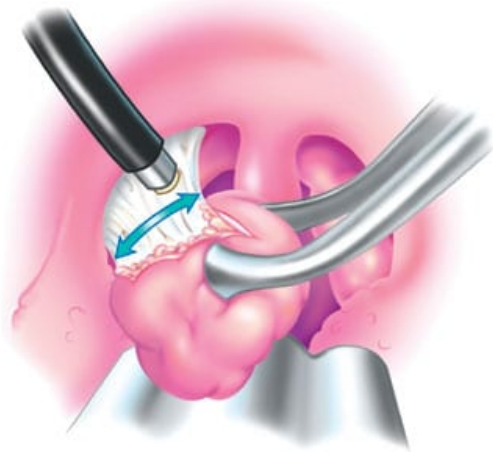


Τι είναι Φυσιολογικό

- Λίγη αιματηρή έκκριση στο σάλιο
- Πόνος ή πσούξιμο στο λαιμό, στα αυτιά ή τον τράχηλο.
- Πυρετός μέχρι 38° C
- Πρησμένη σταφυλή (ανάμεσα από τις αμυγδαλές)



Τι ΔΕΝ είναι Φυσιολογικό

- **Αιμορραγία:** Λιώστε ένα ή δύο παγάκια στο στόμα και επικοινωνήστε αμέσως μαζί μας.
- **Πόνος** που δεν υποχωρεί με τα συνήθη αναλγητικά (Deron ή Panadol).
- **Ζάλη και υπνηλία.**

Σε περίπτωση έντονης αιμορραγίας που δεν υποχωρεί με παγάκια

ενημερώστε μας αμέσως τηλεφωνικά.

Αν για οποιοδήποτε λόγο υπάρχει δυσκολία επικοινωνίας ή βρίσκεστε εκτός Χανίων, πηγαίνετε **αμέσως** στο Εφημερεύον Νοσοκομείο. Η επιπλοκή αυτή είναι εξαιρετικά σπάνια, αλλά αν συμβεί, η οποιαδήποτε καθυστέρηση μπορεί να είναι πολύ επικίνδυνη.

