ofarligt och går över.

#### **Tillfälligt neurologiskt bortfall**

Operationen orsakar svullnad i vävnaden omkring där tumören satt. Det kan ibland ge tillfälliga besvär med till exempel rörlighet i en kroppsdel. Vanligtvis blir det bättre efter några dagar eller veckor av behandling med kortison.

## Efter operationen – möjliga komplikationer

Komplikationer efter operation är ovanliga men kan förekomma. Hur mycket och vilka varierar för olika personer. Det beror bland annat på hur lång operationstiden är, hur stor operationen är och om du varit sövd eller vaken under operationen. De kan ibland vara allvarliga och det är därför viktigt att vara uppmärksam på eventuella symtom.

### Infektion i såret

Efter en operation finns en liten risk för infektion i såret. Det är därför viktigt att du följer de råd du får om sårvård och hygien. Tecken på infektion kan komma upp till flera veckor efter operationen och kan vara:

- Feber.
- Ökad smärta.
- Svullnad och rodnad runt såret.
- Såret börjar vätska.
- Om du misstänker att såret har blivit infekterat bör du kontakta din kontaktsjuksköterska eller en akutmottagning.

### Blodpropp

Det finns en liten risk för blodpropp efter en operation. Du kan därför behöva förebyggande behandling med blodförtunnande läkemedel och stödstrumpor efter operationen.

Blodproppar kan uppstå i hela kroppen men vanligast är dock i ben (djup ventrombos, DVT) eller lunga (lungemboli).

Tecken på blodpropp i benet kan vara att benet är ömt, svullet, rött och varmt. Tecken på blodpropp i lungan kan vara andnöd, hosta, håll i sidan som gör ont när du andas in, plötslig smärta i bröstet eller bak i ryggen, trötthet, försämrad ork och feber. Om du upplever dessa symtom ska du söka vård på en akutmottagning för snabb behandling.

### Epileptiska anfall

Att ha en tumör i hjärnan, och att opereras, innebär lite högre risk för epileptiska anfall. Om du skulle få ett anfall bör du kontakta din kontaktsjuksköterska. Vid ett större anfall som inte ger med sig ska du söka akut vård.

### Blödning eller blodpropp i hjärnan

Risken för blödning är väldigt liten, särskilt efter att det gått dagar efter operationen. Tecken på blödning kan vara kraftigt ökad huvudvärk, illamående och kräkningar, nya neurologiska symtom och medvetandesänkning. I denna situation ska man ringa 112 för ambulans.

I sällsynta fall kan det bli en blodpropp, infarkt, i samband med operationen. Eventuella symtom av en infarkt är olika beroende av vilket område som infarkten uppstått i.

Stroke är ett samlingsnamn för sjukdomar som orsakas av en blödning eller blodpropp i hjärnan.

### Permanent neurologiska skador

I vissa fall innebär en operation en risk för permanenta funktionsnedsättningar. Detta är väldigt individuellt. Om detta gäller dig kommer din neurokirurg att ge dig information om det före operationen.



## **Efter operationen – uppföljning**

Om man vid operationen tagit ett vävnadsprov tar det cirka 14 dagar för patologen att analysera vävnaden från tumören. Ibland går det fortare och ibland tar det längre tid. När analysen är klar presenteras den på en multidisciplinär konferens, där flera specialister bedömer vad som rekommenderas för just dig.

### **Återbesök och diagnosbesked**

Du kallas till samtal med din läkare och kontaktsjuksköterska efter den multidisciplinära konferensen. Samtalet kommer att handla om hur du mår, hur operationen gått och svaret på det eventuella vävnadsprovet. Ni kommer även att föra en dialog kring diagnosen och planeringen av din fortsatta vård.