

Invasiivisten hoito-diagnostiikkatoimenpiteiden jälkihoito-ohjeet

Silmäluomet

1. **Leikkauspäivänä on 4-5 tunnin** ajan noudattava vuodelepoa. Kiellettyjä ei ole kuitenkin istua ja tarpeen tullessa mennä tolettiin tai kylpyhuoneeseen. Siitä huolimatta vaaditaan sairaanhoitajan läsnäolo ensimmäisen 5 tunnin aikana toimenpiteen jälkeen.
2. **5 ensimmäistä tuntia** leikkauksen jälkeen on vietettävä klinikalla. Tämän jälkeen potilas voi mennä kotiin, missä hän seuraavat 12 tuntia ei saisi olla yksin. Katsomme ehdottoman tarpeelliseksi apulaisen/hoitajan mukanaoloa. Suositeltava on auton (kuljettajan kanssa) saatavuus 15–20 min sisällä. Minkä tahansa terveysongelman ratkaisee hoitava lääkäri tai klinikkamme päivystävä lääkäri.
3. Kolmen ensimmäisen päivän aikana tulisi **rajoittaa syömistä** ja suosia helposti sulatettavia ruoka-aineita. Juo runsaasti. Ruoan ei saisi olla liian hapan, suolainen, kuuma, pistävä/paakkuinen jne. Älä juo soodajuomia.
4. Hoito-diagnostiikkatoimenpiteiden luonteesta riippuen voi kasvoilla esiintyä **turvotusta ja verenpurkaumia**. Toisena päivänä turvotus voi olla jopa suurempi kuin välittömästi leikkauksen jälkeen. Silmäluomileikkauksen jälkeen on vähäinen verinen erityis ensimmäisen 12 tunnin aikana luonnollista. Käytetään haavalaastareita, joiden tehtävänä on seisauttaa vuoto ja suojata haavoja.
5. **Ensimmäisen viikon aikana on kielletty kaikenlainen fyysinen askartelu**. Rauhallinen kotilepo on ehdotonta. Yleisvointi alkaa parantua 3. leikkauksen jälkeisestä päivästä lähtien. Jos toimenpidettä seuraavien haittojen väheneminen hoidetulla alueella pysähtyy tai syntyy muita vaivoja, on tästä heti tiedottava klinikalle. Kiellettyjä ovat kaikki toiminnat, jotka voivat lisätä kipua tai estää haavojen parantumista. Vähentääkseen mahdollisten turvotusten syntymisen vaara silmien ympärillä, on vältettävä ylösalaisin asentoa.
6. **Suihkuun** voit mennä 3. päivänä leikkauksen jälkeen. mutta ennen suihkunottoa ei saa poistaa haavaa suojaavia laastareita. Poista haavalaastarit vasta peseytymisen jälkeen ja pese haavat tavallisella nestesaippualla, huuhtelee ja kuivaa Rupeutumia ja lankoja ei saa poistaa "kaivelemalla", sillä se saattaa aiheuttaa vereneritystä ja haavan komplikaation kautta myös ulkoisia deformaatioita.
7. **Piilolinsejä** voit käyttää 10. leikkauksen jälkeisestä päivästä alkaen. Välttääksesi mahdollisia silmätulehduksia kosteuta silmiäsi silmätippoilla, jotta silmät leikkauksen aiheuttamien turvotusten takia eivät kuivuisi eikä muuttuisi tulehdukselliseksi. Langat on poistettava 5–7 päivä kuluttua. Varaa siihen aika hyvissä ajoin.
8. Ensimmäisen suihkunoton jälkeen **haavat** ei saisi enää **vuotaa**. Mikäli haavoista tihkuu mitä tahansa eritettä tai ruumiinlämpö nousee yli 38 °C, käänny heti yhteyshenkilösi puoleen.

9. **Tupakointi** on ensimmäisen 10 vuorokauden aikana epäsuotavaa, sillä se saattaa kääntää haavojen parantumiseen liittyvän sidekudosreaktion epäsuotuisaan suuntaan.
10. **Auringonotto (myös solarium), sauna, suuri fyysinen kuormitus ja alkoholi** voivat epäsuotavasti vaikuttaa koko sidekudoksen valmistumisen (arpeutumisprosessin) ajan. Seurauksena saattaa olla liiallisen arpikudoksen muodostuminen. Riskivaihe kestää noin puoli vuotta. Erittäin ratkaiseva on ensimmäinen kuukausi, jonka aikana on täysin kielletty kaikki edellä mainittu, samoin viipyminen uima-altaassa ja vieraissa suihkutiloissa.
11. Kuukauden ajan on luovuttava **vaarallisista urheilulajista ja harrastuksista**. Kasvovamman sattuessa käänny heti hoitavan lääkärin puoleen.
12. **Arvet** ovat leikkauksenjälkeisessä parantumisvaiheessa punaiset ja näkyvät. Mutta älä joudu paniikkiin – se on normaali prosessi. 6 kuukauden – 1 vuoden kuluessa arpi muuttuu vaaleaksi ja pehmeäksi. Tässä ajanjaksossa arvet on suojattava UV-säteilyltä (solarium, aurinko) – se aiheuttaa tuoreessa arvessa pigmenttihäiriöitä.
13. **Hyvä kontakti hoitolaitoksen yhteyshenkilön ja potilaan välillä** mahdollistaa lyhyessä ajassa ja vähäisellä energiankulutuksella ratkaista ongelmasi. Huolehdi siitä, että olet nopeasti tavoitettavissa myös leikkauksen jälkeisessä vaiheessa ja tule ehdottomasti jälkikäynnille 2. viikolla ja 3. kuukaudella. Mikäli yhteystietosi muuttuvat, ilmoita siitä klinikalle välittömästi.