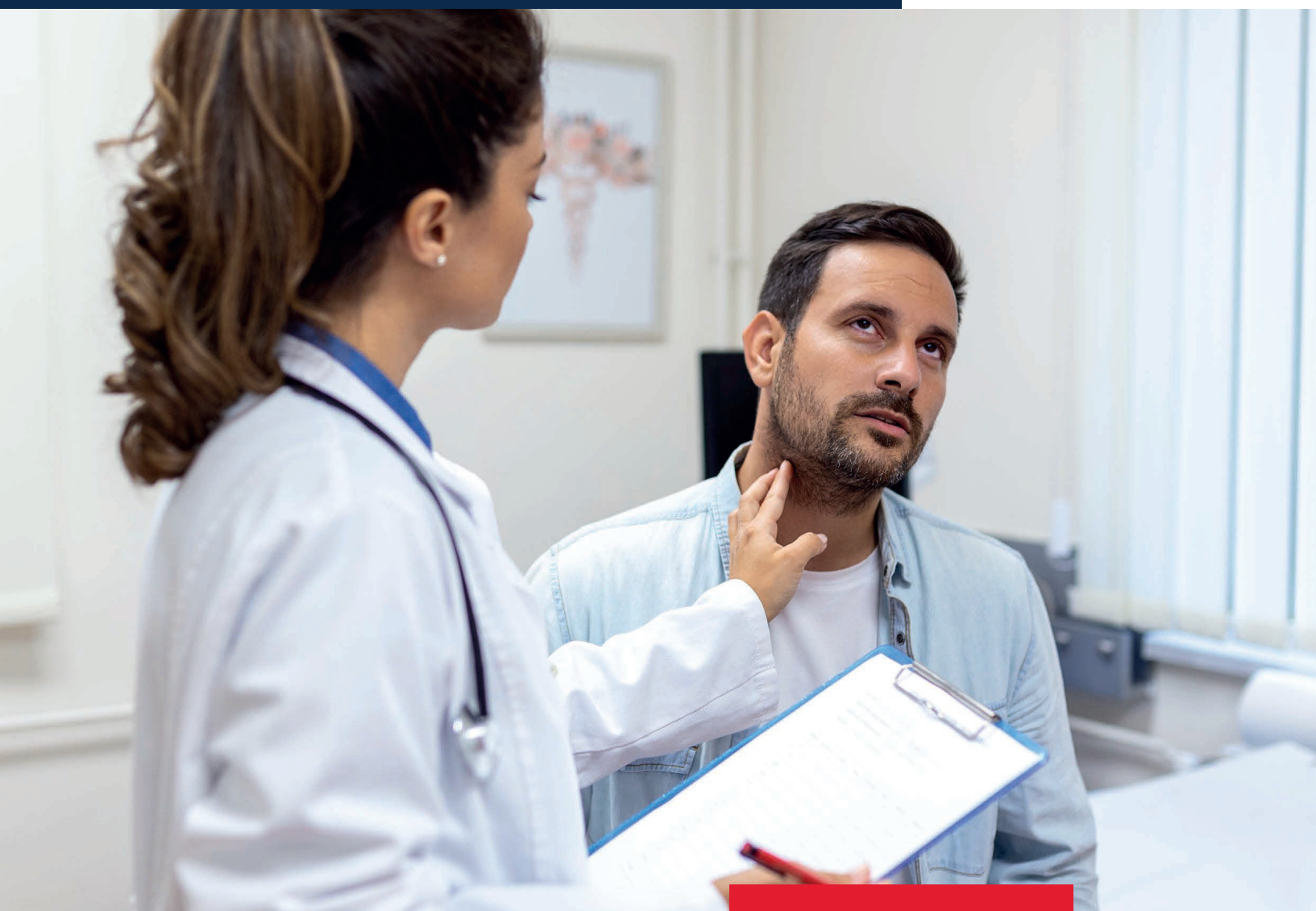


CO ROBIĆ PO ZABIEGU ADENOTOMII (USUNIĘCIA MIGDAŁKA GARDŁOWEGO)?



