Materiały edukacyjne – zalecenia pielęgniarskie dla pacjenta przy wypisie ze szpitala – *załącznik nr 91*

Zalecenia dla pacjenta po zabiegu usunięciu migdałków podniebiennych (tonsillektomii)

- oszczędzający tryb życia (przez okres 7 - 10 dni unikanie niewielkich wysiłków fizycznych),
- do miesiąca po zabiegu unikanie intensywnego wysiłku fizycznego (basen, siłownia),
- systematyczne przyjmowanie zleconych leków,
- przyjmowanie probiotyków przez cały okres stosowania kuracji antybiotykowej oraz kilka dni po jej zakończeniu w celu odbudowy prawidłowej flory jelitowej (lek należy przyjmować najlepiej 2 godziny po zażyciu antybiotyku),
- w razie wystąpienia dolegliwości bólowych przyjmowanie leków p/bólowych zgodnie z zaleceniem lekarskim,
- nie wolno usuwać białych nalotów, które osadzają się po operacji - nie jest to oznaka zakażenia, a włóknik, który zabliźnia ranę. Drapanie, skrobanie a nawet intensywne dotykanie może powodować krwawienie, a co za tym idzie wydłuża czas gojenia, w najgorszym przypadku może prowadzić do zachłyśnięcia krwią.
- przestrzeganie lekkostrawnej, rozdrobnionej (papkowej) diety do chwili wygojenia się gardła,
- eliminacja drażniących, kwaśnych, pikantnych pokarmów oraz gazowanych napojów,
- zakaz spożywania gorących pokarmów i płynów,
- unikanie kąpieli w gorącej wodzie,
- unikanie ekspozycji na słońce i wysokiej temperatury (np. sauna, solarium),
- przestrzeganie wzmożonej higieny jamy ustnej - stosowanie do płukania jamy ustnej płynów antyseptycznych (np. Azulan, Salvament, Tinctura Salviae, Glimbax, TANTUM VERDE, Gargarin), lub naparów z ziół (rumianek, szałwia),
- unikanie infekcji górnych dróg oddechowych,
- dbanie o właściwy mikroklimat pomieszczeń (temperatura, nawilżenie),
- zakaz palenia papierosów,
- do 14 dni po zabiegu nie należy stosować Aspiryny,
- kontrola w poradni laryngologicznej w wyznaczonym terminie,

- w razie wystąpienia podwyższonej temperatury ciała, silnego bólu, krwawienia lub innych niepokojących objawów konieczna jest konsultacja lekarska.

Bibliografia:

1. Bochnia M., Dziewiszek W., Rostkowska - Nadolska B.: Tonsylektomia w XXI wieku, Fam. Med. Prim. Care Rev, 2005; 7 (4), s. 874–881.
2. Janczewski G.: Tonsillektomia i adenotomia (w:) Janczewski G. Osuch-Wójcikiewicz E. (red.): Ostry dyżur. Otolaryngologia, α-medica Press, Bielsko-Biała 2003.
3. Michalak J. Przewlekłe zapalenie migdałków podniebiennych. Przew. Lek. 2006, 8, s: 28–29.
4. Niemczyk K., Jurkiewicz D., Składzień J., Stankiewicz Cz., Szyfter W.: Otorynolaryngologia kliniczna - tom 2, Medipage, Warszawa 2015.