



GERNU-INKONTINENTZIAKO EBAKUNTZA BATEN ONDORENGO ALTARAKO GOMENDIOAK

Gernu-inkontinentzia tratatzeko ebakuntza egin dizute.

Jarraian emango dizugun informazioak zure prozesuaren bilakaera ezagutzen lagunduko dizu. Bete honako gomendio hauek:

Zauri kirurgikoa

Ebakuntza motaren arabera, agian zauri kirurgiko bat edukiko duzu.

Emango dizuten erizaintzako alta-txostenean adieraziko dizute noiz joan behar duzun osasun-zentrorra zauria sendatzera eta jostura edo grapak kentzera, beharrezkoa bada behintzat.

Jostura puntu xurgagarriak emanez egin badizute, berez eroriko dira, 20 egun edo gehiago igaro ondoren.

Nola zaindu zauria:

- Dutzatu ondoren, garrantzitsua da zauria ondo lehortzea. Horretarako, ukitu leunak egin, ez igurtzi.
- Zaurian pobidona iodatuko (Betadine®) edo % 2ko klorhexidina alkoholduneko ukituak eman ditzakezu.

Minaren tratamendua

- Medikiak agindutako minerako tratamendua hartu. Hasieran, normala da genitalen eremuan min edo narritaduraren bat izatea, exudatzea edo odol pixka bat isurtzea. TOT teknika erabili bada (zinta transobturodorea), normala da izterraren barnealdean min pixka bat izatea.

Elikadura

- Idorreria saihesteko, kontsumitu ohiko dietan zuntz asko duten jakiak (barazkiak, frutak, eta abar).
- Libratzeko, **EZ DUZU AHALEGIN HANDIRIK EGIN BEHAR**. Dietarekin ez bada nahikoa, erabili ahotik edo ondestetik hartzeko laxanteak (jarabeak, glizerinazko supositorioak...). **EZ ERABILI ENEMARIK**
- Egunero 1,5 litro likidotik 2 litrora bitartean edatea gomendatzen da (ura, fruta-zukuak...), eginkariak bigunak izan daitezen.
- SAIHESTU edari alkoholdunak, tea, kola eta kafeinadun edariak.
- SAIHESTU tabakoa, eztula eginez maskuria ez narriatzeko.

Higienea

Zaindu higiene pertsonala, funtsezkoa da genitalen eremua garbi edukitzea. Erabili ura eta xaboi neutroa.

- Ez egin eserita hartzeko bainurik inolako substantziarekin.
- Arropa eroso erabiltzea aholkatzen da; ahal bada, kotoizkoa.





Jarduera

Mugatu jarduerak 4 astetik 6ra bitarteko epean

- Ahalegin fisiko handirik egitea eskatzen EZ dizuten jarduerak edo kirolak egin,
- Paseo laburrak eman.
- SAIHESTU: pisuak altxatzea, 5 kilotik gorako umeak besoetan hartzea, altzariak mugitzea, soroan lan egitea, tenisa, korrika egitea, bizikletan ibiltzea...
- Eskailerak igo eta jaits ditzakezu.
- Saihestu sexu-jarduera, ebakuntza egiten dizutenetik hasita gutxienez 6 astez.

Ebakuntzaren ondorengo gernu-inkontinentzia (gernu-ihesak)

Epe laburrean konponduko da, tratamenduaren arabera:

Behazun barnean botoxa jartzea: Lehenengo 4-5-6 egunetan, normala da gernu-ihesak izatea. Epe hori igarotakoan konponduko da.

Esfinter artifiziala: hilabetez, normala da gernu-ihesak izatea. Hilabetea igarotakoan, gutxi gorabehera, urologoak gailua doitzeko deituko dizu eta konponduta geratuko da.

TOT (zinta transobturodorea): Arazoa hasieratik konpontzen da.

Aurreikusitako denbora igaro ondoren gernu-ihesak izaten jarraituz gero, kontsultatu urologoarekin.

Normalean, behazuneko zunda alta eman aurretik kentzen da. Gerta daiteke zunda erretiratu ondoren maskuria ondo ez hustea eta autozundaketak egin behar izatea. Kasu horretan, erizaintzako langileek erakutsiko dizute nola eta zenbatean behin egin.

Afaldu ondoren likido gutxiago edatea gomendatzen da, gauean maskuria asko hustu behar ez izateko.

Alerta-zantzuak:

Zure lehen mailako arretako edo larrialdietako medikuarekin kontsultatu, baldin eta:

- 38 °C-ko edo hortik gorako sukarra, hotz sentsazioa, dardara edo hotzikarak baldin badituzu.
- Baginako fluxua ugaria edo usain txarrekoa baldin bada.
- Baginatik odol asko botatzen duzula ikusten baduzu.
- Pixagura bai baina egiterik ez baduzu.
- Pixa gutxi egin ondoren sabelpean mina edo pisu handia nabaritzen baduzu.
- Zauri kirurgikoan infekzio-zantzuak baldin badituzu: hantura, gorritu eta jariatze handiagoa.

