



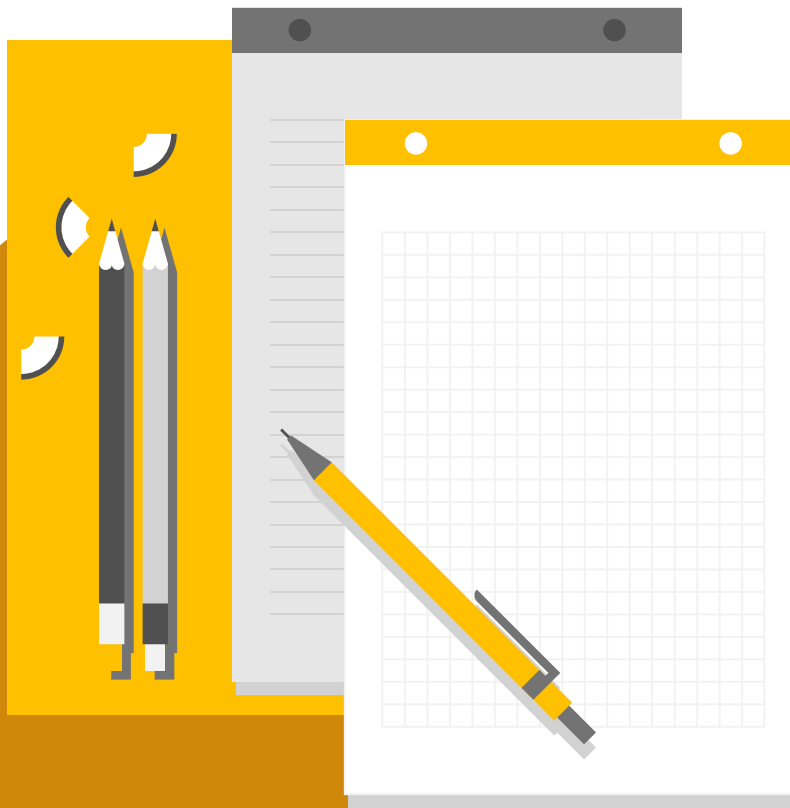
Zalecenia po zabiegach chirurgicznych wraz z omówieniem

Prawie każdy przekazuje pacjentom zalecenia po zabiegach chirurgicznych, ale nie każdy zna logikę stojącą za każdym z nich. W e-booku omówiony został sens poszczególnych punktów, dzięki czemu łatwiej będzie je dostosować do konkretnych przypadków.

Zdecydowanie warto wręczać pacjentom **wydrukowane** zalecenia pozabiegowe! Po pierwsze, zaoszczędzimy czas i siły na tłumaczenie ustne, którego pacjent po powrocie do domu w większości nie pamięta. Po drugie, jest to dla nas dodatkowe zabezpieczenie, że pacjent został o nich poinformowany. Warto wpisać do karty wzmiankę, że pacjent dostał wydrukowane zalecenia.



Zbiór zaleceń pozabiegowych przygotowany przez lek. dent. Tomasza Łukasika. Wręcza go pacjentom po większości zabiegów chirurgicznych.



Zalecenia ogólne

Gazik trzymać zagryziony przez około 15 minut, a następnie wyjąć i wyrzucić.

Gazik poprzez ucisk hamuje nadmierne krwawienie, zapobiega dostawaniu się śliny do zębodołu do czasu uformowania się skrzepu.

Dłuższe trzymanie powoduje, że skrzep przyczepia się do gazika, przez co pacjent wyjmując go razem z całym skrzepem lub jego częścią.

Przez pierwsze 48 godzin po zabiegu miejsce pozabiegowe należy jak najczęściej schładzać za pomocą zimnego okładu. Przykładamy zewnątrzustnie, a następnie przyciskamy. Zaleca się trzymać go przez 15 minut, a następnie odstawić na około 15 minut, by nie wymrozić przesadnie tego miejsca.

Zimny okład działa zarówno poprzez ucisk, jak i poprzez obniżenie temperatury. Główne działanie to zmniejszenie obrzęku i dolegliwości bólowych. Warto pamiętać, że nie powinno się używać zimnych okładów przy zabiegach regeneracyjnych (odbudowa kości, przeszczep dziąsła itd.), gdzie obrzęk jest pożądanym.

