



# Instrukcje po operacji: Tylko przeszczep kostny

Należy dokładnie przeczytać niniejsze instrukcje i ich przestrzegać



## INSTRUKCJE OGÓLNE

**NIE** palić ani nie używać papierosów elektronicznych przez co najmniej 48 godzin.

**NIE** używać słomek do picia przez 48 godzin.

**NIE** nosić aparatów ortodontycznych ani szyn relaksacyjnych na noc przez 48 godzin. W razie potrzeby dzień po zabiegu można nosić protezę, chociaż przez pierwszy tydzień należy nosić ją jak najkrócej.

**NIE** dotykać rany ani nie płukać energicznie ust w dniu zabiegu.

**TRZYMAĆ** gazik w miejscu zabiegu przez 1 godzinę. Delikatnie i stale przygryzać. Jeżeli po godzinie występuje krwawienie, należy wyjąć gazik i go wymienić.

**PRZYJMOWAĆ** przepisany ibuprofen i dostępny bez recepty paracetamol (Tylenol) zgodnie z zaleceniami. Dobrze działają razem. Jeśli przepisano znieczulający lek przeciwbólowy, który można przyjmować zamiast paracetamolu.



## ŻYWNOSĆ I NAPOJE

Unikaj używania słomki przez 48 godzin po operacji. Należy unikać napojów alkoholowych przez co najmniej 24 godziny lub w przypadku przyjmowania znieczulających leków przeciwbólowych. Kiedy krwawienie jest pod kontrolą, można przyjmować płyny i miękkie pokarmy. Zacznij od klarownych płynów, jak sok jabłkowy, napój imbirowy i rosół, a następnie w ciągu pierwszego dnia wzbogacaj dietę odpowiednio do tolerancji. Sugerowane produkty to: galaretki, mus jabłkowy, jogurt itd. Przez tydzień po operacji zalecane są miękkie potrawy, które ułatwią proces gojenia się. Na przykład: purée ziemniaczane, jajecznicza, makaron itd.

**NIE** jeść popcornu, orzeszków ziemnych, pestek lub chipsów przez co najmniej dwa tygodnie po operacji, aby nie dopuścić do infekcji w miejscu zabiegu z powodu oddziałujących resztek jedzenia.



## AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

Ogranicz aktywność fizyczną w dniu operacji i w miarę możliwości przez tydzień. Wznawiaj normalną aktywność odpowiednio do tolerancji.



## KRWAWIENIE

Krwawienie może występować przez około 24–48 godzin. Należy spodziewać się lekkiego krwawienia, sączenia i zaczerwienienia w ślinie. Aby zminimalizować krwawienie, przygryzaj gazik co najmniej przez godzinę po zabiegu. W razie potrzeby wymieniaj na świeży co 30–60 minut. W przypadku mniej uporczywego krwawienia gazik nie jest potrzebny. Jeśli krwawienie będzie trwało nadal, zamiast gazika przygryź suchą torebkę herbaty. Składniki w liściach herbaty przyspieszają krzepnięcie krwi. Jeśli krwawienie nie ustępuje i nie można nad nim zapanować, niezwłocznie skontaktuj się z naszym biurem.



## OPUCHLIZNA I SINIAKI

Opuchlizna i siniaki są zjawiskiem normalnym po operacji. Opuchlizna jest najsilniejsza z reguły 3–5 dni po zabiegu i zanim całkowicie zaniknie, może minąć nawet tydzień. W domu można stosować okłady lodowe, aby zminimalizować opuchliznę. Przez pozostałą część dnia lub do 24 godzin po operacji zaleca się naprzemienne stosowanie okładów: przykładaj je przez 20 minut, a następnie zdejmuj na 20 minut. Po 24 godzinach nie jest konieczne przykładanie lodu w miejscu zabiegu, można natomiast używać ciepłego kompresu.

## BÓL

Leki przeciwbólowe należy przyjmować 1–2 godziny po zabiegu (przed ustąpieniem działania lokalnych środków znieczulających). Dla większości pacjentów zalecane jest regularne stosowanie ibuprofenu (Motrin/Advil) i dostępnego bez recepty paracetamolu (Tylenol). Są to dwa różne leki, ale bezpieczne do przyjmowania w połączeniu.

Zaleca się przyjmować 600 mg ibuprofenu co 6 godzin i 1000 mg paracetamolu co 6 godzin. Taki rozkład powinien optymalnie łagodzić ból. Na przykład o godz. 10 przyjmij 600 mg ibuprofenu, o godz. 13 – 1000 mg paracetamolu, o 16 – 600 mg ibuprofenu, o 19 – 1000 mg paracetamolu itd. Kontynuuj, aż ból pooperacyjny minie.

Jeśli przepisano znieczulający lek przeciwbólowy, który można przyjmować zamiast paracetamolu.

W trakcie przyjmowania znieczulających leków przeciwbólowych nie prowadź pojazdów mechanicznych ani maszyn i nie pij alkoholu.



## ANTYBIOTYKI

Jeśli przepisano antybiotyki, przyjmuj tabletki lub płyny zgodnie z instrukcjami. W większości przypadków przed operacją zostanie przepisana większa dawka. W dniu zabiegu przyjmiesz dwa antybiotyki o dwóch różnych godzinach. (1) Większa dawka przed operacją, a następnie (2) normalna dawka (1 tabletką) 8 godzin później. Na przykład większa dawka przed operacją została przyjęta o godz. 8, więc następną dawkę powinna zostać przyjęta o 16.

W przypadku gwałtownej lub każdej innej niekorzystnej reakcji zaprzestań stosowania antybiotyków i niezwłocznie skontaktuj się z naszym biurem. Pamiętaj, że kobietom przyjmującym doustne środki antykoncepcyjne zaleca się stosowanie innych form antykoncepcji podczas stosowania antybiotyków. Te leki mogą tymczasowo mieć zmniejszoną skuteczność.

## PŁUKANIE

Unikaj płukania w dniu operacji. Dzień po operacji zacznij płukanie słoną wodą 3 razy dziennie (1/2 łyżeczki soli w 8 oz ciepłej wody). Jeśli przepisano płukanek Peridex, należy ją stosować 2 razy dziennie przez 1–2 tygodnie. Unikaj płukanek na bazie alkoholu (np. Listerine) przez 1 tydzień.

## CZYSZCZENIE SZCZOTECZKĄ / NITKOWANIE

Normalną higienę jamy ustnej można wznowić w dniu po operacji, unikając jednak czyszczenia szczoteczką / nitkowania bezpośrednio w miejscu operacji przez jeden tydzień.

## SZWY

W razie potrzeby do zalecenia ran mogą być używane szwy.

- Szwy rozpuszczalne zazwyczaj utrzymują się przez 7–10 dni. Jeśli zanikną wcześniej, nie jest to powód do niepokoju.
- Szwy nierozpuszczalne są usuwane z reguły 3 dni po operacji.

## MATERIAŁY SUBSTYTUTU KOŚCI

Materiał substytutu jest wykonany z drobnych cząstek. Może się zdarzyć, że te cząstki wypadną z miejsca operacji i wyczuwalny będzie ziarnisty materiał w ustach. Nie jest to powód do niepokoju. Unikaj przeżuwania w miejscu zabiegu przez 1 tydzień, aby zminimalizować utratę materiału substytutu.