

Lihavuusleikkaukseen tulevalle potilaalle

Ennen leikkausta

- Noudata leikkausta edeltävästi 4–6 viikon ajan ENE-dieettiä (erittäin niukkaenerginen dieetti). Tätä varten saat tarkan ohjeistuksen ravitsemusterapeutilta.
- Leikkausta edeltävään lääkitykseen ja mahdollisiin lääkeannosten vähennyksiin saat ohjeet endokrinologilta.
- Lopeta tupakointi vähintään 1kk ennen toimenpidettä. (Lisätään mobiilisovellukseen ”Tupakonnin lopettaminen ennen leikkausta” -ohje)

Leikkausta edeltävä päivä

- Leikkausta edeltävänä päivänä saat syödä nestemäistä ruokaa klo 24:00 saakka.
- Juo kaksi ProvideXtra -juomaa illan aikana.
- Jos käytössäsi on CPAP-laite, varaa se mukaan sairaalaan.

Leikkauspäivänä ennen leikkausta

- Juo aamulla kotona yksi ProvideXtra -juoma 2 h ennen ilmoittautumisaikaa tai annetun ohjeen mukaan.
- Et saa syödä tai juoda mitään muuta.
- Pese hampaat ja huuhtelee suu.
- Aiemmin sovitut lääkkeet voit ottaa pienen vesimäärän (1 dl) kanssa.

Leikkauksen jälkeen

- Heti toimenpiteen jälkeen sinut avustetaan ylös sängystä. Liikkeelle lähtö nopeuttaa toipumista.
- Aloita heti PEP-pullopuhallukset keuhkoinfektioiden välttämiseksi. (Mobiilisovellukseen ohje ”Puhalluspulloharjoittelu”)
- Kotiutuminen on mahdollista jo ensimmäisenä leikkauksen jälkeisenä päivänä jos vointi on hyvä.
- Sairausloman pituus on yleensä kolme viikkoa

Haavanhoito

- Haava on suljettu sulavilla ompeleilla.
- Pidä haava puhtaana ja kuivana vuorokauden ajan ompelemisesta. Tämän jälkeen voit peseytyä suihkussa ja haava-alue saa kastua. Jos haavasidos on liikainen tai verinen, vaihda se aina puhtain käsin.

- Jos sinulla on haavateipin päällä erillinen sidos, voit poistaa sen 1–2 vuorokauden kuluttua leikkauksesta.
- Pidä haava suojattuna teipillä viikon ajan.
- Haavan suojana olevaa huokoista teippiä ei tarvitse suihkun jälkeen kastumisen takia vaihtaa, vaan kuivaa haava-alue kevyesti pyyhkeellä taputtelemalla.
- Vältä haava-alueen hankausta, venytystä ja painetta.
- Kahden viikon kuluttua voit itse katkaista mahdolliset solmut tai langat haavalta.
- Saunomaan ja uimaan voit mennä kahden viikon kuluttua leikkauksesta, jos haava on parantunut.
- Haavasidoksia ja haavateippiä voit ostaa apteekista.

Hengitys

- Saat PEP-pullon mukaan kotiutuessasi, jatka harjoituksia kotona sairausloman ajan.
- Ks. [Puhalluspulloharjoittelu](#)

Ruokavalion toteutus leikkauksen jälkeen

- Saat juoda 600–1000 ml nesteitä.
- Juo varoen pieniä siemauksia kerrallaan, 50 ml erissä, max. 150 ml/h. Sopivia juomia ovat: vesi, Dexal light-juoma ja rasvaton laktoositon maitojuoma.
- Lisäksi saat nesteytystä suonensisäisesti.

Ensimmäinen päivä leikkauksen jälkeen

- Tavoite on juoda nesteitä / syödä nesteruokaa 1000–1500 ml.
- Juo / syö samaan tahtiin kuin leikkauspäivänä, 50 ml erissä, max. 150 ml/h.
- Sopivia juomia ovat: vesi, maito, piimä, mehu (sokeriton), tee, kahvi, liha-/kasvisliemi, täydennysravintovalmistejuomat.
- Sopivia nestemäisiä ruokia ovat: velli, sosekeitto, mehukeitto (sokeriton), maustamaton jogurtti, viili, proteiinirahka.
- Lisäksi saat nesteytystä suonensisäisesti.

Toinen päivä leikkauksen jälkeen

- Saat syödä nestemäistä ruokaa, tavoite 2000 ml.
- Juo / syö samaan tahtiin kuin leikkauspäivänä, 50 ml erissä, max. 150 ml/h.

Kotiutuminen

- Syö nestemäistä ruokaa vähintään viikon ajan leikkauksesta.
- Mikäli olet toipunut hyvin ja nestemäinen ruoka menee ongelmitta, voit alkaa kokeilemaan vähitellen kiinteämpää, sosemaista ruokaa.

