Hạng mục chú ý sau phẫu thuật xương hàm mặt

Tư thế

1. Trong vòng 1 tuần sau khi phẫu thuật, không cúi cổ xuống, hoặc không nằm nghiêng khi ngủ, duy trì tư thế nâng cao phần trên cơ thể bằng cách giữ đầu cao hơn tim để giúp giảm sưng.
2. Không được nằm nghiêng hoặc nằm úp mà phải nằm ngủ với tư thế ngửa mặt hướng lên trần nhà.

Ăn uống

1. **Sau phẫu thuật hãy uống nước trước.** Nếu không có cảm giác khó chịu thì **bắt đầu ăn cháo hoặc nước cháo loãng,** sau đó có thể ăn các đồ ăn mềm như bánh mì, đậu phụ, chả cá, trứng hấp và các món ăn phụ thái nhỏ. **Sau phẫu thuật 1 tuần có thể ăn uống bình thường.**
2. Nên tránh các sản phẩm từ sữa hoặc thực phẩm giàu chất xơ có thể gây tiêu chảy hoặc táo bón.
3. **Trong vòng 2 tuần sau khi phẫu thuật, tránh ăn thức ăn cay nóng hoặc có tính kích thích. Ngoài ra không nên sử dụng các loại đồ uống có chứa hạt nhỏ, mè hoặc các loại hạt nhỏ khác vì các hạt nhỏ này có thể lọt vào vết thương bên trong miệng.**
4. **Trong vòng 2 tháng sau phẫu thuật tránh các thức ăn phải nhai nhiều, thức ăn cứng, dai hoặc dính (bánh gạo, kẹo, kẹo cao su, mực, củ cải muối, cá bò khô, các loại hạt, v.v.).** Đặc biệt người phẫu thuật gò má cần tránh tác động hoặc kích thích vùng phẫu thuật trong 3 tháng.
5. Để giúp giảm sưng, giữ vệ sinh khoang miệng và hỗ trợ đào thải đờm, vui lòng uống đủ nước ấm, tối thiểu trên 1 lít mỗi ngày.
6. **Không được sử dụng ống hút trong vòng 1 tháng sau phẫu thuật.**

Hạng mục chú ý sau phẫu thuật xương hàm mặt

Sưng

1. Tình trạng sưng và bầm tím sẽ dần trở nên nặng hơn từ sau phẫu thuật 2-3 ngày và sau đó sẽ giảm dần trong 2~4 tuần tùy theo cơ địa mỗi người.
2. **Trong 3 ngày đầu nên chườm lạnh,** sau đó không cần chườm thêm. Chườm ấm có nguy cơ gây bỏng do nhiệt độ thấp, vì vậy chỉ thực hiện khi có chỉ định của bệnh viện.

Lưu ý khi chườm ấm

- Làm nóng túi chườm bằng cách cho túi chườm ngâm trong nước ấm (Tuyệt đối không sử dụng lò vi sóng làm ấm túi chườm vì có thể gây vỡ nổ túi chườm)
- Vì sau khi phẫu thuật, có thể mất cảm giác tạm thời xung quanh vùng phẫu thuật. Vì vậy, khi chườm ấm, hãy nhớ kiểm tra nhiệt độ của túi chườm trên vùng da khác như mặt trong của cánh tay để tránh bị bỏng khi chườm lên vùng phẫu thuật.

Uống thuốc

1. Sau khi xuất viện, hãy uống thuốc đúng theo đơn đã kê, **nếu sau khi uống thuốc mà có các triệu chứng như tiêu chảy, tức ngực, nổi mề đay thì ngưng uống thuốc ngay** và liên hệ với bệnh viện.
2. **Trong đơn thuốc của bệnh viện đã bao gồm cả thuốc giảm đau, tuy nhiên sau khi uống vẫn cảm thấy đau thì có thể dùng thêm 1 viên Tylenol (thuốc giảm đau).**
3. Không dùng vitamin tổng hợp (đặc biệt là vitamin E) và thuốc bổ trong vòng phẫu thuật 1 tháng sau phẫu thuật vì chúng có thể gây chảy máu. Không dùng aspirin trong vòng 1 tuần, trừ khi thật sự cần thiết.
4. **Tuyệt đối không được dùng thuốc giảm sưng vì đây có thể là nguyên nhân gây chảy máu.**

Chăm sóc vết thương

1. Sau vòng 1 tháng sau phẫu thuật để giữ khoang miệng luôn sạch sẽ, cần súc miệng cách 2~3 tiếng một lần, ngay cả khi không ăn uống cũng phải súc miệng. Đặc biệt, bắt buộc phải súc miệng vào các thời điểm, **sau khi thức dậy, sau khi ăn và trước khi đi ngủ.** Thời gian đầu súc miệng bằng nước muối sinh lý, sau khi dùng hết thì **chỉ cần súc bằng (nước sạch như nước máy hoặc nước lọc).** Trong vòng 1 tháng sau phẫu thuật, không được sử dụng các loại nước súc miệng như (Garglin, Listerine) hoặc các loại nước súc miệng sát khuẩn. Điều quan trọng là phải vệ sinh sạch thức ăn mắc ở vùng vết mổ giữa răng và má.

