



- В течении двух недель после операции, что бы избежать кровотечения воздержитесь:
 - от горячих напитков/еды;
 - от посещения бани, загара, солярия, от восстановительных процедур;
 - от физической нагрузки.
- Также Вы можете уменьшить риск кровотечения если:
 - будете высмаркиваться осторожно, несильно, поочерёдно - одну сторону, затем другую
 - мыться под душем, используя немного прохладней воду, чем обычно
 - возьмёте, по возможности, больничный лист
 - у Вас диагностировано высокое давление, то держите его под контролем, принимайте и дальше свои лекарства, выписанные врачом

Послеоперационная заложенность носа будет уменьшаться в течении 2-6 недель. Послеоперационный контроль состоится в зависимости от распоряжения врача.

NB! Свяжитесь со своим лечащим врачом (на выходных с дежурным врачом), если у Вас

- возникло сильное носовое кровотечение
- повысилась температура тела (выше 38°C)
- увеличилась боль и заложенность носа
- возникло покраснение, отёчность, локальное повышение температуры в области носа
- выделения стали жёлто-зелёными и появился гнилостный запах из носа

В Тартуской ЛОР клинике круглосуточное дежурство,
телефон дежурной сестры 7319783

Перевод: сестры Инна Рауд, Светлана Шкаликова
2014

Памятка пациенту перенесшему операцию на полости носа

В данной памятке Вы найдёте описание операций на полости носа, проводящихся в Тартуской клинике ухо-горла-носа, а также описание о правильном уходе за носом в восстановительном периоде. Цель проводимой операции на полости носа восстановить или улучшить физиологическое дыхание через нос.

Септопластика

Септум - это носовая перегородка, разделяющая носовую полость носа на две половины, которая состоит из костной и хрящевой ткани. Деформированная носовая перегородка, затрудняющая доступ воздуха с одной или обеих сторон, во время септопластики корректируется. Во время операции, по необходимости, в полость носа устанавливаются поддерживающие пластинки, фиксирующие перегородку в правильном положении. Они остаются в носу, примерно на неделю, на повторном визите врач их удалит.

Конхотомия и конхопластика

На боковых стенках полости носа находятся три горизонтально расположенных костных выступа: верхний, нижний и средний — это носовые раковины (*Conchae nasales*), их функция согревать и увлажнять вдыхаемый воздух. Самой распространённой причиной затруднённого дыхания является увеличение нижней раковины в результате перенесённых хронических воспалений пазух носа или хронического аллергического насморка.

Конхотомия - это операция в результате которой частично удаляются нижние раковины носа. Во время операции прижигается слизистая носовых раковин с помощью лазера или плазма – скальпеля, а также других приборов, в зависимости от выбора хирурга. В результате термического воздействия на слизистую происходит уменьшение раковин. Конхотомию часто делают во время проведения септопластики или во время операций ФЕСС.

ФЕСС

Околоносовые пазухи (*sinus paranasales*) – верхнечелюстная (гайморова), лобная, клиновидная (основная) и пазухи решетчатой кости - это выстеленные слизистой полости, они сообщаются с носовой полостью. При хроническом или остром воспалении околоносовых пазух одним из методов лечения является – функциональная эндоскопическая риносинусохирургия (*Functional Endoscopic Sinus Surgery - FESS*). Основной принцип ФЕСС состоит в устранении блока соустьев пазух и восстановлении физиологического дренирования и вентиляции пазух через естественные соустья, в результате этого останавливаются воспалительные процессы. Операция проводится эндоназально (внутри носовой полости) с помощью эндоскопической техники, это позволяет одновременно провести осмотр околоносовых пазух, а также прицельное удаление только поражённых тканей и сохранение неповреждённых структур.

УХОД ЗА НОСОМ В ПОСЛЕОПЕРАЦИОННОМ ПЕРИОДЕ

- В послеоперационном периоде появляется заложенность носа, выделение кровянистого секрета, в носу образуются корочки. Может появиться головная боль, иногда повышение температуры тела (обычно не выше 38°C). При боли и температуре используйте такие препараты, как парацетамол или декскетопрофен (если у Вас нет на эти препараты аллергии), они продаются в аптеке без рецепта. Чтобы снизить риск кровотечения, пожалуйста, не используйте препараты разжижающие кровь (ибупрофен, аспирин).
- Очень важно увлажнение слизистой носа, оно способствует очищению носа, облегчению дыхания и заживлению ран. Используйте в течении 2–3 недель морскую воду и смягчающие масла или мази для носа, они продаются в аптеке без рецепта. Следует до тех пор ухаживать за носом пока, не прекратится выделение корочек и секрета.
- В первые послеоперационные дни можете прикладывать холод (гелевый охлаждённый мешочек) на 10–15 минут 2–3 раза в день (это уменьшает отек и кровотечение). Оберните мешочек тканью, что бы предохранить кожу от повреждения.