

# Halsmandlar – tonsillektomi, vuxna

## Att äta under de första dagarna

Ät mjuk och skonsam mat de första dagarna. Undvik mat som river i halsen, exempelvis pizza, knäckebröd m.m. Drick rikligt med vätska (helst inte för varmt). Om du inte dricker mår du sämre och kan få mer ont. Juice från citrusfrukter svider ofta.

## Smärta efter operationen

Det brukar göra ont i 7–14 dagar efter operationen. Det är vanligt med obehag från tungan, vilket beror på att tungan pressas ned med ett speciellt instrument under operationen för att man bättre ska komma åt halsmandlarna. Besvären lindras av att man rör tungan och därför rekommenderas du att tugga tuggummi.

Efter några dagar kan du få mer ont i halsen, vilket är normalt. Smärtorna strålar ofta upp mot öronen.

Det är mycket viktigt att ta smärtlindring regelbundet redan från början. Du får själv köpa smärtstillande läkemedel på apoteket innan operationen.

- T ibuprofen 400 mg (Ibuprofen, Iprex, Brufen m.m.) 3 gånger dagligen.
- T paracetamol 500 mg (Alvedon, Paracetamol m.m.) 2 tabletter 3–4 gånger dagligen.
- Spara gärna en dos (Paracetamol) att ha till natten.

Efter 4–7 dagar brukar smärtan vara som mest intensiv. Detta kan kräva extra smärtlindring. Därför får du ett recept på oxikodon med naloxon (Targiniq), som kompletterande smärtlindring att ha vid behov. Vid illamående tas 1 st meklozin (Postafen) som finns att köpa receptfritt på apotek.

När det börjar göra mindre ont kan du minska intaget av paracetamol. Ibuprofen brukar man behöva använda 10–14 dagar. Om

smärtlindringen är otillräcklig och du inte får i dig mat och dryck bör du kontakta öron-näsa-halsmottagning eller kirurgiavdelning, se nedan kontaktuppgifter.

## Vid överkänslighet

Om du är överkänslig för något av ovanstående läkemedel väljs andra preparat enligt läkares ordination. Du ska absolut undvika läkemedel som innehåller acetylsalicylsyra, exempelvis Treo, Bamyl, Magnecyl på grund av ökad blödningsrisk.

Försiktighet gäller även hälsokostpreparat innehållande Omega 3, då de också kan öka risken för blödning.

## Blödningsrisk och komplikationer

Det ska normalt inte blöda från halsen efter operationen. Där halsmandlarna har suttit blir det sårtytor och på dessa bildas vita beläggningar. Det är slemhinnans motsvarighet till sårskorpor på huden, vilka ibland kan ge dålig andedräkt. Beläggningarna stöts bort efter cirka 7 dagar och i samband med det finns en blödningsrisk.

Obs! Om det börjar blöda från halsen och blödningen inte avstannar bör du omedelbart ta kontakt med öron-näsa-halsmottagningen eller kirurgiavdelning 2 för att eventuellt komma in för undersökning akut. Vid kraftig blödning skall du kalla på ambulans via 112.

Det är vanligt med lätt feber de första dagarna efter operationen. Om du däremot får feber över 38 grader efter hemkomsten, skall du ta kontakt med öron-näsa-halsmottagningen. Antibiotikabehandling kan ibland behövas eftersom man kan få infektioner i sårtytorna i halsen.

## Återgång till arbete/idrott

Sjukskrivningstiden vid halsmandeloperation är 7–14 dagar. Intyget får du innan hemgång från sjukhuset. Sjukskrivningens längd varierar beroende på vilken sysselsättning du har.

Det tar 14 dagar innan halsen är läkt och under denna tid skall du avstå från fysiskt ansträngande aktivitet eller planerad flygresor.

## Uppföljning

Du behöver inte rutinmässigt ha något återbesök efter operationen. Det är bara bra om du orkar vara uppe även de första dagarna och det finns inga hinder för att vistas utomhus.

## Kvalitetsregister

Alla patienter som opererar sina halsmandlar erbjuds att vara med i ett nationellt kvalitetsregister. Syftet med registret är att säkra att den vård vi bedriver håller hög kvalitet. Den som deltar i registret ombeds besvara

två korta enkäter (en och sex månader efter operationen). Enkäterna kommer på mejl eller post och innehåller frågor om hur det har gått efter operationen. Det är mycket viktigt för oss att du besvarar båda enkäterna.

Mer information om halsmandeloperationer finns på webbadressen:  
[www.tonsilloperation.se](http://www.tonsilloperation.se)

## Kontaktuppgifter

### Öron-näsa-halsmottagning

Tfn: 033 – 616 2511

Måndag – torsdag kl. 09:00 – 11:00

### Kirurgiavdelning

Tfn: 033 – 616 1052, kvällar och helger

### **1177 – tryggt om din hälsa och vård**

På 1177.se kan du få mer information om sjukdomar, undersökningar, behandlingar och läkemedel samt få råd om hälsa. Du kan även läsa din journal och göra dina vårdärenden. Ring telefonnummer 1177 för sjukvårdsrådgivning dygnet runt. [www.1177.se](http://www.1177.se)

# Information om handlingen

**Handlingstyp:** Patientinformation

**Gäller för:** Kirurg- och öronklinik

**Innehållsansvar:** Åsa Nihlén, (asani3), Överläkare

**Granskad av:** Åsa Nihlén, (asani3), Överläkare

**Godkänd av:** Eija Hägg, (eijha2), Verksamhetschef

**Dokument-ID:** SAS9665-921656513-84

**Version:** 3.0

**Giltig från:** 2026-03-18

**Giltig till:** 2028-03-18