



## **ZALECENIA DLA PACJENTA PO ZABIEGU OPERACYJNYM ZATOK**

Podczas pielęgnacji rany w domu należy bezwzględnie przestrzegać zasad aseptyki. Takie postępowanie gwarantuje prawidłowy przebieg procesu gojenia się rany.

### **Zalecenia po zabiegu:**

- Należy unikać nadmiernego wysiłku fizycznego przez 7 dni po zabiegu;
- Proszę unikać stanów, które mogą prowadzić do wzrostu ciśnienia tętniczego – może wystąpić krwawienie;
- Przez okres 1-2 tygodni należy unikać opalania się, a także korzystania z sauny;
- Proszę unikać forsownego wydmuchiwanie nosa;
- Należy spać z głową uniesioną na poduszce powyżej tułowia- taka pozycja ułatwia oddychanie;
- Należy unikać spożywania pikantnych posiłków, picia alkoholu, palenia papierosów;
- Zaleca się ograniczenie spożywania gorących napojów (zwłaszcza kawy);
- Wskazane jest przyjmowanie dużej ilości wody niegazowanej;
- Należy stosować płukanie zatok po upływie 48-72 godzin po operacji, celem zmniejszenia obrzmienia (gotowy zestaw do płukania zatok, dostępny w aptece);
- Zaleca się stosowanie tłustych maści lub kropli, celem zapobiegania suchości w przewodach nosowych i zalegania skrzepów krwi.

O tym, czy i jak często płukać zatoki po operacji ostatecznie decyduje lekarz.