

Käitumisjuhend invasiivsete ravi-diagnostikaprotseduuride järel

Günekoloogiline operatsioon

1. **Operatsioonipäeval kehtib voodirežiim.** Istumine pole soovitatud, lubatud on hädapärased käigud tualetti või vannituppa. Vaatamata sellele on nõutav õe juures viibimine esimese 12 tunni vältel pärast protseduuri.
2. **Esimesed 12 tundi** pärast operatsiooni peavad mööduma kliinikus. Seejärel võib patsient minna koju, kus ta ei tohiks viibida üksinda järgmised 24 tundi. Tungivalt vajalikuks loeme lähikondlasest abistaja/põetaja kohalolekut. Soovitav on juhiga auto kättesaadavus 15-20 min viiteaja jooksul. Mistahes meditsiiniprobleemi lahendab raviarst või meie asutuse valvearst. Kui meie raviarsti, valvearsti või kliiniku juhatajat ei õnnestu mingil põhjusel tabada, tuleb järsult tekkinud või kiiresti süveneva terviserikke korral viivitamatult kasutada kiirabi/päästeteenistuse abi.
3. **Söömist** võiks esimesed 12 tundi piirata, eelistades kergesti seeduvaid toiduaineid. Jooma peaks ohtralt. Toit ei tohiks olla liiga hapu, soolane, tuline, terav, tükiline jne. Vältida tuleb gaasilisi jooke.
4. Olenevalt ravi-diagnostikaprotseduuride iseloomust võib opereeritavas piirkonnas esineda **turseid ja verevalumeid**. Teisel päeval võib paistetus olla isegi intensiivsem kui vahetult pärast operatsiooni. Günekoloogilise plastika korral on vähene verine eritus esimese 12 tunni jooksul loomulik. Lubatud on külmaravi (vältimaks põiepõletiku teket mitte üle 15-20 minuti).
5. Peale günekoloogilist plastikat on soovitav säästev režiim ja mugav riietus. Kui traumeeritud piirkonnast lähtuvate ebameeldivuste taandumine seiskub või lisandub täiendavaid vaevusi, tuleb kliinikut kohe informeerida. Keelatud on kõik see, mis suurendab valu või pidurdab haavade paranemisprotsessi. **Ärge kasutage tampoone esimese menstruatsiooni ajal.**
6. **Duši alla** võib minna operatsioonijärgsel päeval, vannis käik on keelatud kahe nädala jooksul. Pesemiseks on soovitatav kasutada intiimpesu geeli. Koorikuid ja niite ei tohi "nokkimise" abil eemaldada. See võib põhjustada veritsust ja haavatüüstuste läbi väliseid deformatsioone. Haavaniidid on isesulanduvad, kuid vajadusel eemaldatakse nad 10-14 päeva pärast.
7. Juhul, kui haavad eritavad mingisugustki sekreeti või tõuseb kehatemperatuur üle 38 kraadi, tuleb kohe kontakti võtta Teile määratud kontaktisikuga.
8. Antibiootikumide kuur määratakse ainult vajadusel. Valuravi vajadusel esimesel paaril päeval peale operatsiooni.
9. **Suitsetamine** on kümne esimese päeva jooksul vastunäidustatud, sest see võib muuta haavade paranemisega seotud sidekooreaktsiooni ebasoodsas suunas.

10. **Päevitamine (solaarium), saun, raske füüsiline koormus ja alkohol** võivad ebasoovitavat toimet avaldada kogu sidekoe valmimise (armistumisprotsessi) vältel. Tulemuseks võib olla liigse armkoe teke. Riskiperiood kestab umbes pool aastat. Eriti määrav on esimene kuu, mille jooksul on eelpool nimetatu, basseinis ning võõrastes duširuumides viibimine täielikult keelatud. Vältige depilatsiooni 4 nädalat pärast operatsiooni.
11. Kolmeks kuuks tuleb loobuda **traumaotlikest spordialadest ja hobidest. Vigastuse korral tuleb kontakteeruda kliinikuga kohe.** Ratsutamine ja jalgrattasõit pole soovitatav 6-8 nädalat, auto juhtimine pole soovituslik ühe nädala jooksul pärast operatsiooni.
12. Suguelu keeld on kuus nädalat.
13. **Armid** on operatsioonijärgses perioodis punased ja tugevad. Ärge sattuge paanikasse – see on normaalne protsess. 6 kuu – 1 aasta möödudes muutub arm heledaks ja pehmeks. Selle aja jooksul ei tohi armidele lasta UV-kiirgust (solaarium, päike). See tekitab värskes armis pigmendihäireid.
14. Hea kontakt raviasutuse kontaktisiku ja patsiendi vahel võimaldab meil minimaalse aja- ja energiakuluga lahendada Teie probleemi. Hoolitsege selle eest, et oleksite meile ka operatsioonijärgsel perioodil kergesti kättesaadav ja käige kindlasti järelvisiidil. Juhul, kui kontaktandmed muutuvad, peate sellest kohe kliinikut teavitama.