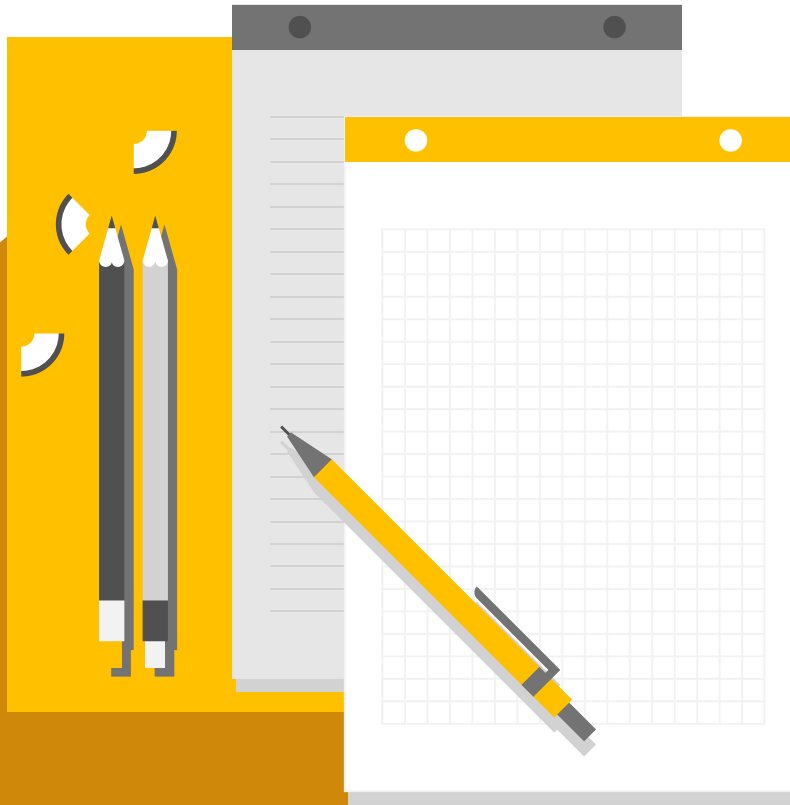
Przez tydzień unikać dotykania okolic rany, szczególnie językiem, ponieważ może to zaburzać gojenie. Unikać również naciągania tkanek w tej okolicy, np. w celu obejrzenia rany.

Język jest silnym mięśniem i sprawdzanie co 5 minut co się dzieje z tym miejscem, będzie powodować mechaniczne rozrywanie gojących się tkanek.

Pacjent musi wiedzieć, że im mniej dotyka miejsca pozabiegowego, tym lepiej dla niego.

Nie wyjmować nic z wnętrza rany.

Wykałaczki i inne dziwne wynalazki nie wchodzą w grę. Idealnie jeśli pacjent przez okres gojenia zapomni, że tam jest w ogóle rana. Jeśli wejdzie do niej jedzenie, to albo organizm sobie z nim poradzi, albo my je wypłuczemy podczas wizyty kontrolnej.



Higiene

Przez pierwsze 24 godziny po zabiegu należy myć zęby bez pasty, omijając okolice usuniętego zęba. Następnie przez kilka dni należy omijać okolice pozabiegową, a przez około 2-3 tygodnie bardzo delikatnie ją oczyszczać szczoteczką z miękkim włosiem, uważając na okolice po usunięciu zęba.

Składniki pasty + działanie spieniające może uszkadzać skrzep. Pacjent ma nie dotykać włosiem szczoteczki miejsca pozabiegowego, a przy szczoteczkach elektronicznych/sonicznych również sąsiednich zębów. Pacjent powinien oczyszczać to miejsce dopiero po zdjęciu szwów (inaczej szczoteczką pociąga za szwy). Najlepiej ruchy wymiatające szczoteczką ręczną.