Hạng mục chú ý sau phẫu thuật xương hàm mặt

2. **Có thể đánh răng từ ngày thứ 3 sau phẫu thuật, lưu ý thời gian đầu sau phẫu thuật không chạm mạnh vào vết mổ**. Chỉ dùng bàn chải cọ vào phần răng, không được cọ vào vùng nướu. **Có thể sử dụng kem đánh răng khi đánh răng**. Ngay cả khi đã đánh răng, vẫn nên súc miệng trong vòng 1 tháng.

Tập thể dục

1. 2-3 ngày sau khi phẫu thuật, nên đi bộ nhẹ nhàng để giúp giảm sưng. Sau 1 tháng có thể tập thể dục mạnh (tập thể hình, bơi lội, leo núi).

Trang điểm, rửa mặt và tắm

1. **Bạn có thể rửa mặt và gội đầu, nhưng cần chú ý không để nước chạm vào vùng vết thương hoặc băng dán.** Trong trường hợp nước bị dính vào, hãy dùng gió mát để sấy khô nhẹ nhàng. Vùng vết thương còn yếu nên tuyệt đối không được ấn, chà xát.
2. Không được tắm hơi, xông hơi trong vòng 1 tháng sau phẫu thuật.

Đeo băng quấn cố định mặt

1. **Đeo băng quấn cố định mặt trong vòng 1 tuần sau khi phẫu thuật. Tuy nhiên sẽ chỉ cần đeo liên tục trong vòng 2 ngày đầu ngay sau phẫu thuật. Từ ngày sau ngày thứ 2 nên đeo băng quấn trong vòng 1 giờ rồi tháo ra thư giãn trong vòng 20 đến 30 phút. Khi đi ngủ và khi ăn thì không cần đeo.**
2. Đeo băng quấn quá chặt có thể làm cản trở lưu thông máu, đây cũng là nguyên nhân gây rụng tóc và đau đầu. **Vui lòng không đeo băng quấn cố định quá chặt.**

Tái khám

1. **Nếu máu đọng hoặc chảy ra từ miệng và mũi, không xì mạnh; hãy lau nhẹ hoặc nhổ ra nhẹ nhàng. Không xì mũi trong vòng 1 tháng.**
2. Vùng phẫu thuật có thể giảm cảm giác, cảm giác như da của người khác hoặc châm chích. Đây là quá trình hồi phục bình thường và cải thiện dần trong vài tháng.
3. Người phẫu thuật gò má có thể khó há miệng hoặc có tiếng ở khớp hàm khi há miệng, phần lớn cải thiện theo thời gian. Có thể cần luyện tập há miệng.

Rượu bia và thuốc lá

Hạng mục chú ý sau phẫu thuật xương hàm mặt

Không hút thuốc lá và uống rượu bia trong vòng 1 tháng sau khi phẫu thuật.

Uống rượu bia có thể gây viêm tại vùng phẫu thuật và khiến tình trạng sưng viêm trở nên nghiêm trọng hơn.

Hút thuốc cũng có thể làm chậm quá trình hồi phục và tăng nguy cơ nhiễm trùng.

Trường hợp khẩn cấp

Nếu xuất hiện các triệu chứng dưới đây, vui lòng liên hệ với bệnh viện hoặc số điện thoại của chuyên viên phụ trách trước khi đến khám.

Trường hợp cần liên hệ ngay với bệnh viện

- Khó thở
- Chảy máu nhiều và kéo dài
- Sốt trên 38°C hoặc chóng mặt nghiêm trọng
- Vùng vết thương sưng nề nghiêm trọng hoặc thay đổi màu da

Sau khi kết thúc giờ làm việc

Giờ làm việc

Thứ Hai - Thứ Năm: 10:00~19:00 | Thứ Sáu: 10:00~21:00 | Thứ Bảy: 10:00~17:00

① **Liên hệ số điện thoại của chuyên viên phụ trách**

② Số điện thoại khẩn cấp: **02-512-1288**