PRZEWODNIK DLA PACJENTA

1. Oszczędzający tryb życia

Zalecenie: unikanie wysiłku fizycznego przez około jeden tydzień po zabiegu. Wysiłek fizyczny może zwiększać ryzyko krwawienia i opóźniać proces gojenia. Należy ograniczyć aktywności takie jak bieganie, skakanie czy wspinanie się, a zamiast tego wybierać łagodniejsze czynności, takie jak czytanie książek czy oglądanie telewizji.

2. Dieta lekkostrawna i rozdrobniona

Zalecenie: należy stosować dietę lekkostrawną, aby minimalizować podrażnienia i dyskomfort w obrębie gardła. Zaleca się wprowadzenie miękkich, dobrze przetartych lub rozdrobnionych pokarmów, takich jak purée ziemniaczane, zupy kremowe i gotowane warzywa. Wskazane jest unikanie twardych, chrupiących lub ostrych pokarmów, które mogą podrażnić miejsce operacji.

3. Eliminacja drażniących pokarmów i napojów

Zalecenie: należy unikać kwaśnych, pikantnych pokarmów oraz napojów gazowanych, które mogą podrażnić wrażliwą błonę śluzową. Do grupy tych pokarmów i napojów należą soda, napoje cytrusowe oraz przyprawy pikantne.



4. Unikanie gorących pokarmów i płynów

Zalecenie: unikanie gorącego jedzenia i napojów powinny, aby zmniejszyć ryzyko krwawienia i podrażnienia. Wszystkie posiłki i napoje powinny być serwowane w temperaturze pokojowej lub chłodniejszej.

5. Wysoka podaż płynów i zimne produkty

Zalecenie: należy zapewnić dużą podaż płynów, aby zapobiec odwodnieniu i wspierać proces gojenia. Można podawać chłodne płyny oraz zimne pokarmy, takie jak lody, jogurty czy serki. Zimno pomaga zmniejszyć obrzęk i łagodzi ból poprzez kurczenie naczyń krwionośnych.

6. Unikanie kąpeli w gorącej wodzie

Zalecenie: należy unikać gorących kąpeli oraz saun, ponieważ gorąca woda może pogorszyć obrzęk i zwiększyć ryzyko krwawienia. Zaleca się stosowanie szybkich pryszniców zamiast długich kąpeli.

7. Higiena jamy ustnej

Zalecenie: należy dbać o wysoką higienę jamy ustnej, aby zapobiec infekcjom. Zaleca się delikatne mycie zębów szczoteczką o miękkim włosiu i używanie antybakteryjnych płynów do płukania ust, które nie zawierają alkoholu, aby uniknąć podrażnienia gardła.

8. Unikanie ekspozycji na słońce i wysoką temperaturę

Zalecenie: należy unikać ekspozycji na wysoką temperaturę oraz bezpośredniego słońca. Należy także unikać sauny i solarium, a zamiast tego przebywać w klimatyzowanych pomieszczeniach lub w cieniu, aby utrzymać komfortową temperaturę.

9. Białe naloty na migdałkach

Zalecenie: białe naloty na migdałkach, które mogą pojawić się po operacji, są naturalnym etapem gojenia. Należy unikać ich usuwania, ponieważ mogą one prowadzić do krwawienia. W przypadku krwawienia, należy niezwłocznie skontaktować się z lekarzem.



10. Oddychanie przez nos

Zalecenie: należy zapewnić, że pacjent oddycha przez nos, co może pomóc w zmniejszeniu ryzyka podrażnień i zakażeń. Należy unikać sytuacji, które mogą powodować trudności w oddychaniu przez nos.