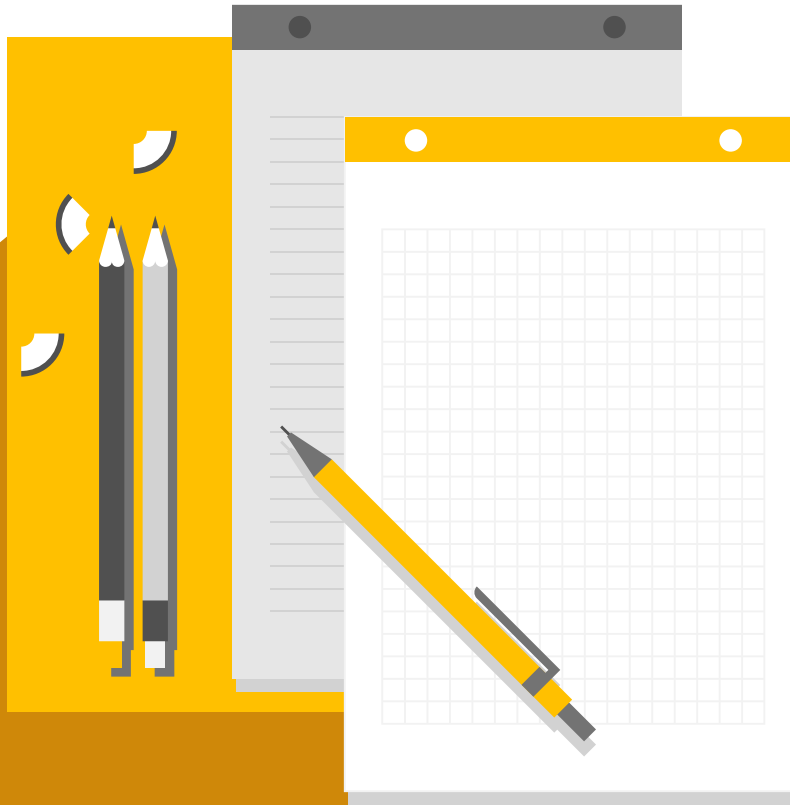
Należy unikać intensywnego płukania - usta można płukać, przechylając głowę z jednej strony na drugą.

Intensywne płukanie może prowadzić do uszkodzenia lub całkowitego wypłukania skrzepu. Niezależnie od tego, czym płuczemy usta i w jakich okolicznościach.

Dzień po zabiegu można zacząć bardzo ostrożnie płukać usta płynem z chlorheksydyną (np. Eludril). Należy jednak pamiętać, aby zapoznać się z treścią ulotki dołączonej do płukanki. Można również miejscowo stosować żel z chlorheksydyną (np. Elugel), aplikując go bezpośrednio na ranę 3-5 razy dziennie.

Stosowanie pozabiegowo chlorheksydyny zmniejsza ryzyko wystąpienia suchego zębodołu. Zmniejsza też ryzyko powstawania infekcji pozabiegowo.

Zalecane jest ostrożne płukanie (przez przechylenie głowy na boki).



Dieta

Przez dwie godziny po zabiegu nie można jeść ani pić.

Po to, aby umożliwić wstępne wygojenie rany i uniknąć wypłukania lub podrażnienia skrzepu. Warto jednak podkreślić, że jeśli pacjent ma sucho w ustach lub np. potrzebuje popić tabletkę przeciwbólową, to może popić ją niegazowaną wodą.

Przez 48 godzin nie można spożywać gorących pokarmów i napojów.

Wysoka temperatura może rozpuszczać skrzep i podrażniać termicznie ranę, co upośledza gojenie.

W przypadku zabiegów po jednej stronie jamy ustnej, należy przez tydzień gryźć drugą stronę.

Kolejna rzecz, która zmniejszy ryzyko podrażnienia mechanicznego miejsca pozabiegowego.

