Materiały edukacyjne – zalecenia pielęgniarskie dla pacjenta przy wypisie ze szpitala – *załącznik nr 94*

Zalecenia dla pacjenta po zabiegu usunięciu polipów krtani (polipektomii):

- 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,
- dbanie o drożność nosa,
- unikanie infekcji górnych dróg oddechowych,
- dbanie o właściwy mikroklimat pomieszczeń, unikanie zadymionych, zakurzonych i zapylonych miejsc,
- oszczędzanie głosu,
- zakaz palenia papierosów,
- zakaz picia alkoholu,
- unikanie nagłych zmian temperatury otoczenia,
- w razie pojawienia się niepokojących objawów: krwawienia, chrypki, duszności zalecana jest natychmiastowa konsultacja lekarska,
- odbiór wyniku badania histopatologicznego w wyznaczonym terminie.

Bezpośrednio po zabiegu może pojawić się chrypka o różnym nasileniu, która powinna ustąpić wraz z wygojeniem się rany.

Pamiętaj, że polipy niestety lubią nawracać - taki jest charakter tej choroby, a najlepszą metodą, żeby do tego nie doszło jest unikanie ich powstania. Dlatego tak ważne jest nie tylko samo usunięcie polipów, ale też diagnostyka i leczenie przyczyny problemu - konieczne jest prawidłowe leczenie alergii, unikanie narażenia na alergeny i inne czynniki szkodliwe,

Najlepiej zrezygnować z nadmiernych wysiłków głosowych, ale jeśli głos jest Twoim narzędziem pracy i nie możesz tego zmienić, przydatna może okazać się **rehabilitacja głosowa i ćwiczenia emisyjne**. Warto nauczyć się tak wydobywać z siebie głos, żeby jak najmniej obciążać więzadła głosowe, a w większym stopniu uruchomić rezonatory. Poprawę mogą przynieść także ćwiczenia relaksacyjne, oddechowe i przyjmowanie prawidłowej postawy ciała podczas mówienia.

Bibliografia:

1. Becker W., Naumann H. H., Pfalz C. R.: Choroby uszu, nosa i gardła, Bel Corp. Warszawa 1999.
2. Godycki-Ćwirko M., Kosiek K., Latkowski B. J.: Choroby uszu, nosa, jamy ustnej, gardła i krtani, PZWL, Warszawa 2008.
3. Latkowski B. J.: Otolaryngologia, PZWL, Warszawa 2017.
4. Latkowski B. J.: (red.): Technika zabiegów i operacji w otorynolaryngologii, PZWL, Warszawa 2000.