



## **Materiały edukacyjne – zalecenia pielęgniarские dla pacjenta przy wypisie ze szpitala – *załącznik nr 86***

### **Zalecenia dla pacjenta po zabiegu usunięcia polipów nosa, zatok (polipektomii)**

- oszczędzający tryb życia (przez okres 7 - 10 dni unikanie niewielkich wysiłków fizycznych),
- do miesiąca po zabiegu unikanie intensywnego wysiłku fizycznego (basen, siłownia),
- dbanie o drożność nosa,
- systematyczne zapuszczanie zleconych kropli do nosa
- regularne zażywanie zleconych leków,
- delikatne oczyszczanie nosa- zakaz wydmuchiwanie nosa,
- nawilżanie, płukanie nosa izotonicznym roztworem soli fizjologicznej (0,9 % NaCl) lub soli morskiej w aerozolu (m.in. preparaty: NasoDrill, Solik, Sterimar, Marimer, Disnemar) - już po kilku dniach od operacji należy przepłukiwać jamę nosa i zatoki celem ich oczyszczenia z zalegającej wydzieliny oraz skrzepów,
- ze względu na suchość w przewodach nosowych i zaleganie skrzepów krwi zaleca się stosowanie tłustych maści lub preparatów natłuszczająco - nawilżających (np. Rinopanteina, Panterin, Nozoil, **Apteo Care Nos Spray**),
- unikanie infekcji (unikanie kontaktu z osobami chorymi),
- dbanie o właściwy mikroklimat pomieszczeń (unikanie zbyt suchych i gorących pomieszczeń, miejsc zakurzonych i zadymionych),
- unikanie ekspozycji na słońce i wysokie temperatury (np. sauna, solarium),
- kontrola alergii - polipy mają tendencję do nawracania, taki jest charakter tej choroby. Dlatego tak ważne jest nie tylko samo ich usunięcie, ale też diagnostyka i leczenie przyczyny problemu - konieczne jest prawidłowe leczenie alergii, unikanie narażenia na alergeny i inne czynniki szkodliwe,
- zalecane jest również chirurgiczne usunięcie anatomicznych przeszkód mogących przyczyniać się do rozwoju przewlekłego zapalenia (np. skrzywienia przegrody nosa, anomalii budowy bocznej ściany nosa),
- zakaz palenia papierosów,
- zakaz spożywania gorących posiłków oraz picia gorących napojów i alkoholu - mogą one wywołać krwotok z nosa,
- zakaz zażywania gorących kąpielii,



- w przypadku wystąpienia krwawienia z nosa należy zastosować okład z lodu na kark i okolice nosa,
- w razie wystąpienia podwyższonej temperatury ciała, silnego bólu głowy, krwawienia z jamy ustnej, krwotoku z nosa (który nie ustąpił po 10 - 15 min.) lub wystąpienia innych niepokojących objawów konieczna jest konsultacja lekarska,
- do 14 dni po zabiegu nie należy stosować Aspiryny,
- kontrola w poradni laryngologicznej w wyznaczonym terminie,
- odbiór wyniku badania histopatologicznego po ok. 14 dniach po zabiegu.

Powrót do regularnej aktywności fizycznej można planować po minimum 2, a na ogół po 4 tygodniach, w zależności od indywidualnych zaleceń. Podobnie, nie należy planować lotów samolotem.

#### **Bibliografia:**

1. Hans Behrbohm, Oliver Kaschke, Tadeus Nawka, Andrew Swift: Choroby ucha, nosa i gardła z chirurgią głowy i szyi, Edra Urban & Partner, Wrocław 2011.
2. Janczewski G: Otorynolaryngologia praktyczna. Podręcznik dla studentów i lekarzy, Via Medica, Gdańsk 2005.
3. Juergen Theissing, Gerhard Rettinger, Jochen A. Werner: Otorynolaryngologia. Chirurgia głowy i szyi, Med-media, Warszawa 2014.
4. Krzeski A: Leczenie chirurgiczne polipów nosa, *Alergia Astma Immunologia* 1996, 1 (3), s. 134 - 137.
5. Latkowski B., *Otolaryngologia*, PZWL, Warszawa 2017, s. 182-184, 300-302.
6. Rapiejko P.: Nowoczesna farmakoterapia polipów nosa, *Alergia*, 4 (26)/2005.
7. *Zaleska-Kręcicka M., Kręcicki T., Zarys otolaryngologii, Akademia Medyczna im. Piastów Śląskich, Wrocław 2008, s. 128-129.*