

Instrukcje po operacji: Operacja na miękkiej tkance

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 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 ibuprofen i paracetamol (Tylenol) zgodnie z zaleceniami. Dobrze działają razem.



ŻYWNOSĆ I NAPOJE

Unikaj używania słomki przez 48 godzin po operacji. 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: galaretka, mus jabłkowy, jogurt itd. Przez tydzień po operacji zalecane są miękkie potrawy, które ułatwią proces gojenia się. Na przykład: purée ziemniaczane, jajecznicą, makaron itd.

NIE jeść popcornu, orzeszków ziemnych, pestek lub chipsów przez o 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 następna dawka 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). 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.