

Käitumisjuhend invasiivsete ravi-diagnostikaprotseduuride järel

Nägu

1. **Operatsioonipäeval** kehtib voodirežiim. Keelatud pole istumine ja 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. Soovitatav 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. **Esimene nädal tuleb söömist piirata**, eelistades kergesti seeduvaid toiduaineid. Jooma peab ohtralt. Toit ei tohi olla liiga hapu, soolane, tuline, terav, tükiline jne. Tuleb süüa seda, mis kõige valutumalt alla läheb. Vältida tuleb gaseerituid jooke.
4. Olenevalt ravi-diagnostikaprotseduuride iseloomust võib näol esineda **turseid ja verevalumeid**. Teisel päeval võib paistetust olla isegi intensiivsem kui vahetult pärast operatsiooni. Näooperatsioonide korral on vähene verine eritus esimese 12 tunni jooksul loomulik. Kasutatakse sageli erinevast materjalist tehismaterjalidest drenaaž- ning tugivahendeid. Nende ülesandeks on peatada veritsus ja kaitsta haavu. Näooperatsioonide järel tuleb kuni 14 päeva vältel kanda fikseerivat maski või sidet.
5. **Esimesel 4 päeval on keelatud igasugune füüsiline toimetamine**. Kehtib rahulik kodune režiim. Enesetunne hakkab paranema alates 4. operatsioonijärgsest päevast. 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. Vältida tuleks pea alaspidi olemist, et vahendada võimalike lisatursete tekkimist näo- ja kaelapiirkonnas.
6. **Duši alla** saate minna olenevalt näoplastika tüübist 4.-7. päeval pärast operatsiooni. Enne duši alla minekut tuleb eemaldada fikseerivad sidemed ja maskid. Juuste pesemisel ei ole lubatud kasutada palsamit, et see ei satuks värskelt opereeritud haava piirkonda. Koorikuid ja niite ei tohi "nokkimise" abil eemaldada. See võib põhjustada veritsust ja haavatüsituste läbi väliseid deformatsioone. Täpsemaid juhiseid ja vajalikud abivahendid annab kliinik.

7. Kui kannate prille, ei tohiks neid näooperatsiooni järgselt paari nädala vältel kanda. Kontaktläätsede kandmist võib alustada alates 10. operatsioonijärgsest päevast. Võimalike silmapõletike vältimiseks tuleb silmi niisutada silmatilkadega, et operatsioonist tingitud tursete tõttu ei hakkaks silmad kuivama ja ei muutuks põletikuliseks. Niidid tuleb eemaldada 5-7 päeva jooksul. Broneeri selleks varakult aeg.
8. Operatsioonijärgselt määratakse Teile **antibiootikumide kuur**. Tavaliselt kestab see 3-6 päeva. Pärast esimest duši all käimist ei tohi haavadest suurt eritist enam tulla. Juhul, kui **haavad** eritavad mingisugustki sekreeti või tõuseb kehatemperatuur üle 38 kraadi, tuleb kohe kontakti võtta teile määratud kontaktisikuga.
9. **Suitsetamine** on esimese 10 päeva jooksul vastunäidustatud, sest see võib muuta haavade paranemisega seotud sidekoereaktsiooni 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 nimetatud ja basseinis ning võõrastes duširuumides viibimine täielikult keelatud.
11. Kuu aega tuleb loobuda näotraumaohlikest spordialadest ja hobidest. **Näovigastuse korral tuleb kohe kontakteeruda kliinikuga.**
12. **Armid** on operatsioonijärgsel perioodil 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.
13. **Hea kontakt raviasutuse kontaktisiku ja patsiendi vahel** võimaldab meil minimaalse aja- ja energiakuluga lahendada Teie probleemi. Hoolitsege selle eest, et oleksite meile ka operatsiooni järgsel perioodil kergesti kättesaadav ja käige kindlasti järelviisiidil 2. nädalal ja 3. kuul. Juhul, kui kontaktandmed muutuvad, peate sellest kohe kliinikut teavitama.