- Aloita ruokailu pienillä määrillä hyvin pureskellen.
- Tarvittaessa jatka nestemäisellä ruokavaliolla vielä toinen viikko.
- Kuukauden kuluttua leikkauksesta aloita tavallinen ruokavalio.
- Tavoite on syödä 6 - 8 kertaa päivässä pieniä annoksia.
- Juo eri aikaan aterioiden välissä (vähintään 2000 ml/vrk).

Liikunta

- Aloita kävelylenkit muutaman päivän kuluttua leikkauksesta.
- Vältä raskasta nostelua / ponnistelua noin kolmen viikon ajan.

Lääkehoito

- Tulehduskipulääkkeiden käyttö (esim. Burana) on kiellettyä leikkauksen jälkeen.
- Puolita isot lääkkeet jatkossakin.
- Nestemäisiä ulostuslääkkeitä, laksatiiveja (esim. Pegorion, Levolac) voit tarvittaessa käyttää, saat niitä apteekista ilman reseptiä.

Aloita heti kotiutuksen jälkeen

- Calcichew D3 forte (500 mg/10µg) 1x2 (e-resepti) ja Multivita Plus -monivitaminivalmiste 1x1 (ei reseptiä, itsehoitovalmiste)
- Somac 40 mg 1x1 happosalpauslääke (jos tehty sleeve-gastrektomia, annos 1x2) 1 kk ajan (e-resepti)
- Kipulääkityksenä ensisijaisesti Pamol F 500 mg 2x1-3, (suussaliukeneva valmiste tarpeen mukaan, e-resepti)

Kuukauden kuluttua leikkauksesta

- Lopeta Somac-lääke (sleeve gastrektomian jälkeen voit siirtyä annokseen 1x1 ja sen jälkeen voit lopettaa lääkkeen vähitellen, jos ei ole närästystä tai ruuan takaisinvirtausta).
- *Jatka Calcichew D3 forte (500 mg/10µg) 1x2, (e-resepti) ja Multivita Plus -monivitaminivalmiste 1x1 (ei reseptiä, itsehoitovalmiste)*
- *Ota rautavalmiste kapselimuotoisena **100 mg x1 joka toinen päivä** (esim. Obsidan, Retafer) tai **rautavalmiste 50 mg x 1 päivittäin** (esim. Retafer), osta rautavalmiste apteekista, saat sen ilman reseptiä.*
- *Ota B12-vitaminivalmiste 1 mg x1 päivittäin (esim. Betolvex), osta vitaminivalmiste apteekista, saat sen ilman reseptiä.*

Ravintolisiä käytetään koko loppuelämän.

Hengitys

- Jatka puhalluspulloharjoittelua (PEP-pullopuhallukset) kotona sairausloman ajan
- Ks. [Puhalluspulloharjoittelu](#)

Yhteydenotot 1kk ajan leikkauksen jälkeen

- **operatiiviset sairaansijat p. 014 269 1037**

- Sinulla on ongelmia mahan alueella esim. yltyvää tai pitkäaikaista kipua, joihin kipulääkitys ei auta.
- Oksentelua tai jatkuvaa pahoinvointia, uloste on mustaa tai oksennuksessa verta.
- Juominen ei onnistu (noin 2 litraa päivässä).
- Virtsa ei ole tullut vuorokauteen.
- Kuumetta yli 38 astetta ilman flunssan oireita.
- Haava ja sen ympäristö kuumottaa, punoitaa, turvotus lisääntyy tai haava aukeaa, haavoista vuotaa runsaasti verta tai erittyy märkäistä eritettä.

Erikoissairaanhoidon kontrollit kotiutumisen jälkeen

- 1 kk: kirurgian poliklinikka (soittoaika kirurgille)
- 2 kk: liikuntalääketieteen poliklinikka (soittoaika)
- 3 kk: ravitsemusterapeutti (käynti poliklinikalla)
- 6 kk: liikuntalääketieteen poliklinikka (käynti poliklinikalla)
- 6 kk: endokrinologian poliklinikka (käynti poliklinikalla, jos potilaalla insuliinihoitoinen diabetes)
- 1 v: endokrinologian poliklinikka (käynti poliklinikalla)
- 18 kk: liikuntalääketieteen poliklinikka (käynti poliklinikalla)
- 2 v: kirurgian poliklinikka (käynti poliklinikalla)
- 3 v: endokrinologian poliklinikka + ravitsemusterapeutti (ryhmätapaaminen)
- 4 v: liikuntalääketieteen poliklinikka + ravitsemusterapeutti (ryhmätapaaminen)
- 5 v: endokrinologian poliklinikka + ravitsemusterapeutti (käynti poliklinikalla)

Linkejä:

- [Painonhallintatalo](#)
- [Painonhallintatalo - Lihavuusleikkaus](#)
- [Lihavuus - Käypä hoito -suositus](#)
- [Lihavuus - näytönastekatsaukset](#)