

## KOTIHOITO-OHJE FESS:N ELI NENÄN SIVUONTELOIDEN TÄHYSTYSLEIKKAUKSEN JÄLKEEN

Leikkauksen jälkeen nenän limakalvo aluksi turpoaa ja verestää, myöhemmin nenään ja nieluun voi kertyä verihyytymiä ja karstoja. Nenää ei saa niistää ennen tamponien poistoa, sen jälkeenkin voimakas niistäminen on kiellettyä jälkitarkastukseen asti. Myös aivastamista nenän kautta tulee välttää. Toimenpiteen jälkeen on tavallista, että nenä tihkuttaa verta muutaman päivän ajan. Vuoto on liiallista, jos se jatkuu tasaisena yli 30 min ajan.

Viileää ravintoa voi ottaa jo 1-2 tunnin kuluttua leikkauksesta, mutta leikkauspäivänä tulee välttää kuumaa suuhunpantavaa. Kipulääkkeitä tulee ottaa säännöllisesti 2-3 päivän ajan, sen jälkeen tarpeen mukaan.

Tukkoisuutta ja arkuutta voi esiintyä muutaman viikon ajan. Nenä alkaa tuntua entiseltä noin kuukauden kuluttua. Tukkoisuutta ja karstoittumista voitte lievittää apteekista ilman reseptiä saatavilla nenää kostuttavalla suihkeella tai tipoilla (Humidose, A-vita nenätipat). Nenää voi avata myös supistavilla nenätipoilla tai suihkeilla (Otrivin tai Nasolin). Karstoja voi tarvittaessa huuhdella fysiologisella keittosuolaliuoksella (ruokalusikallinen suolaa litraan vettä). Aikaisemmin käytössä ollut kortisonisuihketta (Beclonal, Flixonase tai Rhinocort) voi käyttää leikkauksen jälkeenkin.

Sairausloma on yleensä noin 10 päivää, jonka ajan kova fyysinen rasitus ja ponnistelu ovat kiellettyjä, samoin saunomista ja kuumia suihkuja täytyy välttää.

### OTA YHTEYTTÄ, JOS:

- nenässä on yllättävää kipua
- nenä vuotaa runsaasti verta, turpoaa tai alkaa märkiä
- 38 asteen kuume kestää yli vuorokauden

### Nenätamponien poisto:

Olisi hyvä, jos nenätamponien poiston aikana seurannassanne olisi joku aikuinen ihminen. Käykää makuulle esim. sängylle ja kostuttakaa mukaan annetulla keittosuolalla molemmat sieraimet kunnolla, käyttäkää **koko ampulli**.

Odottakaa noin 15 minuuttia, jotta nenätamponit ehtivät kostua kunnolla ja irrota nenästä. Käykää istumaan lavuaarin viereen, pitäkää päätä lavuaarin yläpuolelle ja vetäkää nenätamponit pois **tasaisesti ja rauhallisesti**, ei nykien. Poistamisen aikana ja sen jälkeen nenä vuotaa verta, joten varatkaa paperia lähelle. Vuoto rauhoittuu yleensä noin puolen tunnin sisällä. Vuotoa voi rauhoittaa laittamalla kylmäpakkaus niskaan.

Mikäli nenätamponi ei lähde ja/tai irrottaminen aiheuttaa runsasta vuotoa, joka ei nopeasti rauhoitu, ottakaa yhteys teitä hoitaneeseen lääkäriin. Tarvittaessa lähtekää TAYS:n korvapoliklinikalle, puh. (03) 3116 6455.

Hoitava lääkäri: \_\_\_\_\_ puh. \_\_\_\_\_

**HYVÄÄ TOIPILASAIKAA!**