



VIRTSARAKON HÖYLÄYS (TURB) KOTIHOITO-OHJE

Haluamme antaa tietoa virtsarakon höyläyksen jälkeisestä itsehoidosta, jotta toipumisesi jatkuisi kotona mahdollisimman hyvin. Sinun on myös tärkeää tietää, missä tilanteissa on hakeuduttava uudelleen hoitoon. Toivomme, että suullinen ohjaus ja kirjalliset ohjeet auttavat näissä asioissa ja selkiyttävät käsitystäsi sairautesi hoidosta Lapin sairaanhoitopiirissä. Läheisesi voivat mielellään osallistua kotiutushetkeen.

Virtsaaminen

Toimenpiteen jälkeen esiintyy usein tihentynyttä virtsaamistarvetta ja virtsan verisyyttä muutaman viikon ajan. Pitempään jatkuva virtsan karkaaminen on harvinaista. 2–3 viikon kuluttua höyläyksestä verta voi esiintyä virtsassa melko runsaastikin, kun polttoruvet irtoilevat höyläysalueelta. Verivirtsaisuus ei ole vaarallista, jos virtsa kulkee hyvin. Jos havaitset virtsassasi verta, lepäile muutama tunti. Useimmiten verisyys häviää liikkumista vähentämällä itsestään. Mikäli virtsan verisyys jatkuu ja virtsassa alkaa esiintyä verihyytymiä, tai virtsan kulku pysähtyy kokonaan, ota yhteyttä omaan terveyskeskukseen virka-aikana tai päivystykseen virka-ajan ulkopuolella.

Lääkehoito

Saat tarvittaessa kotiutuessa kipulääkeresepin mukaasi.

- Peruskipulääke on _____, jota suositellaan otettavaksi vähintään kolmen päivän ajan säännöllisesti.
- Lisäkipulääke on _____, joka on tarkoitettu voimakkaaseen kipuun. Tätä lääkettä voit ottaa tarvittaessa tulehduskipulääkkeen lisäksi reseptin ohjeita noudattaen. Kyseessä on kolmiolääke, jonka vaikutuksen alaisena ei saa ajaa autoa. Lääke voi aiheuttaa sivuvaikutuksena huimausta, pahoinvointia tai ummetusta.

Kipulääkettä kannattaa käyttää siten, että pystyt hengittämään vapaasti ja liikkumaan eikä kirvely estä virtsaamista.

Kotiuttava hoitaja ohjaa myös mahdolliset muutokset kotilääkityksessäsi.

Liikkuminen

Raskaita töitä, kovaa ponnistamista ja nostamista tulisi välttää 3–4 viikon ajan. Ponnistelu voi aiheuttaa verivirtsaisuutta. Rauhallinen kävely, voimistelu ja kevyet kotityöt ovat hyvää liikuntaa toipumisaikana.

Virtsan karkaamista voi hallita lantionpohjan lihaksistoa vahvistamalla. Saat tarvittaessa harjoitusohjauksen ja kirjalliset ohjeet kuntohoitajalta, fysioterapeutilta tai hoitajilta. Virtsasuihkun katkaiseminen virtsatessa on hyvä tapa saada tuntumaa sulkijalihakseen.

Ravitseminen

Virtsarakon höyläys ei edellytä erityistä ruokavaliota. Juo mahdollisesta virtsan karkailusta huolimatta runsaasti vettä, laimeaa mehua tai kivennäisvettä, jotta virtsarakossa toimii luonnollinen huuhtelu. Kovan ulosteen ponnistaminen saattaa aiheuttaa verivirtsaisuutta. Mikäli Sinulla on taipumusta ummetukseen, kan-



Osasto 4, Leikkaus- ja anestesiayksikkö

nattaa suolen sisältö pyrkiä pitämään pehmeänä runsaan juomisen lisäksi syömällä kuitupitoista ruokaa (puurot, leseet, täysjyväviljaleivät, kasvikset). Luumu on hyvä luonnollinen ulosteen pehmentäjä. Tarvittaessa voit hakea apteekista ilman reseptiä myytävää ulostelääkettä.

Vaivan uusiutuminen

Virtsarakon kasvaimet lähettävät hyvin harvoin etäpesäkkeitä, mutta niillä on vahva uusiutumistaipumus. Tämän vuoksi rakon tähytyskontrolleja jatketaan useita vuosia kasvaimen höyläyksen jälkeen, vaikka uusiutumista ei todettaisi-kaan. Kontrollit tapahtuvat aluksi muutaman kuukauden välein ja myöhemmin vuosittain. Mahdollinen uusi kasvain hoidetaan kuten alkuperäinenkin, höylää-mällä virtsaputken kautta.

Jos uusiutumista tapahtuu kovin tiheään, voidaan höyläyksen tueksi antaa ra-kon sisäisiä BCG-huuhteluita. Tämä hoito toteutetaan sairaalassa ja se on poti-laalle varsin vaivaton ja kivuton. Aine lasketaan rakkoon katetrin avulla ja annea-taan vaikuttaa siellä kahden tunnin ajan, jonka jälkeen se virtsataan tavalliseen tapaan ulos.

Joissain tapauksissa syöpä kasvaa niin syväälle rakon seinämään, ettei se ole höyläämällä hoidettavissa, vaan silloin on harkittava suurempaa leikkausta, jos-sa koko virtsarakko poistetaan. Rakko voidaan näissä tapauksissa usein korva-ta virtsa-avanteella.

Kotiutus ja jatkoahoito

Lasku postitetaan kotiin. Kotiuttava hoitaja tilaa Sinulle lääkärin luvalla tarvitta-essa Kela-korvaukseen oikeuttavan taksikyödin, jolloin saat matkakorvauksen heti taksissa. Varaudu esittämään Kela-korttisi kuljettajalle.

Saat kotiutuessasi tai kirjeessä kotiin kontrolliajan noin kolmen kuukauden pää-hän LKS:n Urologian poliklinikalle. Mikäli toipumisessasi on ongelmia (esimer-kiksi tulehdusoireet, hengenahdistus, lisääntyvä kipu, ongelmat virtsauksessa), ota ensisijaisesti yhteyttä virka-aikana omaan terveyskeskukseesi tai tarvittaes-sa voit kysyä toimintaohjeita Lapin keskussairaalan perusterveydenhuollon ja erikoissairaanhoidon yhteispäivystyksestä (016) 322 4800 tai hakeutua hoitoon edellä mainittuihin paikkoihin.

Mikäli Sinulle jäi kysyttävää osastolla tapahtunutta hoitoasi koskien, voit soittaa osastolle 4 (016) 328 4100 (mielellään iltapäivisin). Lyhki-yksikössä tapahtu-neesta hoidosta voit kysellä numerosta (016) 328 7137.

Jos asiasi koskee seurantakäyntejä, ole yhteydessä LKS:n Urologian poliklinik-kaan (016) 328 2318.

(Ohje on laadittu Käypähoito-ohjeita mukaillen.)

Toivotamme hyvää vointia!