

Käitumisjuhend invasiivsete ravi-diagnostikaprotseduuride järel

Rinnaplastikad

1. **Operatsiooni päeval** 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. **Söömist** tuleks samuti esimesed 12 tundi piirata, eelistades kergesti seeduvaid toiduaineid. Jooma peaks ohtralt. Toit ei tohiks olla liiga hapu, soolane, tuline, terav, tükiline jne. Vältida tuleb gaseeritud jooke.
4. Olenevalt ravi-diagnostikaprotseduuride iseloomust võib rindades ja ülakehal esineda **turseid ja verevalumeid**. Teisel päeval võib paistetust olla isegi intensiivsem kui vahetult pärast operatsiooni. Rinnaoperatsioonide korral on vähene verine eritus esimese 12 tunni jooksul loomulik. Sageli kasutatakse erinevast materjalist ning tehismaterjalidest дренаaz- ning tugivahendeid. Nende ülesandeks on peatada veritsus ja kaitsta haavu. Rinnaoperatsioonide järel tuleb kolme nädala vältel, ood ja päevad, kanda fikseerivat rinnahoidjat.
5. **Esimesel neljal päeval** on keelatud igasugune füüsiline toimetamine. Kehtib rahulik kodune režiim. Enesetunne hakkab paranema alates neljandast operatsiooni järgsest päevast. Kui traumeeritud piirkonnast lahtuvate ebameeldivuste taandumine seiskub või lisandub täiendavaid vaevusi, tuleks kliinikut kohe informeerida. Keelatud on kõik see, mis suurendab valu või pidurdab haavade paranemisprotsessi.
6. **Duši alla** saate minna 4. päeval pärast operatsiooni. Haaval olevaid plaastreid ei tohi enne duši eemaldada. Pärast pesemist eemaldage viimasena haavaplaastrid ja peske haavad intiimpesu geeliga, loputage, kuivatage ja asetage haavadele uued plaastrid. Koorikuid ja niite ei tohi "nokkimise" abil eemaldada. See võib põhjustada veritsust ja haavatüsistuste läbi väliseid deformatsioone. Pärast iga dušikorda tuleb haavad puhaste plaastritega uuesti katta. Haavaplaastreid kannate kuni kõik koorikud ja niidid on haavalt eemaldunud (u 3-4 nädalat, suuremate rinnaplastikate korral kuni 6 nädalat).
7. Operatsiooni järgselt määratakse Teile **antibiootikumide kuur**. Tavaliselt kestab see 3-6 päeva. Pärast esimest plaastrite vahetust (4. päeval) 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.

8. **Suitsetamine** on 10 esimese päeva jooksul vastunäidustatud, sest see võib muuta haavade paranemisega seotud sidekoereaktsiooni ebasoodsas suunas.
9. **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.
10. Kolmeks kuuks tuleb **loobuda traumaohlikest spordialadest ja hobidest. Vigastuse korral tuleks kohe kontakteeruda kliinikuga.**
11. **Armid** on operatsiooni järgsel 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.
12. Hea **kontakt raviasutuse kontaktisiku ja patsiendi vahel** võimaldab meil minimaalse aja- ja energiakuluga lahendada Teie probleemi. Hooldage selle eest, et oleksite meile ka operatsiooni järgsel perioodil kergesti kättesaadav ja käige kindlasti järelviisidil 3. nädalal ja 3. kuul. Juhul, kui kontaktandmed muutuvad, peate sellest kohe kliinikut teavitama.