



Atmintinė po sinuso pakėlimo operacijos

- **Kraujavimas.** Po sinuso dugno pakėlimo operacijos 24 valandas iš žaizdos gali nestipriai bėgti kraujas, kuris dažniausiai sustoja po kelių valandų. Nereikia išsigąsti, jei pirmąsias kelias paras nestipriai pakraujuos iš nosies, ypač jei tai atsitiks pasilenkus žemyn.
- **Patinimas.** Didžiausias patinimas būna antrą arba trečią parą po operacijos. Kad patinimas būtų mažesnis, prie žando reikia priglauti ledo pūslę, suvyniotą į rankšluostį. Šaldoma 20 minučių su tokios pačios trukmės pertraukomis iki vakaro. Prieš miegą rekomenduojama įlašinti į nosį vaistų, o miegoti – ant priešingos pusės. Kartais žando arba pakio srityje gali atsirasti mėlynė.

Kaip elgtis pirmąją parą po operacijos?

Rekomenduojama vengti fizinio darbo, daugiau laiko praleisti sėdimoje padėtyje, o atsigulus galvą laikyti aukščiau. Pirmąją parą negalima skalauti burnos ir vartoti karštų valgių ir gėrimų. Taip pat draudžiama pūsti ar stipriai traukti nosį, sulaikyti čiaudulį, rūkyti. Valgyti reikia minkštos konsistencijos nekarštą maistą. Vaistus vartokite pagal gydytojo paskyrimą.

Kaip elgtis pirmąją savaitę po operacijos?

Burnos higiena. Kitą dieną po operacijos reikia atnaujinti burnos higieną: tris kartus per dieną dantų pasta ir šepetėliu valyti dantis, o išsivalius, skalauti burną 0.2 % chlorheksidino tirpalu. Skalaujant šiuo tirpalu prieš tai neišsivalius dantų, gali patamsėti dantys.

Nosies priežiūra. Keletą dienų po operacijos iš nosies gali pakraujuoti palenkus galvą į priekį. Be to, nosis gali būti užgulta dėl gleivinės paburkimo. Būtina į nosį lašinti paskirtus vaistus, bet ne ilgiau kaip 4–5 dienas, kadangi patys vaistai gali sukelti slogą. Dvi savaites po operacijos negalima pūsti nosies (geriau lengvai patraukti, prieš tai įlašinus vaistų). Čiaudėti galima tik pro burną ir plačiai išsižiojus, kad sinusų nepažeistų oro slėgio banga. Svarbu saugotis peršalimo ligų.

Fizinė veikla. Pirmąją savaitę nerekomenduojama sportuoti, dirbti pasilenkus, būti daug dulkių turinčioje aplinkoje. Draudžiama nardyti, nerekomenduojama skristi lėktuvu.

Mityba. Pirmąją savaitę po operacijos reikia rinktis minkštesnį žaizdos netraumuojantį maistą.

Rūkymas ir alkoholis. Rūkymas gali labai pakenkti žaizdos gijimui ir kaulo susidarymui, rekomenduojama nerūkyti mažiausiai dvi savaites po operacijos. Alkoholio rekomenduojama nevartoti septynias dienas po operacijos.

Kaip elgtis pirmąjį mėnesį po operacijos?

Antrąją savaitę, išėmus siūlus, galima vėl vartoti įvairios konsistencijos maistą. Nuo antrosios savaitės nebereikalingi vaistai ir nosies lašai. Grįžtama prie įprastos burnos higienos, chlorheksidino tirpalas pakeičiamas paprastu vandeniu arba komerciniais skalavimo tirpalais. Rekomenduojama vengti dirbti pasilenkus. Rekomenduojama vengti dirbti pasilenkus.

Nuo trečiosios savaitės galima atnaujinti sausumos sporto treniruotes. Pirmąjį mėnesį po operacijos nerekomenduojama nardyti.

Komplikacijos. Jei praėjus keletui dienų po operacijos savijauta ima blogėti, kamuoja bendras silpnumas, kyla temperatūra, galvoje atsiranda sunkumo jausmas, kuris pasilenkus į priekį sustiprėja, ir iš nosies skiriasi nemalonus kvapo išskyros, skambinkite į kliniką.