

## Gode råd efter analoperation

Operationer omkring endetarmen giver ofte anledning til besvær. Derfor har jeg nedenfor samlet nogle gode råd vedrørende efterbehandling.

### Operationen

De fleste sår er lukket med en tråd som forsvinder af sig selv (tager 3 uger).

Der kan være lidt siven af blod og vævsvæsker, især efter afføring og mest udtalt de første dage efter operationen.

### Nedre toilette.

Skyl med håndbruser.

Almindeligt karbad er også glimrende.

Huden duppes tør med for eksempel køkkenrulle.

Varmluft (f.eks. en hårtørrer) kan benyttes, men pas på temperaturen.

Lad være med at bruge cremer, salver eller lignende (med mindre dette er ordineret) som en del af behandlingen).

### Afføringsproblemer

På grund af de smerter der ofte følger en operation i dette område tror mange at det hjælper at spise blød "skånekost". Det er en udbredt misforståelse.

Tværtimod vil en fyldig afføring blokke endetarmsåbningen op, hvilket er ønskeligt og umiddelbart lindrende. En stor blød afføring indeholder mange plantefibre.

Plantefibre er ufordøjelige. De forbliver således i tarmen, hvor de suger væske til sig og dermed giver en voluminøs og blød afføring.

Det er derfor en god idé at spise groft fuldkornsbrød, frugt og mange grøntsager. Er man ikke gode venner med grøntsager kan fibre indtages i andre former:

### Fibersund.

Købes i supermarkeder. Spis det på ymer, yoghurt m.v.

### Visiblin

Håndkøb på apoteket.

Er en billigt plantefiber produkt bestående af skallerne fra fuldkorn. Se vejledning på pakken.

Ved fiberindtag er det vigtigt at drikke rigeligt - dags. mindst 2 liter vand dagligt.

I øvrigt er det vigtigt at understrege at fremtidig indtagelse af plantefibre i mange tilfælde vil forhindre genopblussen af sygdommen.

### Afføringsmidler

Hvis kost- og klid ikke hjælper, må man ty til afføringsmidler.

### Laktulose

Et mildt afføringsmiddel. Hjælper dette ikke kan man forsøge et lidt skrapere middel som

### Magnesiumsulfat.

Begge midler købes i håndkøb.