

AMIGDALEKTOMIA

Ebakuntza egin ondorenerako zainketak eta gomendioak.

MINA:

Normala da eztarikoa, belarrietakoa, irenstean mina eta ahotsean aldaketak (ahots sudurkaria) izatea. Mina areagotu egiten da goizetan, eta litekeena da 4. edo 6. egunetik aurrera handiagoa izatea, zauria orbaintzearen ondorioz.



Hartu analgesia otorduak baino ordu-erdi lehenago.

Analgesikoak hartu arren mina arintzen ez bada, hitz egin lehen mailako arretako zure medikuarekin.



ODOLJARIOA:

Saiatu ez tulik ez egiten, eztarria ez garbitzen eta zintz ez egiten; izan ere, halakorik eginez gero, litekeena da zauria estaltzen duen koagulua mugitzea. Ahoa zabalik duzula egin doministiku.



Ez erabili lastorik edateko; hurrupatzek odoljariora eragin dezake.

Litekeena da lehen egunetan eginkari ilunak egitea, ebakuntzan eta ebakuntza osteko lehen orduetan irentsitateko odolaren ondorioz.

Ez hartu aspirinarik analgesiko gisa, odoljariora izateko arriskua areagotzen baitu.



**Odoljariora txikia bada:
zupatu izotz-puska txikiak**



**Odoljariora handia bada:
zoaz Larrialdi Zerbitzura.**



TEMPERATURA:

Datozen egunetan, temperatura hartu arratsaldeetan. Normala da lehen astean sukar-hamarren batzuk izatea. 38 °C-ko edo hortik gorako temperatura baduzu, hitz egin lehen mailako arretako medikuarekin.

ELIKADURA:

Lehenengo astean, hartu elikagai bigunak, epel edo hotz daudenak: jogurtak, izozkiak, natillak, tortilla eta likido ugari, eta saihestu zitrikoak eta edari gasdunak.

Ebakuntza osteko lehenengo bi asteetan, saiatu faringearren hormari —eta, beraz, zauri kirurgikoari— itsatsita gera litekeen elikagairik edo elikagai gogor edo kurruskaririk ez hartzen (pureak, ogia, moldeko ogia, ogi arrailetan pasatutako elikagaiak, azala, zenbait motatako galletak...).



HIGIENA:

Arreta handiz zaindu ahoko higiene-neurriak, eta jarraitu antiseptikoarekin ahoa irakuzten. Ez egin gargarismorik. Ezpainak ondo hidratatuak izan. Normala da ahoan usain txarra izatea eta mihiak kolore zurixka hartzea.



JARDUERA / ARIKETA:

Ez egin esfortzu fisikorik bi astean (kirola, pisuak jaso, idorreria...). Ospitaleko alta hartu eta 7-8 egunera itzul zintezke lanera, baina egiten duzun jardueraren arabera da hori. Galdetu lehen mailako arretako zure medikuari.



OHITURA TOXIKOAK:

Saihestu hautsa, kea edo poluzio handia duten giroak.

Ez erre, ez eta alkoholik edan ere.



MEDIKAZIOA:



Ospitaleko alta eman ondoren agindu dizuten tratamendu medikoa bete behar duzu. Hitz egin lehen mailako arretako zure medikuarekin zure ohiko tratamenduarekin jarraitzeari buruz.

GOGOAN IZAN:

Normala da *mintz zuri-grisaxka* bat agertzea eztarriaren bi aldeetan (*orbaintze-zarakarra*). Zarakar hori ez da ukitu behar; izan ere, hura behar baino lehen askatzeak odoljariora eragingo luke.

EZ DA INFEKZIOA!



2013ko maiatzean egina

IO- ORL-3