

# ПАМЯТКА ПОСЛЕ АДЕНТОМИИ



КЛИНИКА  
УХА, ГОРЛА  
И НОСА

ВЗРОСЛЫМ И ДЕТЯМ

## ДОРОГОЙ ПАЦИЕНТ!

Поздравляем с успешно проведенной операцией.

Это важный шаг к восстановлению здоровья и свободного носового дыхания. Для комфортного и эффективного восстановления, пожалуйста, следуйте этим рекомендациям.

МЫ ЗАБОТИМСЯ О ВАС НА КАЖДОМ ЭТАПЕ.

### СРАЗУ ПОСЛЕ ОПЕРАЦИИ:

- В СТАЦИОНАРЕ: Вы пробудете в клинике несколько часов или 1 день для наблюдения.
- ОЩУЩЕНИЯ: Небольшая боль в горле, затруднённое носовое дыхание, небольшая температура (до 37,5°C) – это нормальные послеоперационные явления.
- РЕЖИМ: Отдых. Избегайте активных движений.
- ПИТАНИЕ: В первые часы – прохладная вода. Далее – мягкая, негорячая пища (пюре, йогурты, каши).

### ВАШЕ СПОКОЙСТВИЕ – НАША ЗАДАЧА. ОБРАТИТЕСЬ К ВРАЧУ НЕМЕДЛЕННО, ЕСЛИ:

- Появилась ярко-алая кровь из носа или рта.
- Температура поднялась выше 38°C и плохо сбивается.
- Возникла сильная боль, не снимаемая назначенными обезболивающими.
- Открылась повторная рвота.

### ПЕРВЫЙ ВИЗИТ К ВРАЧУ И ПОСЛЕДУЮЩИЕ

- ЧЕРЕЗ 7–10 ДНЕЙ:  
Врач проведет первый послеоперационный осмотр, оценит процесс заживления и даст дальнейшие инструкции.
- ДАЛЕЕ – ЧЕРЕЗ 1 МЕСЯЦ:  
Этот визит очень важен для контроля окончательного результата. Пожалуйста, не пропускайте его.

### ПЕРВЫЕ ДНИ ДОМА: БЕРЕГИТЕ СЕБЯ

- ПОКОЙ: Избегайте резких движений, наклонов, активных игр.
- ПИТАНИЕ: 3–5 дней соблюдайте щадящую диету. Исключите острое, кислое, горячее, грубую и твердую пищу.
- ТЕМПЕРАТУРНЫЙ РЕЖИМ: Избегайте перегрева. Запрещены горячая ванна, баня, сауна, длительное пребывание на солнце.
- ПРИ КАШЛЕ ИЛИ ЧИХАНИИ: Старайтесь делать это с открытым ртом, без усилия, чтобы снизить давление в носоглотке.

### ГИГИЕНА И УХОД: ДОВЕРЬТЕ ЭТО НАМ

- НЕ ЧИСТИТЕ УХО Не полощите горло и нос активно в течение первой недели, если это не согласовано с врачом.
- ЛЕКАРСТВЕННАЯ ТЕРАПИЯ: Врач назначит вам необходимые препараты (обезболивающие, иногда капли/спреи) по индивидуальной схеме для лучшего заживления. Строго следуйте графику.
- ЧИСТКА ЗУБОВ: Проводите осторожно, без резких движений.

### СКОЛЬКО ДЛИТСЯ ПЕРИОД ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ?

- ПЕРВЫЕ ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ (свободное дыхание, уменьшение дискомфорта) вы можете заметить уже через 3–5 дней после стихания отёка.
- ПОЛНОЕ ЗАЖИВЛЕНИЕ операционной зоны и стабилизация состояния обычно наступают через 2–4 недели.
- ОКОНЧАТЕЛЬНЫЙ РЕЗУЛЬТАТ (нормализация функций, укрепление местного иммунитета) мы сможем оценить через 1–2 месяца.

### ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ НА ПЕРИОД ВОССТАНОВЛЕНИЯ

- ФИЗИЧЕСКИЕ НАГРУЗКИ: Исключите спорт, подъем тяжестей (более 3–5 кг), бег и прыжки на 2–3 недели.
- БЕРЕГИТЕСЬ ПРОСТУД: В течение 1 месяца избегайте переохлаждения и больших скоплений людей, где легко подхватить ОРВИ.
- ОБРАЗ ЖИЗНИ: Старайтесь избегать стрессов, хорошо и полноценно питайтесь. Вашему организму нужны силы для восстановления.

СПАСИБО, ЧТО ДОВЕРИЛИ НАМ СВОЁ ЗДОРОВЬЕ.  
ТЕРПЕНИЯ ВАМ И СКОРЕЙШЕГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ!

С ЗАБОТОЙ  
О ВАШЕМ  
ЗДОРОВЬЕ

Москва,  
ул. Самотечная 5  
м. Цветной бульвар  
т. 8 (495) 153-40-94  
lorlor.ru