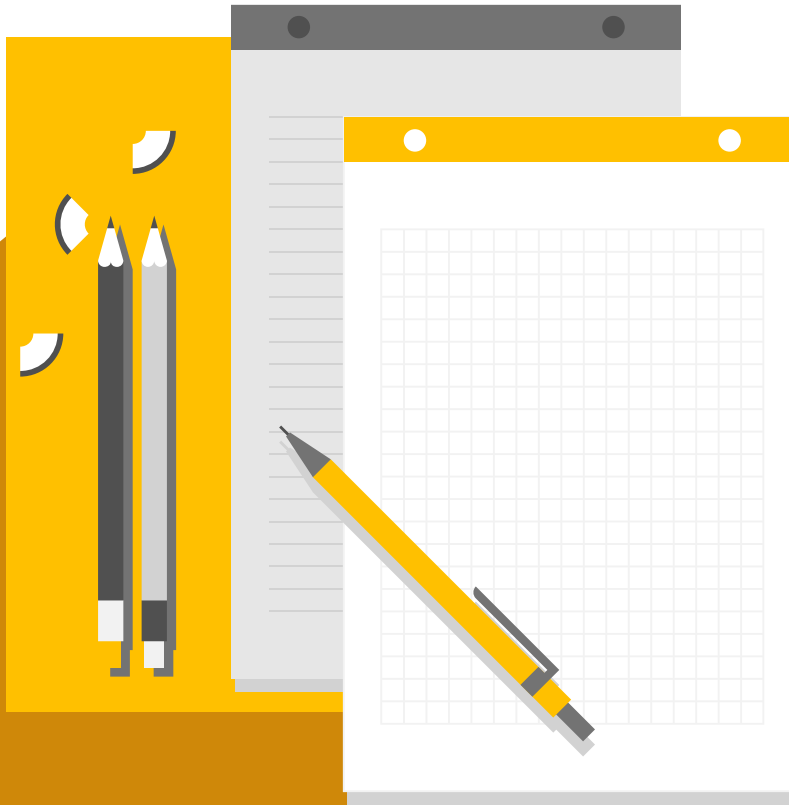
Przez 48 godzin stosujemy dietę płynną, a do tygodnia dietę półpłynną. Następnie stopniowo możemy wprowadzać coraz twardsze pokarmy do diety.

Pierwsza sprawa, to mniejsze ryzyko podrażnienia mechanicznego, a po drugie, mniejsze ryzyko dostawania się twardszych pokarmów do wnętrza rany. Jeśli ktoś uważa, że czas jest za długi, to warto pamiętać, że i tak większość pacjentów skraca terminy z zaleceń. Taka dieta na pewno nie zaszkodzi gojeniu.

Nie wolno palić papierosów ani pić alkoholu przez co najmniej 48 godzin, a najlepiej przez tydzień.

Przy papierosach wbrew pozorom głównie chodzi o temperaturę. Inny wpływ papierosów nie ma takiego znaczenia krótkoterminowo. Dlatego jeśli pacjent nie wytrzyma przez 2 doby bez papierosów, to zalecam położyć np. wilgotny gazik delikatnie na ranę, żeby ją zabezpieczyć przed wysoką temperaturą.

W przypadku alkoholu głównie chodzi o kwestie upojenia alkoholowego i przez to pogorszenie ukrwienia. Do wysuszenia błon śluzowych dochodzi tylko przy długim i znacznym spożyciu. Warto pamiętać, że Eludril Classic ma 44,2% alkoholu, a stosuje się go do płukania pozabiegowo.



Gojenje

Obecność nalotu w miejscu poekstrakcyjnym jest czymś naturalnym i nie powinna stanowić powodu do niepokoju.

Dzięki temu pacjent nie dzwoni i nie przychodzi panikując, że w miejscu pozabiegowym jest ropa, gdzie w rzeczywistości jest to gojenie przez ziarninowanie.

Niewielkie krwawienie może utrzymywać się do 48 godzin po zabiegu, co nie powinno wzbudzać niepokoju. Jeśli jest ono obfite lub utrzymuje się przez dłuższy czas, należy skontaktować się ze stomatologiem.

Kolejna informacja, aby uspokoić pacjenta. Często pacjenci po nocy, szczególnie jeśli jest to pacjent zgrzytający, są zaniepokojeni krwią/skrzepem w ustach lub ślinie. Dodatkowo po podrażnieniach mechanicznych rana też może podkrwawiać.