Τηλ. ανάγκης

6947809577

2821028828

Μιχάηλ Γ. Τζανακάκης, MD, MSc, PhD

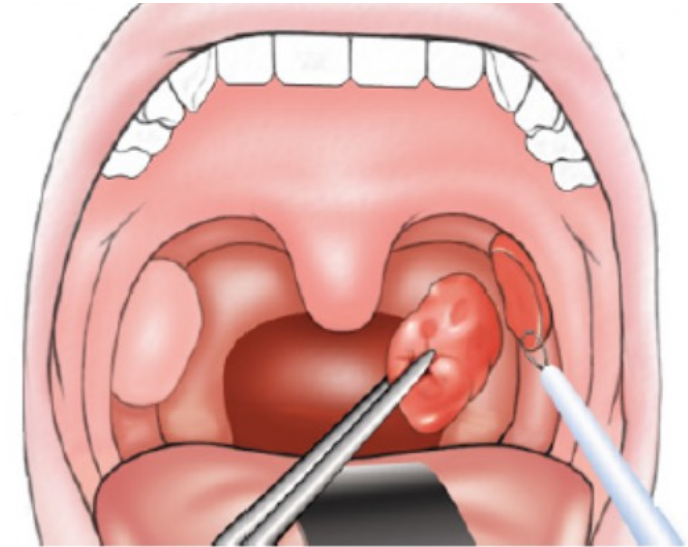
ΩΡΛ Χειρουργός

Διδάκτωρ Ιατρικής Πανεπιστημίου Κρήτης
Master Ριнологίας & Ρινοχειρουργικής

Πειραιώς 1,
Χανιά

Τηλ. 694789577
info@tzanakakis.com

Οδηγίες μετά από Επέμβαση Αμυγδαλεκτομής



Μιχάηλ Γ. Τζανακάκης, MD, MSc, PhD
ΩΡΛ Χειρουργός

Αμέσως μετά την επέμβαση

- Κατά τις πρώτες μετεγχειρητικές ώρες χρειάζεται κάποια προσοχή για την πιθανότητα αιμορραγίας. Λίγο αίμα, σαν κόκκινη ή ροζ γραμμή στο σάλιο, είναι φυσιολογικό και δεν πρέπει να σας ανησυχήσει. Αν όμως το αίμα είναι περισσότερο, ζητήστε από την αδελφή ένα-δύο παγάκια και αφήστε τα να λιώσουν στο στόμα σας.
- Για τέσσερις ώρες μετά το ξύπνημα από τη νάρκωση, δεν επιτρέπεται να πάρετε οτιδήποτε από το στόμα, υγρό ή στερεό. Αν διψάτε, βρέξτε τα χείλη και τη γλώσσα σας με μία γάζα βρεγμένη σε νερό. Η αδελφή θα σας δώσει ότι είναι απαραίτητο γι' αυτό.
- Μετά τις πρώτες τέσσερις ώρες, μπορείτε να πάρετε από το στόμα μόνο παγωμένα υγρά και παγωτό.
- Το πρώτο και δεύτερο εικοσιτετράωρο μπορεί να ανέβει λίγο η θερμοκρασία σας, συνήθως μέχρι 38°C. Μην ανησυχήσετε. Είναι φυσιολογικό και υποχωρεί μέσα σε λίγες ώρες.
-

Για την πρώτη εβδομάδα

- Από την πρώτη μετεγχειρητική μέρα πρέπει να προσέχετε τη διατροφή σας.
- **Αποφύγετε τις υψηλές θερμοκρασίες.** Μην κάνετε μπάνιο με πολύ ζεστό νερό, μην εκτίθεστε σε θερμό εξωτερικό περιβάλλον.
- Το φαγητό πρέπει να είναι καταρχήν κρύο και μετά την πέμπτη μέρα σε θερμοκρασία δωματίου. Αν δυσκολεύεστε να φάτε επειδή πονάει ο λαιμός, πάρτε Algofren, Deron ή Ronstan είκοσι λεπτά πριν το γεύμα.
- Αν πάσχετε από υπέρταση, παρακολουθήστε στενά την πίεση σας.
- Πρέπει να τονιστεί ότι όσο περισσότερο "χρησιμοποιείτε" το λαιμό σας μετά την εγχείρηση, τόσο γρηγορότερα θα περάσει ο μετεγχειρητικός πόνος. Επομένως, η μάσηση και η ομιλία όχι μόνο δεν απαγορεύονται, αλλά επιβάλλονται.
- Αποφύγετε την επαφή με ασθενείς και τα πολυσύχναστα μέρη τις πρώτες τέσσερις με πέντε μέρες, για την αποφυγή μετάδοσης λοιμώξεων (π.χ. ιώσεων). Μετά την πέμπτη μέρα, μπορείτε να επιστρέψετε στη δουλειά σας, εφόσον νιώθετε καλά.

- Το φαγητό για τις δυο πρώτες ημέρες, πρέπει να είναι καλά βρασμένο, μαλακό και κρύο.
- 1η-3η ημέρα: γάλα, τσάι, ζελέ, παγωτό, κρέμα, ζωμός κρέατος, σούπα
- 4η - 6η ημέρα: πουρές, βραστό μαλακό κρέας (κοτόπουλο, μοσχάρι), ψάρι
- 7η ημέρα -10 ημέρα: μπιφτέκι, μακαρόνια
- Ξινά υγρά, φρούτα, ψωμί ξερό ή φαγητά στερεά να αποφεύγονται

Για δυο εβδομάδες

- **Απαγορεύεται η σωματική καταπόνηση**, η γυμναστική (ιδιαίτερα τα βάρη), οι βαριές δουλειές στο σπίτι και γενικότερα η υπερβολική προσπάθεια και το σφίξιμο.
- Αν υποφέρετε από δυσκοιλιότητα πάρτε το φάρμακο σας ή ζητήστε τη συμβουλή του γιατρού σας.

Απαγορεύεται αυστηρά η λήψη ασπιρίνης και αντιπηκτικών για 3 εβδομάδες μετά την επέμβαση