

## ПАМЯТКА ПАЦИЕНТА ПОСЛЕ СИНУС-ЛИФТИНГА

Успех операции костной пластики и отсутствие осложнений на 95% зависят от соблюдения правил домашнего ухода в первые 2–3 недели. Пожалуйста, строго придерживайтесь данной инструкции.

### ВАЖНО: Защита гайморовой пазухи (Первые 14-21 день)

Операция проводится вблизи верхнечелюстной пазухи. Критически важно не допустить создания избыточного давления в носоглотке:

- Категорически запрещено сморкаться. Осторожно промакивайте выделения салфеткой.
- Чихайте правильно: **ИСКЛЮЧИТЕЛЬНО** с открытым ртом, не зажимая нос.
- Запреты: В течение 3 недель исключите авиаперелеты, надувание шаров, игру на духовых инструментах и курение.

### ▢ Первые 24 часа после операции

- Марлевый тампон: Удерживайте прижатым в области операции 20 минут, затем аккуратно выплюньте.
- Холод к щеке: Прикладывайте лед (через полотенце) на 10-15 минут каждые 15 минут в течение первых 4-5 часов. Это снизит будущий отек.
- Прием пищи: Не ешьте до полного окончания действия анестезии (2-4 часа), чтобы не травмировать ткани.
- Положение во время сна: Первые 2-3 ночи спите на высокой подушке лицом вверх для уменьшения утренней отечности.

### ▢ Правила питания и диета (10-14 дней)

- Консистенция: Только мягкая, протертая пища (супы-пюре, каши, йогурты, детское питание).
- Температура: Еда и напитки должны быть строго комнатной температуры (горячее провоцирует кровотечение).
- Сторона жевания: Пережевывайте пищу исключительно на противоположной (здоровой) стороне челюсти.
- Запрет на трубочки: Не пейте жидкости через соломинку — вакуум во рту опасен для швов и костного материала.

### ▢ Гигиена полости рта и уход

- Не полоскать рот активно! Булькающие движения вымывают защитный сгусток. Делайте аккуратные ротовые ванночки антисептиком (подержать раствор 1 минуту и плавно выпустить).
- Чистка зубов: Первые 3 дня обходите зону швов щеткой. С 4-го дня допускается очистка этой зоны новой мягкой хирургической щеткой без зубной пасты.

**□ ЭКСТРЕННАЯ СВЯЗЬ — СРОЧНО ЗВОНИТЕ В КЛИНИКУ ЕСЛИ:**

1. Отек щеки продолжает интенсивно увеличиваться на 4-й день после операции.
2. Острая боль не снимается анальгетиками или усиливается со временем.
3. Температура тела поднялась выше 38°C и держится более суток.
4. Сильное кровотечение не прекращается в течение 2 часов.
5. Появилось стойкое онемение губы, подбородка или языка спустя 24 часа.

Телефоны экстренной связи: +7 (383) 210-69-03, +7 (913) 915-05-02

Памятка носит обязательный характер. Данное средство контроля заживления разработано для сохранения вашего здоровья. ООО 'ТЕТРАС', 2026.