



BIHOLEOPERASJON (FESS)

Praktiske opplysninger etter operasjonen

OPERASJONSDAGEN

LOKALBEDØVING OG SMERTER

- Når du får lokalbedøving i nasen før operasjonen vil litt bedøvingsvæske renne ned i svelget. Dette gjer at du kan kjenne deg tett i halsen og at du lettare kan svelgje vrangt.
- Etter operasjonen vil bedøvinga gradvis bli borte og du kan få behov for smertestillande. Dersom du ikkje greier å svelgje vil du få ei stikkpille, for eksempel Paralgin forte.
- Ved bruk av Paralgin forte/Pinex forte skal du ikkje køyre bil eller drikke alkohol.

BLØDING

- Det er normalt at det siv litt blod frå nasen første døgnet og for å unngå blodsøl på tøy blir det plastra ein kompress under nasen.
- Dei som ikkje har tampong skal puste via nasen, så pass på at kompressen ikkje tettar for pusten din.
- Ved mykje blodsiving kan du sjølv kjøle ned området ved å suge på ein isklump eller legge ein ispose over naserota. Ta av og på med 5 min. intervall for å unngå forfrysning.

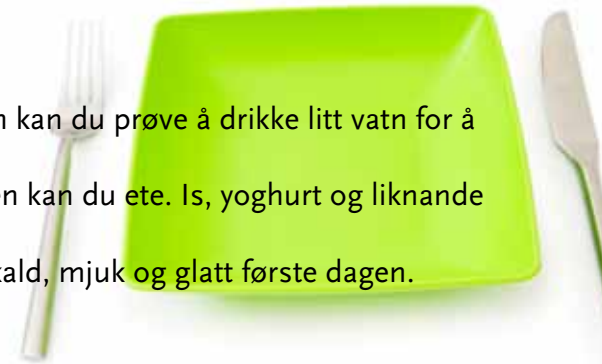
Dersom det siv mykje eller renn blod og du må skifte kompressen ofte, kontakt vakthavande ØNH-lege, Haukeland universitetssjukehus.

VAKTHAVANDE
ØNH-LEGE
55 97 50 00.



MAT OG DRIKKE

- Ca. 1 time etter operasjonen kan du prøve å drikke litt vatn for å kontrollere svelgrefleksen.
- Ca. 2 timar etter operasjonen kan du ete. Is, yoghurt og liknande er å anbefale i starten.
- All mat og drikke skal vere kald, mjuk og glatt første dagen.



DEI NESTE DAGANE

SMERTER

Det er vanleg med smerter etter naseoperasjonar (spesielt så lenge tampongane er på plass). Du skal ta smertestillande slik legen har anbefalt.

Om føreskrivne medikament ikkje er tilstrekkeleg, skal du ta kontakt med vakthavande ØNH-lege.

TAMPONGAR

- Alle som har tampongar skal fjerne desse innan få dagar og vil få timeavtale til dette før utreise frå sjukehuset.
- Tampongen kan gi auka tåreflod og raudfarge på det kvite i auget.
- Unngå dusj/vannsprut i ansiktet, då det brune plasteret som held tampongane på plass kan losne.
- **Dersom tampongen losnar, ta kontakt med ØNH-lege ved sjukehuset.**
- Det blir lettare å puste og mindre trykk dersom du tar ei ekstra pute under hovudet når du skal sove.

BLØDING

Dagen etter operasjonen skal det normalt ikkje sive blod lenger. Dersom det framleis siv blod, du har hevelse over biholene eller du har fått blått auge kan du kjøle ned området ved å suge på ein isklump eller legge ispose over naserota. Ta av og på kvart 5. minutt for å hindre forfrysning.

Ta deretter kontakt med vakthavande ØNH-lege.

FEBER

Det er normalt å føle seg sjuk og slapp dei første dagane etter operasjonen. Temperaturen første dagen kan vere over 38° C. **Om du får feber over 38,5° C ta kontakt med vakthavande ØNH-lege.**

FYSISK AKTIVITET

Så lenge du er sjukmeldt skal du unngå arbeid og påkjenningar som aukar blodtrykket. Idrett må du unngå i tre veker.

Vi anbefalar at du ikkje røyker dei to første månadene etter operasjonen.

SALTVATN-SKYLJING AV BIHOLENE

Det er svært viktig å skylje for å få eit vellykka operasjonsresultat. Blodrestar og skorper dannar grobotn for bakteriar og kan føre til infeksjon.

Skyljinga startar så snart tampongane er fjerna og legen har gitt beskjed.

- Kok opp 1 liter vatn med 1 matskei salt dagleg. Avkjøl til romtemperatur eller kaldare.
- Bruk eit skyljehorn eller ei stor sprøyte (utan spiss)
- Bøy deg framover i 90 graders vinkel når du skyljer
- Spyl i kvart nasebor til skyljevotnet er reint
- Du skal skylje minst 4 gongar i døgeret i 14 dagar
- Spytt ut skyljevotnet om du får noko i munnen
- Reingjer sprøyta etter kvar skyljing
- Ein gong i døgnet tar du delane frå kvarandre og legg dei i kokande vatn i 2 minutt, avkjøl deretter delane i eit reint kjøkenhandkle
- Oppleving av tett nase er vanleg etter operasjonen. Det kan hjelpe å bruke nasespray ca 30 min. før du startar med skyljinga.

Dersom eit av nasebora er så tett at du ikkje klarar skylje, kan du eit par dagar prøve otrivin nesespray 5-10 minutt før skyljing. Om dette ikkje hjelper kan du kontakte ØNH-lege