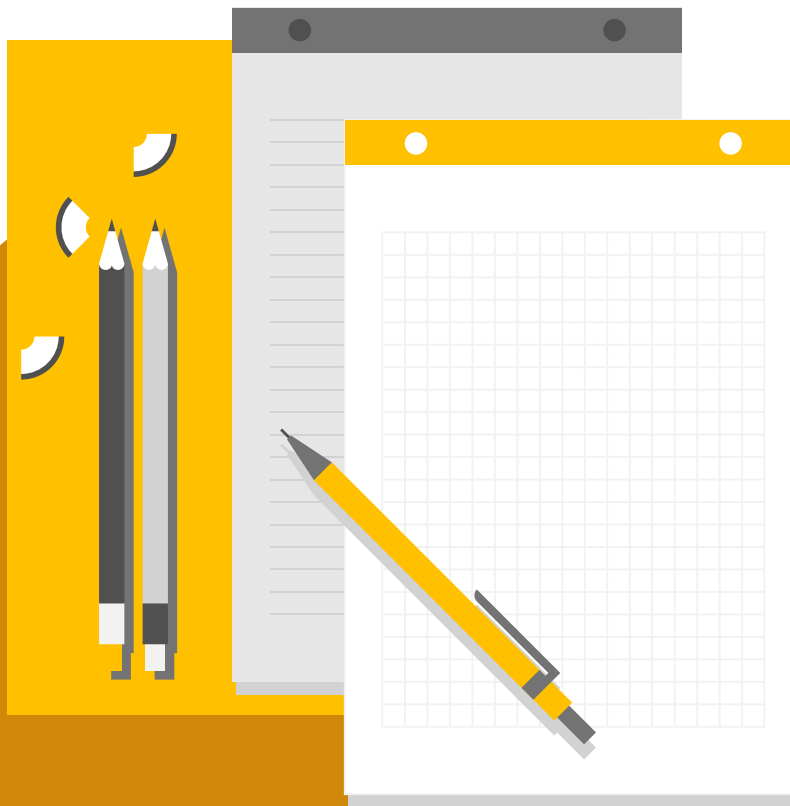
W przypadku wystąpienia bólu należy zażyć środek przeciwbólowy zalecony przez lekarza, a w przypadku braku konkretnych zaleceń, powszechnie dostępny lek przeciwbólowy.

Ból jest naturalną częścią gojenia. Po to zalecamy pacjentom leki przeciwbólowe, żeby je zażywali w razie konieczności. Jeśli zalecamy konkretne leki, to pacjent nie powinien brać tego co „akurat miał w szufladzie”.

W przypadku założenia szwów, należy je ściągnąć w terminie 7-14 dni po zabiegu, chyba że lekarz powie inaczej.

Przy prostych zabiegach 7 dni całkowicie wystarczy. Przy trudniejszych zabiegach może się utrzymywać jeszcze obrzęk, co utrudni zdjęcie szwów. Wówczas można zalecić 10-14 dni.

Druga sprawa – jeśli gojenie było ciężkie, to po 7 dniach pacjent może nie być naszym fanem. Po 14 dniach zaczyna powoli z powrotem nas lubić :)



Należy unikać

Większego wysiłku fizycznego.

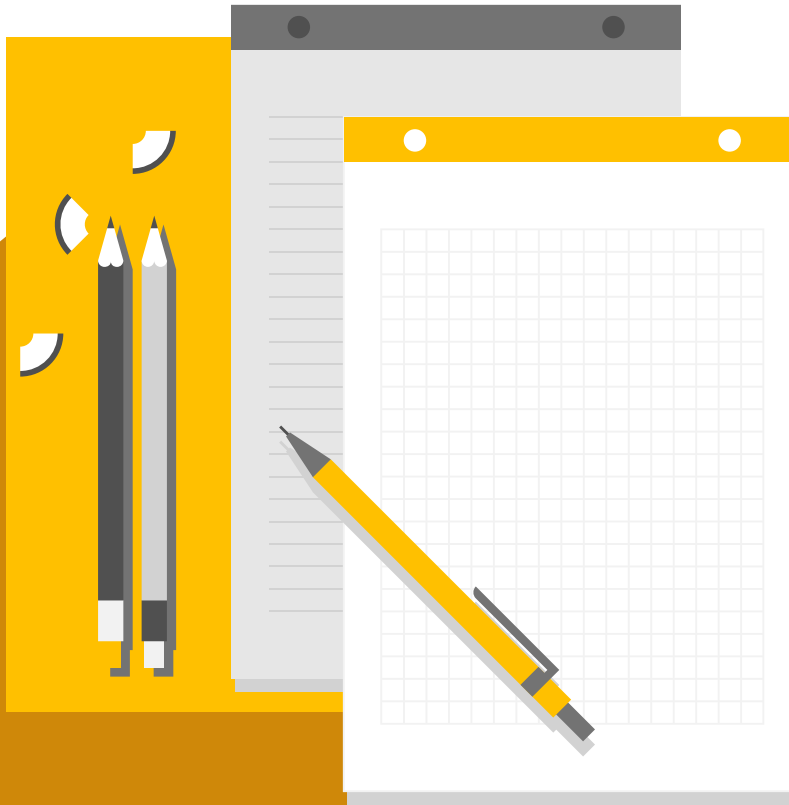
Tutaj dużo zależy od konkretnego zabiegu. Zwykle jako przykłady podaje: po 48 godzinach truchtu, przejażdżka rowerem; po tygodniu siłownia/trening na 80%; po 2 tygodniach normalne ćwiczenia, ale jeszcze przez tydzień bez bicia rekordów.

