

Råd till våra patienter som opererats

Mat och dryck

- Ät eller drick inte på minst två timmar, skölj helst inte ens med vatten under denna tid.
- På operationsdagen endast flytande föda t ex soppa, fil eller yoghurt. Undvik alltför varm mat och dryck.
- Kosten de följande 7 dagarna ska vara lättuggad/skonkost. Kost såsom äpple, morot, hårt/seggt bröd, nötter, muesli och frön bör undvikas i två veckor efter operationen.

Blödning

Det är inte onormalt att såret blöder när bedövningen släpper och under det första dygnet. Skölj då aldrig med vatten. Ökad blödning stillas med ett tryckförband. Använd de kompresser du fått med eller en ren näsduk fuktad i kallt vatten som hålls med lätt tryck mot såret ca 15–20 minuter. Det är bra att sitta upp och man kan även sova med en extra kudde under natten för att hålla huvudet högt.

Smärta och svullnad

Då bedövningen släpper uppstår ibland smärta som är mest intensiv de första timmarna. Den avtar i regel efter något dygn. Vi rekommenderar två Alvedon á 500 mg var 4–6:e timme under första dygnet efter operationen. Det är normalt med en långsamt tilltagande svullnad under de första dagarna som sedan går tillbaka i slutet av första veckan efter operationen. Även blåmärken kan uppstå. Hastigt uppkommen svullnad kan vara tecken på blödning och uppstår sådan svullnad under tungan efter operation i underkäken ska kliniken eller akutmottagning kontaktas omedelbart för handläggning.

Munhygien

- Ingen tandborstning under två veckor i det opererade området. Skölj munnen med 10 ml Hexident eller Corsodyl (klorhexidin 1-2 mg/ml) under en hel minut morgon och kväll för att motverka bakterieväxt. Tänder vid sidan om operationsområdet borstas som vanligt.
- Använd tandkrämen Zendium. Används annan tandkräm måste man vänta 30 minuter innan klorhexidinsköljningen då annan tandkräm motverkar effekten av sköljningen.
- När stygnen avlägsnats behöver du inte längre använda munsköljningen. Det är sedan viktigt med noggrann men försiktig munhygien med din vanliga tandborste för fortsatt god läkning. Mjukvävnaden läker och får sin fulla styrka tillbaka först efter 6-8 veckor och kan kännas ömtålig under läktiden.

Arbete och fysisk aktivitet

Ta det lugnt de första timmarna efter ingreppet för att minska risken för blödning. Undvik tungt arbete och kraftig fysisk ansträngning första två dygnen.

Kontroller

- Ca 10-14 dagar efter operation tas stygnen bort.
- Efter 3-6 månader görs en uppföljning efter operationen.

Komplikationer

Inträffar några komplikationer som du själv inte kan klara av, kontakta kliniken för råd eller hjälp.

Ring kliniken dagtid 0176-413 00, övrig tid ring 1177 eller 112.