РЕКОМЕНДАЦИИ ПОСЛЕ ХИРУРГИЧЕСКИХ МАНИПУЛЯЦИЙ

После хирургических манипуляций в стоматологии крайне важно строго соблюдать рекомендации врача, чтобы обеспечить успешное заживление и избежать осложнений.

Питание и режим

- **Первые часы.** После операции не принимайте пищу и напитки в течение 2–3 часов, пока действует анестезия. Это нужно, чтобы в лунке сформировался защитный кровяной сгусток.
- **Первые дни.** Выбирайте мягкую, полужидкую пищу комнатной температуры: бульоны, супы-пюре, йогурты, кефир, протёртые каши, мягкие фрукты и овощи. Избегайте горячего, острого, кислого, твёрдого (орехи, сухари, чипсы).
- **Жевание.** Пережёвывайте пищу на здоровой стороне челюсти, чтобы не травмировать рану.
- **Питьё.** Не используйте трубочку — создаваемый вакуум может сместить кровяной сгусток. Пейте из чашки небольшими глотками.
- **Физическая активность.** Ограничьте нагрузки: избегайте бега, подъёма тяжестей, наклонов.
- **Тепловые процедуры.** Не посещайте баню, сауну, не принимайте горячую ванну.
- **Курение и алкоголь.** Откажитесь от них на время восстановления: они замедляют заживление и повышают риск инфекции.

Уход за полостью рта

- **Первые сутки.** Не полощите рот активно — это может вымыть кровяной сгусток. Делайте «ротовые ванночки»: наберите в рот антисептический раствор, подержите 1–3 минуты и сплюньте.
- **Чистка зубов.** В первые 24–48 часов отложите зубную щётку. Затем используйте щётку с мягкой щетиной, аккуратно обходя травмированную область. Через 5–7 дней, по согласованию с врачом, можно осторожно чистить и зону операции.
- **Ирригатор.** Не используйте его в течение 1–2 недель, чтобы не повредить швы и не удалить сгусток.
- **Швы и налёт.** Не трогайте и не пытайтесь самостоятельно снять швы, серый налёт или защитные плёнки. При дискомфорте от шовного материала можно использовать специальные гели.

Уменьшение отёка и боли

- **Холодные компрессы.** В первые сутки прикладывайте лёд, завёрнутый в ткань, к щеке со стороны операции по схеме: 15–20 минут холод, затем 30 минут перерыв. Это помогает уменьшить отёк и боль.
- **Обезболивающие.** Принимайте препараты, назначенные врачом (например, ибупрофен). Если боль не проходит или усиливается через 5–7 дней, обратитесь к специалисту.

Медикаментозная поддержка

- **Антибиотики.** Их назначает только врач. Важно пройти полный курс, не отменяя и не меняя препарат самостоятельно.
- **Другие лекарства.** Не принимайте обезболивающие или другие препараты без согласования с врачом.

- **На что обратить внимание**

  Немедленно свяжитесь с клиникой, если появились следующие симптомы:

- Повышение температуры тела выше 38,5 °C.
- Сильное, не проходящее кровотечение.
- Нарастающий отёк, который не уменьшается через 3–4 дня.
- Боль при глотании или затруднённое открывание рта.
- Гной, неприятный запах или специфический привкус из раны.
- Выпадение кровяного сгустка из лунки («сухая лунка»).
- Онемение языка, губ или щёк, которое не проходит после окончания действия анестезии.

Важные дополнительные рекомендации

- **Спите на высокой подушке** или на стороне, противоположной операции, чтобы избежать скопления жидкости в зоне вмешательства.
- **Не сморкайтесь и не надувайте щёки** в течение недели после операции на верхней челюсти — это создаёт вакуум и может нарушить заживление.
- **Не используйте согревающие компрессы** — только холод.
- **Не планируйте перелёты и дальние поездки** в первые 10–14 дней без согласования с врачом.
- **Обязательно посетите врача для контрольного осмотра** в назначенный срок.

Помните: эти рекомендации — общие. Точный план восстановления всегда составляет ваш лечащий врач с учётом типа операции, вашего здоровья и других индивидуальных особенностей. Если у вас остались вопросы — обязательно задайте их специалисту.