Spania na boku, z którego był usuwany ząb.

Głównie chodzi o pierwsze dwie noce. Wygrzanie miejsca pozabiegowego spowoduje, że pacjent może mocno spuchnąć i po obudzeniu być jednostronnym chomikiem.

Wysokich temperatur.

Oprócz jedzenia i papierosów, głównie kwestia unikania słońca, sauny itd.



Leki

Wszystkie poniższe leki dostępne są bez recepty

Leki przeciwbólowe:

Silny lek przeciwbólowy - Dexak, 25 mg,
działanie 5-7 godzin, stosować w razie bólu.

Umiarkowany lek przeciwbólowy - Ibuprofen,
400-800 mg w zależności od nasilenia
dolegliwości, stosować w razie bólu.

Łagodny lek przeciwbólowy - APAP, 500 mg,
stosować w razie bólu.

Na wszystkich zaleceniach umieszczam te same leki (za wyjątkiem pacjentów uczulonych, pacjentek w ciąży oraz karmiących piersią). Pozwalają pokryć 99% przypadków bólowych. Pacjent ma możliwość dostosowania leku do dolegliwości i co ważne – w miarę gojenia może schodzić do słabszych leków, co ma znaczenie dla zdrowia ogólnego.

Ważny jest dopisek o dostępności bez recepty, żeby uniknąć telefonów/maili ;)

Można też wykorzystać fakt, że NLPZ z paracetamolem wykazują działanie synergistyczne. Nie można z kolei łączyć Ibuprofenu z Dexakiem.

Leki wspomagające gojenie:

Aescin, 20 mg, stosować 2 tabletki 3x dziennie, po posiłku, przez 2 tygodnie. Lek wspomaga gojenie po zabiegach chirurgicznych.

Lek, który wspomaga tworzenie się naczyń krwionośnych.
Polepsza gojenie po zabiegach chirurgicznych.



Jak widzisz, zaleceń jest sporo. Żaden pacjent tego nie zapamięta ;) Dlatego zachęcam, by przygotować je w formie wydruku i wręczać pacjentom.

Według badań wręczenie spisanych zaleceń pozabiegowych istotnie wpływa na dolegliwości odczuwane przez pacjenta podczas gojenia oraz zadowolenie z zabiegu. Z moich osobistych obserwacji wynika, że wręczenie wydrukowanych zaleceń oszczędziło wielu dodatkowych wizyt, pytań oraz nerwów. Zachęcam więc do ich stosowania!



lek. dent. Tomasz Łukasik

Jeśli chcesz zbudować mocne podstawy chirurgiczne i zacząć od razu wykonywać zabiegi w gabinecie, zapisz się na szkolenie:

Szkolenie UPGRADE: Chirurgia stomatologiczna - podstawowa

**Trwające około 9 godzin szkolenie online,
dostępne zawsze pod ręką 24/7, podczas
którego nauczysz się:**

- zakwalifikować pacjenta do zabiegu,
- wykonywać podstawowe płyty i wykorzystywać je w codziennej pracy,
- zamknąć połączenie ustno-zatokowe,
- dopasować szycie do sytuacji i wykonać je prawidłowo,
- wybrać odpowiednie instrumentarium,
- planować podstawowe i średniozaawansowane zabiegi,
- wykonać przeszczep dziąsła (FGG),
- radzić sobie z trudniejszymi usunięciami zębów.





Dowiedz się więcej o szkoleniu i zapisz się!

<https://tomaszlukasik.pl/produkt/upgrade-chirurgia-stomatologiczna-kurs-podstawowy-online/>

Sprawdź też inne moje szkolenia:

<https://tomaszlukasik.pl/kategoria-produktu/szkolenia/>