

SONG

**Song** on kõhukelmega kaetud kõhukoopa elundi või selle osa väljasopistumine läbi kõhuseina nahaalustesse kudedesse. Väljasopistumine toimub läbi nn nõrkade kohtade. Kõhuseina teatud osade nõrkus on kas kaasasündinud või elu jooksul omandatud. Nõrgale kohale tekib väljavõlvumus, mis sisaldab tavaliselt rasvkude, vahel ka soolelinge. Song tuleb paremini nähtavale püstiasendis ja punnestamisel.

Kõige sagedamini esineb kubeme- ja nabasonga. Kubemesonga esineb rohkem meestel. Songa, mis tungib läbi operatsiooniarmpi nimetatakse armisongaks. Harvem esineb reie- ja ülakõhusonga.

### **Songa tekkimise riskitegurid**

- Raske füüsiline töö ja raskuste tõstmine
- Krooniline kõha
- Kõhukinnisus
- Oluline kehakaalu tõus

### **Sümptomid**

Song võib esineda vaevusteta, kuid võib põhjustada ka ebamugavustunnet ja valu. Vaevused tugevnevad füüsilisel pingutusel. Lamavas asendis on tavaliselt võimalik songa kõhuõõnde tagasi lükata.

Kui songa ei õnnestu tagasi lükata, kuid puudub valu, on tegu fikseerunud songaga. Kui songa ei õnnestu tagasi lükata, kuid esineb songa piirkonnas püsiv valu, võib olla tegu pitsunud songaga. Sel juhul peab kohe pöörduma kirurgi poole.

### **Ravi**

Songa kahtluse korral täpsustab diagnoosi kirurg. Vastunäidustuste puudumisel on songa ravi kirurgiline. Pitsumata songa opereeritakse plaanilises korras. Kui Teie operatsioonini kulub aega, on võimalik vaevusi vähendada bandaazi ehk songavöö kandes. Teile sobiva songavöö leiate meditsiinilisi abivahendeid müüvatest kauplustest.

Songa operatsiooni puhul tehakse nahalõige songa piirkonnas. Songa sisu lükatakse tagasi kõhuõõnde, ava kõhuseinas suletakse. Kui operatsioon toimub paikse tuimestusega, on siiski vajalik olla operatsioonipäeval söömata. Juua tohib ainult vett ja seda mitte hiljem, kui tund enne operatsiooni algust. See aitab vältida operatsiooni ajal tekkida võivat iiveldust ja ebamugavustunnet.

### **Kodune enesehooldus**

- Haava piirkonna vähene turse ja verevalum on mööduvad ega viita tüsistusele.
- Ärge jääge voodisse, liikuge! Haavavalu takistab Teil ennast vigastamast.
- Lubatud on väikeste raskuste tõstmine, mis ei põhjusta haavavalu. Tehke seda sirge seljaga, kasutades enam jalgade tööd. Suuremate raskuste tõstmist peaks vältima 5-6 nädalat.
- Võimalusel ärge juhtige autot nädala jooksul. Järsk pidurdus võib põhjustada tugevat valu.
- Vältige kõhukinnisust, vajadusel kasutage kergelt lahtistit.
- Tööle tagasi pöördumine sõltub Teie enesetundest. Kontoritööl olev inimene võiks asuda tööle 1-2 nädalat ja füüsilist tööd tegev 3-4 nädalat pärast operatsiooni.

Koostajad: dr. Margot Peetsalu ja Marika Tammaru