

Materiały edukacyjne

ZALECENIA DLA PACJENTÓW PO OPERACJI ENDOSKOPOWEJ ZATOK PRZYNOSOWYCH METODĄ FESS	nr 41
--	--------------

Bezpośrednio po zabiegu pacjentowi zakładane są donosowo opatrunki, które są usuwane następnego dnia. Przez kilka dni po zabiegu mogą występować niewielkie trudności z oddychaniem, bóle głowy, obrzęk powiek dolnych, jest to całkowicie normalne i wynika z tymczasowego obrzęku błony śluzowej nosa - można stosować wówczas leki przeciwbólowe wg zaleceń lekarza. Zmiany te ustępują samoistnie po kilku dniach.

Pamiętaj, aby:

- regularnie oczyszczać jamę nosową ze skrzepów krwi, przepłukiwać nos z użyciem zestawu np. SinuRinse lub Fixsin (sprzyja to prawidłowej regeneracji tkanek po operacji),
- zgłaszać się do lekarza w wyznaczonych terminach w celu profesjonalnego obkurczania i oczyszczania nosa,
- przyjmować leki wg zleceń lekarza,
- unikać stanów prowadzących do wzrostu ciśnienia tętniczego oraz forsownego wydmuchiwania nosa,
- przez okres ok. 7-14 dni ograniczyć spożywania gorących i pikantnych potraw i napojów (w tym alkoholu i kofeiny),
- ograniczyć intensywny wysiłek fizyczny (siłownia), zrezygnować z opalania, korzystania z sauny, basenu przez okres ok. 30 dni,
- unikać przebywania na powietrzu zanieczyszczonym pyłami, substancjami chemicznymi i przemysłowymi przez okres 30 dni,
- zrezygnować lub ograniczyć palenie papierosów, które wpływa negatywnie na proces regeneracji,
- spać z głową ułożoną wyżej niż tułów (pozycja na plecach) ułatwia to oddychanie,
- przyjmować odpowiedniej ilości płynów, zwłaszcza wody niegazowanej,
- w razie obfitego krwotoku, wysokiej gorączki, obrzęku twarzy, zaburzeń widzenia skonsultować się z lekarzem lub wezwać pogotowie ratunkowe.

ZASADY PŁUKANIA JAMY NOSOWEJ PO OPERACJI ENDOSKOPOWEJ ZATOK PRZYNOSOWYCH METODĄ FESS

Po usunięciu opatrunków donosowych należy regularnie oczyszczać jamę nosową ze skrzepów krwi z użyciem zestawu np. SinuRinse lub Fixin **(o ile lekarz nie zleci inaczej)**:

- do płukania przygotować butelkę (wg opisu na opakowaniu), przegotowaną letnią wodę, 1 saszetkę wsypać do butelki i wymieszać,
- płukać: 1/2 butelki do jednego przewodu nosowego, drugą część zawartości butelki do drugiego przewodu nosowego,
- płukać regularnie 3 x dziennie do pierwszej wizyty kontrolnej u lekarza w poradni, następnie 2 x dziennie przez okres około 1 miesiąca po zabiegu (o ile lekarz podczas wizyty kontrolnej nie zleci inaczej),
- po płukaniu **nie wolno** wychodzić na zewnątrz przez ok. 1 godz.,
- w przypadku wystąpienia w czasie płukania lub po popłukaniu intensywniejszego krwawienia z nosa, należy przerwać płukanie, ucisnąć skrzydełko nosa i spokojnie położyć się,
- po ustąpieniu krwawienia po odczekaniu kilku godzin płukać wg schematu.

WAŻNE ABY PŁUKAĆ REGULARNIE PRZEZ OK. 1 MIESIĄC