

Ką reikėtų žinoti po sinuso pakėlimo procedūros?

Patinimas ir skausmas

- Po sinuso pakėlimo procedūros gali pasireikšti patinimas, tempimo jausmas ir skausmas – tai normali organizmo reakcija. Paprastai šie simptomai būna ryškesni pirmosiomis paromis, vėliau turėtų palaipsniui mažėti.
- Skausmui malšinti vartokite gydytojo paskirtus vaistus tiksliai pagal nurodymus. Jeigu buvo paskirti antibiotikai, nosies lašai ar kiti medikamentai, juos taip pat vartokite taip, kaip nurodė gydytojas.
- Šaltą kompresą prie žando operuotoje pusėje laikykite maždaug 15–20 minučių, po to darykite tokios pačios trukmės pertrauką. Tai gali padėti sumažinti patinimą ir diskomfortą.
- Ilstintis galvą laikykite padėję ant pagalvės aukščiau, ypač gulint ar miegant. Tai padeda mažinti tinimą.

Kraujavimas ir nosies simptomai

- Nestiprus kraujavimas iš burnos ar nosies po sinuso pakėlimo gali būti normalus. Taip pat kurį laiką gali pasireikšti nosies užgulimas ar nedidelis kraujo tekėjimas palenkus galvą į priekį.
- Nosies stipriai pūsti negalima mažiausiai 10–14 dienų, o kai kuriais atvejais – ilgiau, pagal gydytojo nurodymus. Spaudimas sinusų srityje gali sutrikdyti gijimą.
- Jeigu reikia čiaudėti, darykite tai plačiai praverta burna. Svarbiausia nesulaikykite čiaudulio ir nespaukite nosies.
- Venkite stipriai traukti nosį, ją krapštyti ar kitaip dirginti operuotą sritį. Jeigu gydytojas paskyrė nosies lašus ar purškalą, naudokite juos tik pagal nurodymus.

Burnos higiena

- Pirmąją parą venkite burnos skalavimo, kad gijimas būtų sklandus.

- Vėliau dantis valykite reguliariai, naudodami minkštą dantų šepetėlį ir vengdami tiesiogiai traumuoti operuotą vietą.
- Jeigu gydytojas paskyrė chlorheksidino tirpalą, naudokite jį pagal nurodymus. Burnos ertmę skalaukite kaip galima švelniau.
- Burnos higiena turi būti kruopšti, tačiau švelni – tai svarbu profilaktikai ir sklandžiam gijimui.

Mityba ir gėrimai

- Rinkitės minkštą, nekarštą maistą – tinka vėsūs ar drungni, lengvai kramtomi produktai.
- Venkite kieto, traškaus, labai karšto ir operuotą vietą galinčio dirginti maisto.
- Alkoholio rekomenduojama nevartoti bent savaitę arba ilgiau.
- Gerkite pakankamai skysčių.

Fizinė veikla

- Reikėtų vengti intensyvios fizinės veiklos, darbo pasilenkus ir kitų veiklų, kurios didina spaudimą galvos bei sinusų srityje.
- Nerekomenduojama skraidyti lėktuvu, nardyti, pūsti balionų ar groti pučiamaisiais instrumentais, kol gydytojas nenurodys kitaip (šios veiklos didina spaudimą sinusų srityje).
- Reikėtų vengti dulkinos aplinkos ir saugotis peršalimo ligų.
- Nerūkykite bent 2 savaites, nes rūkymas reikšmingai blogina gijimą ir didina komplikacijų riziką. Elektroninės cigaretės taip pat nerekomenduojamos.

Kada kreiptis į gydytoją?

- Jeigu kraujavimas tampa itin gausus arba nesiliauja.
- Jeigu patinimas ar skausmas vietoje to, kad mažėtų, pradeda stiprėti.
- Jeigu pakyla temperatūra, atsiranda pūlingų išskyrių, jaučiamas nemalonus kvapas ar skonis burnoje.
- Jeigu pastebite, kad skystis iš nosies patenka į burną, arba atsiranda oro judėjimo pojūtis tarp burnos ir nosies.