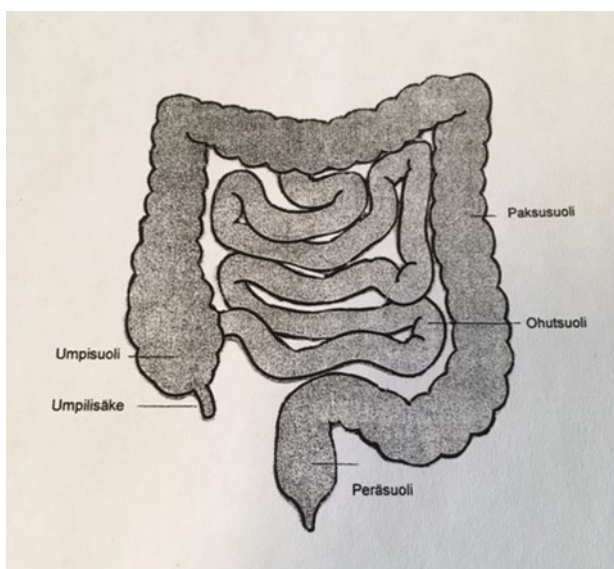


## Umpilisäkkeen poiston jälkeen – ohje kouluikäisille

Sinulta on poistettu umpilisäke joko tulehduksen tai sen epäilyn vuoksi.

### Mikä umpilisäke on?

Ihmisen suolisto jaetaan ohutsuoleen ja paksusuoleen. Umpisuoli on paksusuolen pussimainen osa ohutsuolen ja paksusuolen liittymäkohdassa. Se sijaitsee oikealla alavatsalla. Umpilisäke on umpisuolen alaosasta lähtevä ohut, pitkulainen, suolenosa. Umpilisäke on 5-15 cm pitkä.



### Miksi umpilisäke tulehtuu?

Umpilisäkkeen sisäontelo on hyvin kapea. Umpilisäke tulehtuu yleensä siksi, että ontelo jostain syystä ahtautuu tai tukkeutuu. Ahtautuneessa tai tukkeutuneessa ontelossa suoliston bakteerit lisääntyvät ja aiheuttavat tulehduksen. Seitsemän ihmistä sadasta sairastuu umpilisäkkeen tulehdukseen elämänsä aikana.

### Miksi tulehtunut umpilisäke poistetaan?

Tulehtunut umpilisäke turpoaa, ja sisäonteloon voi kertyä tulehduseritettä. Tulehtunut umpilisäke myös puhkeaa herkästi. Kun umpilisäke puhkeaa, pääsee suoliston bakteereita vatsaonteloon.

Vatsaontelossa ei normaalisti ole bakteereita. Vatsaonteloa ympäröi vatsakalvo, joka läpäisee hyvin erilaisia aineita. Vatsakalvon tulehduksessa bakteerit voivat päästä verenkiertoon ja aiheuttaa yleistyneen tulehdustilan. Sen vuoksi tulehtunut umpilisäke pyritään poistamaan ennen kuin se ehtii puhjeta.

Umpilisäke poistetaan joko avo- tai tähystystekniikalla tehtävällä leikkauksella. Avoleikkauksessa tehdään haava oikealle alavatsalle. Tähystysleikkauksessa tehdään 3-4 pienempää, noin 1 cm kokoista, haavaa eri puolille vatsaa. Leikkauksesta toipuu yleensä nopeasti.

## **Onko umpilisäkkeen poistosta haittaa?**

Umpilisäkkeen seinämissä on runsaasti imukudosta. Samankaltaista kudosta on mm. kita- ja nielurisoissa. Imukudos on tärkeä osa elimistön puolustusjärjestelmää, joka suojaa ihmistä taudinaiheuttajilta, esimerkiksi bakteereilta ja viruksilta. Ihminen tulee silti hyvin toimeen ilman umpilisäkettä.

## **Kotihoito-ohjeita umpilisäkkeen poiston jälkeen**

### **Kivun hoito**

Noudata sinulle sairaalasta annettuja kipulääkitysohjeita. Säännöllinen kipulääkitys on yleensä tarpeen 2-3 päivän ajan leikkauksesta. Kipulääkityksen avulla kivut pysyvät siedettävänä ja liikkuminen on helpompaa.

Voit lievittää kipua myös erilaisilla lääkkeettömillä menetelmillä. Hyviä menetelmiä ovat esimerkiksi hyvä asento (tyynyt polvien alla), kylmäpakkaus haavoilla, lepo, rentoutuminen ja ajatusten suuntaaminen mukaviin mielikuviin, asioihin ja puuhiin.

Nouse vuoteelta kylkimakuun kautta. Myös haavojen tukeminen kädellä tai tyynyllä voi vähentää liikkumiseen ja esimerkiksi nauramiseen, aivastamiseen tai yskimiseen liittyvää kipua.

### **Haavojen hoito**

Haavasi on suljettu joko itsestään sulavin tai sulamattomin ompelein. Sulavia ompeleita ei tarvitse poistaa. Sulamattomat ompeleet poistetaan yleensä 7-10 päivän kuluttua leikkauksesta. Jos haavasi on suljettu sulamattomin ompelein, voit käydä ompeleiden poistossa joko omalla kouluterveydenhoitajalla tai terveyskeskuksessa.

Voit poistaa haavataitokset ja käydä normaalisti suihkussa 1-2 päivän kuluttua leikkauksesta. Vältä kuitenkin haavojen saippuimista ja hankaamista. Kuivaa haavat suihkun jälkeen huolellisesti puhtaalla pyyhkeellä kevyesti painellen. Saunaan, kylpyyn tai uimaan voit mennä 2 viikon kuluttua leikkauksesta tai kun haavat ovat hyvin parantuneet.

### **Ummetus / ripuli**

Vatsan alueen leikkaus, vahvat kipulääkkeet ja ruokailussa tapahtuvat muutokset voivat aiheuttaa ummetusta. Voit ehkäistä ummetusta juomalla riittävästi, syömällä kuitupitoista ruokaa ja liikkumalla voitisi mukaan.

Tulehtunut umpilisäke voi aiheuttaa myös ripulia. Ripuli rauhoittuu yleensä itsestään, toipumisen edetessä. Voit kokeilla ripulin hoitoon esimerkiksi maitohappobakteeri-valmistetta.

## **Liikunta**

Liiku voitisi mukaan. Normaali jalkeilla olo on tärkeää toipumisen kannalta. Muista kuitenkin myös levätä. Voimistelu- ja urheilukielto on 2 viikkoa. Liikuntakiellosta saat koulua varten erillisen todistuksen.

## **Koulu**

Kouluun voit mennä voitisi mukaan, viimeistään viikon kuluttua leikkauksesta.

**Ottakaa yhteyttä** hoitavaan osastoon tai päivystykseen, jos

- vatsasi kipeytyy uudelleen ja/tai alat voida huonommin
- yhdessä tai useammassa haavassa on tulehdusoireita (lisääntyvää kipua, punoitusta, turvotusta, kuumotusta, märkäistä erityystä)
- sinulla on kuumetta (yli 38 astetta)

Varsinais-Suomen sairaanhoitopiiri • [www.vsshp.fi](http://www.vsshp.fi) • Vaihde 02 313 0000

Tämä ohje on tarkoitettu hoitosuhteessa oleville potilaillemme.