



пищу было безболезненно, советуем, при возможности, брать обезболивающее за полчаса до еды (не превышайте допустимую дневную дозу!).

NB! В течение двух недель остаётся опасность кровотечения!

Поэтому в это время избегайте:

- физической нагрузки (поднятие тяжестей, наклоны вперёд);
- хождений в баню, в ванну и солярий, загораний, восстанавливающих процедур, полётов на самолёте, долгих поездок на машине.

При принятии душа вода должна быть прохладной.

Позвоните своему семейному врачу если:

- температура поднялась выше 38°;
- при возникновении сильной стреляющей боли в горле, которая длится больше двух недель;
- у Вас есть вопросы или проблемы связанные с послеоперационным периодом.

NB!

- Если обнаружите в слюне кровь, ложитесь спокойно в кровать, положите на шею холодный мешок и постарайтесь кровь не глотать. Если кровотечение не остановится в течение двух часов или станет интенсивнее - обратитесь в ближайшую больницу или вызовите скорую помощь.
- Если кровотечение сразу интенсивное - сразу обратитесь в ближайшую больницу или вызовите скорую помощь.

Текст составили: доктор Прийт Касенымм, доктор Нева Лиеберг
и старшая сестра Пирет Видер

Перевод: сестра Светлана Шкаликова,
сестра Оксана Кибизова

**Тонзилектомия или
удаление нёбных миндалин**

Гланды находятся в глотке, с обеих сторон нёба. Удаление гланд происходит под общим или под местным наркозом, об этом Вы должны предварительно договориться на приёме у своего лечащего врача. При общем наркозе за 6 часов до операции нельзя принимать пищу и пить. При местной анестезии — о приеме пищи и питья проконсультируйтесь со своим лечащим врачом.

Обычно после операции пребывание в больнице в течение 24 часов.

Показания для операции

- Частые острые или хронические воспаления гланд.
- Связанные с хроническим воспалением миндалин осложнения, на другие органы (сердце, почки, суставы).
- Гипертрофия гланд или храпота и удушье во сне из-за чрезмерного их увеличения как у детей, так и у взрослых.

Послеоперационный период

После операции под общим наркозом, Вас привезут в постоперационную палату, после чего уже в палату отделения. После операции под местным наркозом, Вас отвезут сразу в палату отделения. Важен постельный режим и покой. При возникновении боли сразу сообщите сестре отделения.

После операции у Вас может возникнуть кровотечение. Кровь нельзя глотать, а надо выталкивать языком (выплёвывать) на бумажку или в специальную ёмкость. В противном случае персонал не сможет оценить степень кровотечения, также у Вас может возникнуть тошнота и рвота.

Если в слюне крови больше нет, то по истечении 2 часов Вам разрешат пить холодную воду и дадут мороженное или йогурт.

Выписка из больницы

При выписке из больницы Вам при необходимости дадут больничный лист или справку об освобождении от школы, детсада для ребёнка. Больничный лист выдаётся на 8 дней, на более долгий срок его сможет продлить Ваш семейный врач.

Домашний уход

На месте ран образуется вначале белый, позднее желтоватый налёт, который может со временем привести к плохому запаху изо рта. Налёт исчезнет сам, обычно на 10-14 день после операции.

Не полощите, не промывайте, а также не дезинфицируйте горло, пока налёт не исчезнет. На следующее утро после операции чистить зубы надо аккуратно, чтобы не повредить раны. После операции двигайтесь и разговаривайте в зависимости от своего самочувствия. Опасность кровотечения сохраняется 2 недели, также физическая нагрузка может спровоцировать кровотечение.

Обезболивание

Послеоперационная боль обычно длится 2 недели. Не терпите боль! Используйте для обезболивания парацетамол (рекомендуется в виде растворимых таблеток, детям сиропом или свечкой), так как он не повышает риск кровотечения. Более сильное обезболивающее Вам назначит Ваш лечащий врач, семейный врач при необходимости. Нельзя употреблять аспирин и ибупрофен, так как они способствуют возникновению кровотечения.

Если Вы употребляете Marevan или Plavixit, - проконсультируйтесь со своим семейным врачом. Если у Вас высокое давление, не забывайте принимать свои таблетки каждый день, как и назначено.

Еда

В первые 2 дня после операции еда должна быть жидкая и прохладная (йогурт, мороженное, бульон, кисель, суп-пюре, кефир, сметана). Далее, в течение 2 недель - мягкая прохладная пища (овощные пюре, пюре из мяса, каши). После недели можно осторожно начинать есть обычную пищу. Первые недели избегайте сухую и твёрдую пищу, так как при попадении на рану, её сложно оттуда удалить. Также нельзя есть карамельные конфеты и пить газированные/кислые напитки. Избегайте алкоголя.

Для быстрого выздоровления важно пить достаточно жидкости, чтобы предотвратить возникновение боли и воспаления. Чтобы принимать