

NAVODILA PO OPERATIVNI ODSTRANITVI ZOB

Želimo vam čim hitrejše okrevanje, zato prosimo, da upoštevate spodnje nasvete. Če težave ne minejo, nas kadarkoli pokličite.

Takoj po posegu

- **Krvavitev:** Rahlo rošenje je normalno prvi dan. Bombažno gazo čvrsto grizite 1 uro. Če se krvavitev ponovi, položite novo gazo na rano za 30 minut. (NI POTREBNO PO IMPLANTACIJI!)
- **Zaščita rane:** Ne dotikajte se rane z jezom ali prsti. Ne pljuvajte, ne izpirajte ust močno in **ne uporabljajte slamice**, da ne poškodujete strdka.

Bolečina in otekline

- **Zdravila:** Tablete proti bolečinam vzemite, preden anestezija povsem popusti, in vedno **po jedi** (da preprečite slabost). Ne pijte alkohola.
- **Hlajenje:** Oteklina je največja po 24–48 urah. Prvi dan uporabljajte mrzle obkladke (30 minut hlajenja, 30 minut premora).
- **Antibiotiki:** Zaužijte celotno predpisano kuro. Priporočamo sočasno uživanje probiotičnih jogurtov. *Opozorilo: antibiotiki lahko zmanjšajo učinek kontracepcije.*

Prehrana in počitek

- **Hrana:** Uživajte mehko in hranljivo hrano (pire, testenine, jogurt). Izogibajte se drobnim delcem (riž, oreščki) in vročim napitkom, dokler rane ne zacelijo.
- **Aktivnost:** 24–48 ur počivajte z dvignjenim vzglavnikom. Izogibajte se telesnim naporom. 24 ur po anesteziji ne vozite avtomobila.
- **Kajenje:** Odsvetujemo kajenje, saj močno upočasni celjenje in poveča tveganje za okužbo.

Posebna navodila (če je bil poseg blizu sinusov)

- Ne pihajte nosu in ne kihajte skozi nos (kihajte z odprtimi usti).
- Vsaj teden dni se izogibajte plavanju in potapljanju.