



Haava hoolduse juhend pärast suukirurgilist protseduuri

- Hamba eemaldamise järgselt asetatakse haavale steriilne marlitampoon. Hoidke seda survega hammaste vahel vähemalt 15 - 20 minutit.
- Haava piirkonnast võib immitseda verd. Sel juhul asetage puhaste kätega steriilne marlitampoon (mitte vatt) haavale ja suruge hambad kokku 20-30 min.
- Mõõdukas kehatemperatuuri tõus kuni 38° on tavapärane pärast kirurgilist protseduuri. Samuti võivad tekkida verevalumid, mis kaovad 1-2 nädala jooksul.
- Külma kompress aitab turset alandada ja vähendab veritsust. Hoidke protseduuri päeval õhukese rätikuga kaetud jääkotti 10-20 min põse piirkonnas 20-60 min vahedega.
- Ärge häirige haava. Vältige sõrme ja keelega haava puudutamist, sest nii võite tekitada põletiku ja/või veritsuse ning aeglustada paranemist.
- Kasutage kahel esimesel protseduurijärgsel päeval ja vajadusel kauem arsti poolt soovitatud valuvaigisteid. Näiteks:
 - 500-1000 mg paratsetamooli 4-6 tunni järel või
 - 400-600 mg ibuprofeeni 6-8 tunni järel.

Neid valuvaigisteid võib kombineerida, kuid ei tohi ületada kummagi ravimi lubatud maksimaalset ööpäevast annust, mis on kirjas ravimi infolehel.

- Kui arst määrab teile ravi antibiootikumiga, siis võtke ravimit skeemi järgi teile määratud ravikuuri lõpuni.
- Õmblused eemaldatakse vajadusel 7-10 päeva pärast protseduuri või sulanduvad ise 3-6 nädala jooksul, kui on kasutatud resorbeeruvat õmblusniiti.
- Ärge peske hambaid 8 tundi pärast suukirurgilist protseduuri. Edaspidi puhastage hambaid hoolikalt, aga õrnalt, vältides haava puudutamist. Hea suuhügieen aitab kaasa haava paranemisele.
- Intensiivne suu loputamine võib põhjustada verejooksu. 8 tunni möödudes võib kasutada suuvett passiivselt, st 30-60 sekundit hoida suus ilma loksutamata. Hambapesu järel laske samuti loputusvesi üle huulte ning vältige tugevat sülitamist. Passiivseks suu loputamiseks 2-3 korda päevas sobib kloorheksidiini 0.12-2% lahus.
- Söömine ja joomine ei ole soovitatav 2 tunni jooksul pärast hamba eemaldamist. Esimestel päevadel vältige kuuma toitu/jooki ja alkoholi. Tarbige pehmet, leiget/jahedat energiarikast toitu. Hoiduge tahke, kleepuva ja vürtsise toidu söömisest. Ärge kasutage joogikõrt, sest imemisel tekkiv negatiivne rõhk suuõõnes võib põhjustada verejooksu.
- Suitsetamine takistab vere hüübimist ja aeglustab paranemist. Suitsetamine on keelatud esimese 2 tunni jooksul pärast kirurgilist protseduuri. Soovitatav on loobuda suitsetamisest vähemalt 12 tunniks pärast hamba eemaldamist.
- Vältige saunas ja kuumas vannis käimist esimesel kahel protseduurijärgsel päeval, sest kuum keskkond laiendab veresooni, mis võib põhjustada verejooksu haavast.

- Hoiduge raskest füüsilisest pingutusest ja loobuge treeningutest mõneks päevaks kuni nädalaks, sest vererõhu tõusust tingituna on oht verejooksu tekkeks.

Ärge kasutage pärast kirurgilist protseduuri sooja kompressi!

Rohke verejooksu, tugeva valu, jätkuva palaviku (üle 38°), punetuse, halva maitse/lõhna või muu Teid muretsema paneva sümptomi ilmnedes võtke ühendust hambaarstiga.