



ZALECENIA PROFILAKTYCZNE I HIGIENICZNE PO ZABIEGU CHIRURGICZNYM W OBRĘBIE JAMY USTNEJ

Postępowanie pozabiegowe ma bardzo duże znaczenie dla dalszego zdrowia jamy ustnej, pozwala unikać wielu nieprzyjemnych dla pacjenta powikłań takich jak:

- krwawienie,
- obrzęk,
- szczękościsk,
- infekcje, rozejście się rany, suchy zębodół,
- przetoka ustno- zatokowa,
- zaburzenia czucia.

1. **KRWAWIENIE** - niewielkie do 24 godzin po zabiegu jest normalnym zjawiskiem, należy unikać mocnego dmuchania nosa lub wypluwania oraz picia przez słomkę i żucia gumy.
2. **OBRZĘK**- przez pierwsze 2 doby należy stosować okład z lodu, poprzez ręcznik na okolicę po zabiegu, układać się w pozycji półsiedzącej- również w nocy. Należy unikać nasłonecznienia, przegrzania (sauny i solarium).
3. **BÓL**- umiarkowany ból może występować przez około 2-3 doby, należy przyjmować zalecane leki, jeśli utrzymuje się przez dłuższy okres ból o dużym natężeniu należy skontaktować się z lekarzem.
4. **HIGIENA JAMY USTNEJ**- w pierwszych 24 godzinach po zabiegu nie należy szczotkować okolicy operowanej, nie używać pasty do zębów przez 3 dni, nie płukać jamy ustnej, nie stosować nici dentystycznych, irygatorów. Do mycia zębów stosować miękką, manualną szczoteczkę. Następnie zaleca się delikatne płukanie preparatem z chlorheksydyną do 10 doby po operacji.

5. **AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA**- zaleca się odpoczynek przez około 7 dni, bez schylania się, dźwigania ciężarów, a także unikanie pomieszczeń zapyłonych, kurzu, brudu do 1 miesiąca.
6. **ŻYWIENIE**- po zabiegu zaleca się spożywanie półpłynnych, papkowatych posiłków, chłodnych lub w temperaturze pokojowej do czasu usunięcia szwów. Należy powstrzymać się od picia kawy, napojów energetyzujących, alkoholu.
7. **PALENIE TYTONIU**- nie powinno palić się tytoniu, ponieważ powoduje to zniszczenie skrzepu, co może skutkować krwawieniem i bolesną infekcją zwaną „suchym zębodołem”.
8. **OGRANICZONE OTWIERANIE JAMY USTNEJ I ZABURZENIA CZUCIA OKOLICY OPEROWANEJ**- spowodowane przykurczem mięśni żwaczy może utrzymywać się od 1 do 5 dni. W kolejnych dniach należy wykonywać ćwiczenia symetrycznego i szerokiego otwierania ust. Po operacji możliwe jest odczuwanie przemijających zaburzeń czucia w okolicy operowanej.
9. **GORĄCZKA**- podwyższona ciepłota ciała może utrzymywać się do 2 dni, należy stosować leki obniżające temperaturę. W przypadku utrzymywania się podwyższonej temperatury ciała przez długi okres należy skontaktować się z lekarzem.
10. **KICHANIE, KASŁANIE**- należy wykonywać z otwartymi ustami.
11. **WYCIĘKI Z NOSA**- surowiczy lub krwisty - należy delikatnie wycierać nos bez wydmuchiwania, utrzymywać drożność przewodów nosowych, jeżeli lekarz zaleci płukać przewody nosowe i zatoki.

Literatura:

1. Chirurgia Szcękowo- Twarzowa Leszek Kryst, PZWL Wydawnictwo Lekarskie, Warszawa 2022
2. Chirurgia Stomatologiczna i Szcękowo- Twarzowa. Repetytorium Hubert Dziadek, PZWL Wydawnictwo Lekarskie, Warszawa 2018
3. Podstawy Chirurgii Stomatologicznej red. Dominiak M Rahnama- Hezavak M; Gedrange T. Edra&Vrbau Partner, Warszawa 2022