

# ПАМЯТКА ПОСЛЕ ГАЙМОРОТОМИИ



КЛИНИКА  
УХА, ГОРЛА  
И НОСА

ВЗРОСЛЫМ И ДЕТЯМ

## ДОРОГОЙ ПАЦИЕНТ!

Поздравляем с успешно проведённой операцией.

Это важный шаг к выздоровлению и восстановлению здоровья носовых пазух. 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 2–3 дня для наблюдения и ухода.
- ОЩУЩЕНИЯ: Онемение в области верхней губы, щеки, зубов, чувство заложенности носа, отёк щеки, небольшие кровянистые выделения из носа или в ротоглотку. Это нормальные послеоперационные явления.
- ТАМПОНЫ (ТУРУНДЫ): В нос установлены специальные тампоны. Их удалит врач через 1–2 дня. Дыхание через нос до удаления будет затруднено.
- ЛЁД: Для уменьшения отёка и боли в первые сутки вам будет приложен холод к щеке.

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

- Появилось обильное носовое кровотечение, которое не останавливается.
- Температура поднялась выше 38,5°C и не снижается.
- Возникла сильная, пульсирующая боль в области пазухи, не снимаемая обезболивающими.
- Появился сильный отёк щеки, века или глаза, который нарастает.
- Почувствовали онемение лица, которое не проходит долгое время.
- Появились обильные гнойные выделения с резким неприятным запахом.

### ПЕРВЫЙ ВИЗИТ К ВРАЧУ И ПОСЛЕДУЮЩИЕ

- ЧЕРЕЗ 1–2 ДНЯ: Врач удалит тампоны из носа, проведёт промывание пазухи и даст дальнейшие инструкции.
- ЧЕРЕЗ 7–10 ДНЕЙ: Контрольный осмотр и повторное промывание (при необходимости).
- ДАЛЕЕ – ЧЕРЕЗ 1 И 3 МЕСЯЦА: Эти визиты важны для контроля полного заживления и восстановления функции пазухи. Не пропускайте их.

### ПЕРВЫЕ ДНИ ДОМА: БЕРЕГИТЕ СЕБЯ

- ПОКОЙ: Избегайте резких движений, наклонов головы вперёд. Спите с приподнятым изголовьем кровати (на 2–3 подушках).
- ПИТАНИЕ: Первые дни – мягкая, прохладная или тёплая пища. Исключите горячее, острое, кислое, а также твёрдую пищу, требующую активного жевания.
- ГИГИЕНА ПОЛОСТИ РТА: Чистите зубы осторожно, избегая области операции. Полоскания рта – только по согласованию с врачом.
- ПРИ ЧИХАНИИ ИЛИ КАШЛЕ: Старайтесь делать это с открытым ртом, без усилия.

### ГИГИЕНА И УХОД: ДОВЕРЬТЕ ЭТО НАМ

- НЕ СМОРКАЙТЕСЬ с силой в течение 7–10 ДНЕЙ.
- НЕ СПЛЁВЫВАЙТЕ часто, так как может быть небольшое количество крови в слюне – это нормально.
- ПРОМЫВАНИЕ НОСА: Начинайте только по строгой схеме, назначенной врачом, обычно не ранее 2–3 ДНЯ после удаления тампонов. Используйте только рекомендованные растворы и устройства (например, спрей, специальный чайничек).
- КАПЛИ/СПРЕИ: Строго соблюдайте схему применения назначенных вам препаратов (антибактериальные, гормональные, сосудосуживающие).

### СКОЛЬКО ДЛИТСЯ ПЕРИОД ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ?

- ПЕРВОЕ ОБЛЕГЧЕНИЕ (уменьшение боли, отёка) наступает через 3–5 ДНЕЙ.
- ОСНОВНОЕ ЗАЖИВЛЕНИЕ слизистой внутри пазухи и восстановление носового дыхания занимает 2–4 НЕДЕЛИ.
- ПОЛНОЕ ВОССТАНОВЛЕНИЕ функций пазухи и окончательный результат мы оцениваем через 3–6 МЕСЯЦЕВ после операции.

### ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ НА ПЕРИОД ВОССТАНОВЛЕНИЯ

1. ФИЗИЧЕСКИЕ НАГРУЗКИ: Исключите спорт, подъём тяжестей (более 3 кг), наклоны, бег и прыжки на 2–3 НЕДЕЛИ.
2. БЕРЕГИТЕСЬ ПРОСТУД: В течение 1–2 МЕСЯЦЕВ избегайте переохлаждения и мест скопления людей. Любая инфекция может осложнить заживление.
3. ТЕМПЕРАТУРНЫЕ ВОЗДЕЙСТВИЯ: Запрещены баня, сауна, горячий душ, солярий, загар, перелёты на самолёте в течение 3–4 НЕДЕЛЬ.
4. Образ жизни: Откажитесь от курения и алкоголя минимум на 2–3 недели. Они сильно замедляют заживление.

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