**Памятка после костной пластики**

Прочтите следующие рекомендации, их соблюдение позволит снизить дискомфорт и вероятность развития осложнений:

**- КРОВОТОЧИВОСТЬ.** Небольшая кровоточивость может иметь место в течение первых 2-3 суток в области проведенной операции.

**- ОТЕЧНОСТЬ.** В первую неделю после операции возможно появление отека мягких тканей лица и десны разной степени выраженности. В зависимости от сложности проведенной операции и реактивности организма отечность увеличивается на 2-4 день, после чего, как правило, спускается вниз и к моменту снятия швов практически исчезает. Отечность является НОРМАЛЬНЫМ следствием хирургического вмешательства, о котором Вас предупредил заранее Ваш доктор. Во избежание возникновения сильного отека Вам можно прикладывать пакет (бутылку) со льдом, предварительно обернув в ткань к коже в области операции по 15 мин с перерывами 3-4 часа в течение первых 2 суток. На ночь в первые 3 дня рекомендован препарат Зиртек (или аналоги п.6 назначений) по 1 таб на ночь 3 дня после операции

**- ЛЕКАРСТВЕННЫЕ СРЕДСТВА.** Обязательно принимайте медикаменты, назначенные врачом. При приеме лекарственных средств нельзя употреблять алкогольные напитки или самостоятельно назначать/отменять себе препараты без разрешения врача. При возникновении тошноты, сыпи или проблем с кишечником сообщите врачу.

 **- ТЕМПЕРАТУРА.** Возможно появление субфебрильной температуры в пределах 37,1—38,0 °C в первые сутки после операции. Рекомендовано 500 мл крепкого негорячего чая с малиной (вареньем) или медом, и соблюдение режима сна. Для лучшего засыпания и восстановления можно принять Мелаксен 1 таб за 30-40 мин перед сном в течение 2-3 дней после операции

**- ДИЕТА.** Вы можете применять любую не твердую комфортную пищу, лучше супы и кисломолочные продукты, клетчатку/отруби, а также термически, механически и химически неагрессивную еду в первые 3 дня, особенно на стороне операции. Вы можете использовать соломинку для приема жидкости на противоположной от вмешательства стороне.

- после операции **СИНУС-ЛИФТИНГА** рекомендуется не сморкаться. Cтараться не чихать и не кашлять, либо делать это только с открытым ртом. Отделяемое из носа аккуратно убирать платочком. Небольшое количество крови может быть из носового хода со стороны проведенной операции, переживать не следует. При заложенности носа более 12 часов рекомендуется чередовать Ксимелин+Изофра спрей 4 р/день по 2 впрыска в течении 1 недели на легком вдохе

**- ДИЕТА.** Вы можете пить сразу после стоматологического приема, принимать пищу следует не ранее, чем через час после проведенной операции. Вы можете употреблять любую комфортную пищу, лучше супы и кисломолочные продукты, клетчатку/отруби, а также термически, механически и химически неагрессивную еду. Вы можете использовать соломинку для приема жидкости с противоположной от вмешательства стороны. Рекомендуется воздержаться от приема твердой, горячей пищи в первые 3 дня на стороне вмешательства

**- АКТИВНОСТЬ.** В течение первых 7-10 дней после операции постарайтесь снизить активность. Избегайте бега, плавания или других высоких физических нагрузок

**- ЧИСТКА ЗУБОВ.** Чистая ротовая полость заживает быстрее. Проводите чистку зубов аккуратно, в том числе рядом с проведенной операцией мягкой щеткой, стараясь не повредить мягкие ткани в области операции. Воздержитесь от применения ирригатора и электрических щеток. Вместо полосканий применяйте ротовые ванночки антисептиков по 10-20 с либо спрей, назначенные врачом. Белый фибриновый налет в области раны снимать не нужно! Оттягивать щеку крайне нежелательно, для избежания раскрытия раны

**- ШВЫ.** При наличие швов их удаление проводит стоматолог во время Вашего повторного визита через 7-14 дней. Если кончики нитей колятся или царапают язык или щеку, можно использовать небольшое количество медицинской ваты, предварительно скатав их в полоску или в небольшой шарик

**- ПРОБЛЕМЫ.** При возникновении каких бы то ни было проблем свяжитесь с доктором по whatsapp или смс.