

Käitumisjuhend invasiivsete ravi-diagnostikaprotseduuride järel

LOR

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 kaksteist 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. Esimesed kaksteist tundi tuleks **piirata söömist**, eelistades kergesti seeduvaid toiduaineid. Jooma peaks ohtralt. Mandli- ja kurguoperatsioonide korral ei tohiks esimesel kolmel-neljal päeval süüa toite, mis on keemiliselt või füüsiliselt neelule ärritavad. Toit ei tohiks olla liiga hapu, soolane, tuline, terav, tükiline jne. Tuleb süüa seda, mis kõige valutumalt alla läheb.
4. Olenevalt ravi-diagnostikaprotseduuride iseloomust (nina- ja kõrvalesta plastika ning nina kõrvalkoobaste kirurgia), võib näol esineda **turseid ja verevalumeid**. Teisel päeval võib paistetust olla isegi intensiivsem kui vahetult pärast operatsiooni. Ninaoperatsioonide korral on vähene verine eritus ninast esimese 12 tunni jooksul loomulik. Ninaoperatsioonide korral kasutatakse sageli erinevast materjalist ninasisest pakendit ja tehismaterjalidest drenaaži- ning tugivahendeid. Nende ülesandeks on peatada veritsus ja kaitsta haavu. Ninaoperatsioonide järel tuleb 14 päeva vältel kanda fikseerivat maski.
5. **Esimesel neljal päeval on keelatud igasugune füüsiline toimetamine**. Kehtib rahulik kodune režiim. Enesetunne hakkab paranema alates 3. 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 vähendada võimalike lisatursete tekkimist ninas.
6. Duši alla saate minna 4. päeval pärast operatsiooni, seejuures ei tohi pesta pead. Koorikuid ja paksu sekreeti ei tohiks "nokkimise" või nuuskamise abil eemaldada. See võib põhjustada veritsust ja haavatüüstuste läbi väliseid deformatsioone. Koorikud segavad hingamist. Neid saab lahustada kliinikust kaasa antud ninasalvi ja Humeri ninna viimise abil. Täpsemaid juhiseid ja vajalikud abivahendid annab kliinik.
7. Kui kannate prille, ei tohi neid ninaoperatsiooni järgselt paari kuu vältel ninale toetada. Ninavormi eemaldamise järgselt kinnitage prillid plaastriga otsmikule. Kontaktläätsede kandmist võib alustada alates 10. operatsioonijärgsest päevast.

8. Operatsioonijärgselt määratakse Teile **antibiootikumide kuur**. Tavaliselt kestab see 6 päeva.
9. **Suitsetamine** on esimese 14 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. Kuuks ajaks tuleb loobuda **ninatraumaohthlikest spordialadest** ja hobidest. **Ninavigastuse korral tuleb raviarstiga kohe kontakteeruda.**
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 järelvisiidil 1. nädalal, 2. nädalal, 1. kuul ja 3. kuul. Juhul, kui kontaktandmed muutuvad, peate sellest kohe kliinikut teavitama.