

# Soovitusi patsientidele kellel on olnud ambulatoorne operatsioon



- Hoidke tamponni kerge survega 10-20minutit suus; vajadusel (veritsuse puhul) asetada haavale surveks uus tampon; kui aktiivne veritsus pole lakanud 24 tunni jooksul, tuleb pöörduda arsti vastuvõtule;
- Kirurgilised manipulatsioonid tekitavad lõikuse piirkonnas turset. Turse on maksimaalne lõikusele järgneval päeval ja alaneb 4.-5. päeval. Turse tekkimise vältimiseks võib vahetult peale operatsiooni asetada jääkoti näo piirkonda (jääkott peab olema paber- või käteräti vahel). Külma hoida 4-6 tunni jooksul peale protseduuri skeemil: 20 minutit hoida - 30 minutit pausi. Tursega võib kaasneda suuavamistakistus, mis turse alanedes kaob;
- Tahke toidu söömine ei ole soovitav tuimestuse kadumiseni (2-3 tundi);
- Operatsiooni ja selle järgsel päeval ei ole soovitav tarbida kuuma jooki, sööki. Toit võiks olla pehmem ja kaloririkas. Mitte tarvitada alkoholi (eriti gaasi sisaldavat);
- **loobuda suitsetamisest operatsiooni päeval ning piirata järgnevatel päevadel;**
- Operatsiooni päeval ei tohi suud intensiivselt loputada. Suud on soovitav loputada iga söögikorra järgselt alates järgmisest päevast 0.12%-0.2% kloorheksidiini lahusega 5-7 päeva jooksul;

- Hambaid peab harjama tavalisel viisil: st. 2 korda päevas 3 minuti jooksul. Vältida haava tugevat hõõrumist. **Hea hügieen on esmätähtis põletiku ohu vähendamiseks!**
- Peale tuimastuse möödumist võib haav valutada, mis on üldjuhul loomulik. Vajadusel võib võtta arsti poolt soovitatud valuvaigisteid: nt. **Tbl. Paracetamoli 1000 mg 3-4x päevas.** vajadusel lisaks **Tbl. Ibuprofeni 400 mg 3-4x päevas** (NB! Mitte kasutada aspiriini);
- Kehatemperatuur võib operatsiooni- ning operatsioonijärgsel päevaltõusta;
- Esimestel lõikusjärgsetel päevadel tuleks vältida rasket füüsилist koormust (sh. sportimist) ning sauna käimist;
- Operatsiooni järgselt võivad tekkida naha-alused verevalumid, mis tavaliselt kaovad jälgi jätmata 1-2 nädalajooksul.



CITY CLINICS

Tallinn

(+372) 58 874 112

Tartu

(+372) 59 198 112

Kuressaare

(+372) 5194 4828

[cityclinics.ee](http://cityclinics.ee)

# Advice to patients after outpatient surgery



- Hold the tampon in your mouth for 10–20 minutes, applying gentle pressure; if necessary (in case of bleeding), place a new tampon on the wound, applying pressure. If active bleeding does not stop within 24 hours, you must contact your doctor for an appointment;
- Surgical manipulations cause swelling in the operated area. The swelling is most severe on the day following the operation and recedes by the 4–5th day. In order to prevent swelling, you can place an ice pack on the facial area immediately after the operation (the ice pack must be wrapped in a paper towel or a regular towel). Use the ice pack for 4–6 hours after the procedure in the following pattern: leave it on for 20 minutes – remove it for 30 minutes. The swelling may limit the opening of the mouth; this is resolved when the swelling recedes;
- It is not recommended to eat solid food until the local anaesthetic has worn off (2–3 hours);
- Hot beverages or hot food is not recommended on the day of the operation and the following day. The food should be rather soft and rich in calories. Do not consume any alcoholic beverages (especially carbonated);
- **Do not smoke on the day of the operation** and limit your smoking on the following days;
- do not rinse your mouth vigorously on the day of the operation. It is recommended to rinse your mouth after every meal with 0.12–0.2% chlorhexidine solution for 5–7 days, starting from the day after the operation;

- Brush your teeth as usual, i.e. twice daily for 3 minutes. Avoid rubbing the wound too hard. **Good hygiene is essential for reducing the risk of inflammation!**
- The wound can cause pain after the local anaesthetic has worn off, which is generally normal. If you need pain relief, you can use painkillers recommended by your doctor, for instance, **paracetamol (tablets) 1000 mg 3–4 times daily**; if necessary, combined with **ibuprofen 400 mg 3–4 times daily**. (NB! Do not use aspirin);
- You may experience increased body temperature on the day of the operation and the next day;
- Avoid strenuous physical activity (including sports activities) and sauna during the first days after the operation;
- Subcutaneous bruises may develop after the operation; they normally disappear within 1–2 weeks without leaving any traces.



CITY CLINICS

Tallinn

(+372) 58 874 112

Tartu

(+372) 59 198 112

Kuressaare

(+372) 5194 4828

[cityclinics.ee](http://cityclinics.ee)

# Рекомендации для пациентов, перенесших амбулаторную операцию



- Держите тампон во рту 10–20 минут, слегка прижимая; при необходимости (в случае кровотечения) установите новый тампон для прижатия раны; если активное кровотечение не остановилось в течение 24 часов, следует обратиться к врачу;
- Хирургические манипуляции вызывают отек в области разреза. Отек максимален на следующий день после разреза и уменьшается на 4–5-й день. Чтобы предотвратить отек, сразу после операции можно приложить к лицу пакет со льдом (он должен быть завернут в бумажное или обычное полотенце). После процедуры прикладывайте холодный компресс в течение 4–6 часов по следующей схеме: держите пакет приложенным 20 минут – делайте перерыв 30 минут. Отек может сопровождаться затруднениями при открытии рта, которые исчезают по мере спада отека;
- Не рекомендуется употреблять твердую пищу до окончания действия анестезии (2–3 часа);
- Не рекомендуется употреблять горячие напитки и еду в день операции и на следующий после нее день. Рекомендуется более мягкая и калорийная пища. Не употребляйте алкоголь (особенно газосодержащий);
- **Откажитесь от курения в день операции** и ограничьте курение в последующие дни;
- В день операции нельзя интенсивно полоскать рот. Рекомендуется полоскать ротовую полость после каждого приема пищи, начиная со следующего дня, 0,12%–0,2%-м раствором хлоргексидина в течение 5–7 дней;

- Зубы следует чистить обычным способом: т. е. 2 раза в день по 3 минуты. Избегайте сильного растирания раны. **Хорошая гигиена имеет первоочередное значение для снижения риска воспаления!**
- После того, как действие анестезии пройдет, рана может болеть, что в целом нормально. При необходимости можно принимать рекомендованные врачом обезболивающие: например, **таблеточный парацетамол по 1000 мг 3-4 раза в день**, при необходимости – дополнительно таблеточный **ибупрофен по 400 мг 3-4 раза в день** (примечание: не используйте для этого аспирин);
- Температура тела может быть повышенной в день операции и на следующий после нее день; в первые дни после операции следует избегать тяжелых физических нагрузок (в том числе спортивных) и посещения бани / сауны;
- После операции могут возникнуть подкожные синяки, которые обычно бесследно исчезают в течение 1-2 недель.



CITY CLINICS

Tallinn

(+372) 58 874 112

Tartu

(+372) 59 198 112

Kuressaare

(+372) 5194 4828

[cityclinics.ee](http://cityclinics.ee)