



"CENS" KIRURGIA NASOSINUSALA ETA SEPTOPLASTIA

Ebakuntza egin ondorenerako zainketak eta gomendioak.

MINA:

Lehenengo egunetan, sudurreko kongestioa izango duzu, eta litekeena da sudurrean, aurpegian eta buruan mina izatea. Hori guztia sudurreko buxadurak eragiten du; batzuetan, buxada kirurgikoak jarraitzen duelako, eta, beste batzuetan, sudur-hobietan koaguluak, zarakarrak edo hanturak daudelako. Arnasa ahotik hartu behar da, eta horrek ahoa lehortzea eragiten du. Burua jasota egin behar duzu lo; hartara, arnasa hobeto hartuko duzu, sudurreko kongestioa txikiagotuko duzu, eta, ondorioz, baita buruko mina ere. Agindutako analgesikoak hartzeaz gainera, konpresa hotzak jar ditzakezu sudurrean eta kopetan.



ODOLJARIOA:

Ebakuntza egin osteko egunetan, ohikoa izaten da sudurretik jariakinak eta/edo odoljario txikiak botatzea. Odoljarioa pixkanaka desagertzen da; desagertzen ez bada, zupatu izotz-koskor bat, eta hartu atsedean burua aurrerantz okertuta, odolik ez irensteko. Doministiku egiten baduzu, ahoa zabalik duzula egin. Ez hartu aspirinarik analgesiko gisa, odoljarioak izateko arriskua areagotzen baitu. Litekeena da lehen egunetan eginkari ilunak egitea, ebakuntzan eta ebakuntza osteko lehen orduetan irentsitako odolaren ondorioz.



Odoljarioa txikia bada: zupatu izotz-puska txikiak



Odoljarioa handia bada: zoaz Larrialdi Zerbitzura.



TEMPERATURA:

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



ELIKADURA:

Hartu likido hotz ugari. Lehenengo astean, dieta bigun eta epela hartu behar duzu. Ez hartu asko mastekatu behar den janaririk.



HIGIENA:

Ebakuntza egin osteko egunetan, muki ugari izango duzu sudurrean, eta litekeena da muki hori ohikoa baino lodiagoa eta lehorragoa izatea. Zarakarrak askatzeko, sudurra garbitu beharko duzu gatz-serumarekin, ura eta gatzarekin, itsasoko ur esterilarekin edo farmazia-prestakinekin. Saihestu hautsa, kea edo poluzio handia duten giroak. Garrantzitsua da aho-hortzak behar bezala garbitzea, eta antiseptikoarekin irakuziz osatu behar da higieine hori. Sudurreko larruazala garbi eta hidratatua mantendu; horretarako, erabili krema hidratatzailea eta eguzki-babesa.



JARDUERA / ARIKETA:

Ez egin esfortzu fisikorik bi astean (pisuak jaso, kirola...). Horri dagokionez, idorria ere saihestu beharreko esfortzu fisikotzat jotzen da. Lanera itzultzeko zenbat denbora beharko duzun egiten duzun jardueraren arabera erabakiko da. Galdetu lehen mailako arretako zure medikuari.



OHITUA TOXIKOAK:

Saihestu hautsa, kea edo poluzio handia duten giroak. Ez erre, ez eta alkoholik edan ere.



MEDIKAZIOA:

Ospitaleko alta jaso ondoren, otorrinolaringologoak agindutako tratamendua betetzen jarraitu behar duzu.



Hitz egin lehen mailako arretako zure medikuarekin zure ohiko tratamenduarekin jarraitzeari buruz.

SAIHESTU:

- Zintz egitea.
- Barailarekin mugimendu gogorak egitea (txikleak mastekatzeko, ogitartekoak jatea...).
- Lurrun asko sortzen duten dutxa beroak hartzea.
- Eguzkipean luze egotea.