11. Nawilżanie błony śluzowej nosa

Zalecenie: aby utrzymać drożność nosa i zmniejszyć ryzyko obrzęku, należy stosować izotoniczne roztwory soli fizjologicznej lub preparaty na bazie soli morskiej w aerozolu.

12. Kontrola kataru

Zalecenie: wydzielina z nosa (katar) jest normalnym objawem po operacji. Można złagodzić objawy stosując wodę morską w aerozolu lub krople do nosa kilka razy dziennie.

13. Zmiany głosu

Zalecenie: może wystąpić przejściowa zmiana głosu z powodu obrzęku w nosie. Obrzęk powinien ustąpić w ciągu około 7 dni. W przypadku długotrwałych zmian w głosie, zaleca się konsultację z lekarzem.

14. Dolegliwości bólowe

Zalecenie: w razie wystąpienia bólu, można podać paracetamol w syropie lub czopkach. Należy unikać podawania aspiryny i ibuprofenu, ponieważ mogą one zwiększać ryzyko krwawienia.

15. Unikanie infekcji

Zalecenie: należy unikać miejsc i sytuacji, które mogą zwiększać ryzyko infekcji, takich jak zatłoczone miejsca czy osoby z objawami przeziębienia.

16. Kontrola w poradni laryngologicznej

Zalecenie: należy przestrzegać wyznaczonych terminów wizyt kontrolnych w poradni laryngologicznej, aby monitorować proces gojenia.

17. Natychmiastowa konsultacja lekarska

Zalecenie: w przypadku wystąpienia krwawienia z nosa i jamy ustnej, wymiotów, podwyższonej temperatury ciała lub innych niepokojących objawów, zaleca się natychmiastową konsultację z lekarzem.

18. Powrót do zdrowia

Zalecenie: pełny powrót do zdrowia zazwyczaj trwa od 7 do 10 dni. Należy monitorować stan zdrowia i przestrzegać zaleceń, aby zapewnić prawidłowe gojenie się po adenotomii.

Materiał ten ma charakter wyłącznie edukacyjny i nie może zastąpić porady lekarskiej, diagnozy ani indywidualnej konsultacji z lekarzem, pielęgniarką, rehabilitantem, farmaceutą lub innym wykwalifikowanym personelem medycznym. W przypadku jakichkolwiek pytań dotyczących zdrowia, objawów lub leczenia, należy zawsze skonsultować się z odpowiednim specjalistą medycznym.

Opracowanie:

mgr Anna Serwecińska, konsultacja: mgr Jolanta Czerwińska, dr n. med. Wojciech Sakiewicz

Bibliografia:

1. Gryczyńska D.: Otolaryngologia dziecięca, a-medica press, Bielsko-Biała 2007.
2. Krajewski M. J., Schmidt J.: Adenotomia z zastosowaniem endoskopu – bezpieczna i skuteczna operacja, Otolaryngologia, 2006, 5 (4), s. 176-178.
3. Polskie Towarzystwo Otolaryngologów, Chirurgów Głowy i Szyi: Zalecenia diagnostyczno - terapeutyczne dla wybranych jednostek chorobowych w otorynolaryngologii dziecięcej. Post Chir Głowy Szyi 2006, suppl. 1: 46-47.
4. Siewiorek K., Siewiorek O., Kwast P., Zawadzka - Głos L.: Adenotomia i adenotonsillotomia u dzieci poniżej 2. roku życia – analiza retrospektywna, New Medicine 2/2017, s. 49-57.
5. Skotnicka B., Piszcz M.: Przerost migdałka gardłowego (w:) Kazimierz Niemczyk i inni (red.): Otolaryngologia kliniczna. Tom 2, Medipage, Warszawa, 2015, s. 365-371.

Ten dokument jest własnością AMERICAN HEART OF POLAND S.A. Wszelkie prawa zastrzeżone. Niedozwolone jest rozpowszechnianie, kopiowanie, modyfikowanie ani udostępnianie pliku bez uprzedniej zgody AMERICAN HEART OF POLAND S.A.