

Retting av neseskilleveggen (septumplastikk), evt. med forminsking/fjerning av nesemuslinger (conchotomi)

Operasjonen utføres i narkose eller i lokalbedøvelse.

Retting av neseskilleveggen

Ved retting av neseskilleveggen løsnes neseskilleveggen, brusken justeres og overflødig bein blir meislet bort for å bedre luftpassasjen gjennom begge nesebor.

Det blir satt inn støtteplater og tamponger som skal holde neseveggen i riktig posisjon. Støtteplatene og tampongene fjernes på ØNH-poliklinikk etter avtale.

Forminsking/fjerning av nesemuslinger

Det gjøres ofte forminsking/fjerning av nesemuslinger i samme seanse som neseskilleveggen rettes.

Etter operasjonen:

Blødning

Det er vanlig med litt blodsiving fra nesen eller bakover i svelget de første dagene etter operasjonen. Det kan være effektivt å suge på en isbit for å stoppe blødningen.

Smerter

Der er vanlig å få litt hodepine og trykk over/rundt øynene og i midten av ansiktet de første dagene etter operasjonen. Det er ofte lindrende å ligge med hodet høyt. Bruk smertestillende medikamenter etter legens forordning.

Vannlating

Påse at vannlatingen fungerer som normalt etter behandlingen. Ta kontakt med sykehuset dersom du ikke får latt vannet i løpet av kvelden.

Mat/drikke

Unngå varm mat og drikk det første døgnet etter operasjonen for å redusere blødningsrisikoen. Unngå røyking det første døgnet etter operasjonen.

Aktivitet

Du kan være oppegående, men ta det med ro etter operasjonen. Sykemelding avtales individuelt.



trygghet når du trenger det mest

Unngå idrettsaktiviteter eller andre aktiviteter som gir høy puls i 10-14 dager.

Sår/hygiene

- Bandasjen under nesen byttes ved behov.
- Ved nysing/hosting må lufttrykket slippes ut gjennom munnen. Unngå å pusse/blåse hardt i nesa.
- Etter at tampongene er fjernet, skal du starte med saltvannsskylling.

Saltvannsskylling hjelper til med å holde skorper i nesen myke, samt fjerne blod og sekret etter operasjon.

Oppskrift på saltvann: 1 strøken spiseskje fint salt blandes ut i 1 liter varmt vann og avkjøles. Oppbevares i romtemperatur i maksimum ett døgn.

Skylleprosedyre:

- Fyll en sprøyte med saltvannsblandingen.
- Stå over en vask, hold for det ene neseboret mens du spruter vann i det andre, snufs inn. Spytt ut gjennom munnen. Ta noen sprut i hvert nesebor.
- Skyllingen utføres 4 ganger daglig i 1 måned. Du kan skylle oftere og lengre om du ønsker det.
- Etter en uke med skylling kan du i tillegg bruke neseolje, som kjøpes på apoteket. Brukes 2 ganger daglig etter saltvannsskyllingen.

Kontakt Akuttmottaket SSK på tlf. 38 07 34 21 dersom:

- du får større blødning etter operasjonen. Noe blodsiving er vanlig de første dagene etter operasjonen

Kontakt (ved andre spørsmål)

- **Sørlandet sykehus Arendal (ØNH):** Kan kontaktes mellom kl. 08.00 og 15.00 på telefon 37 01 45 31. Ved spørsmål etter kl. 15.00, som ikke kan vente til neste dag, ring Akuttmottak i Kristiansand på telefon 38 07 34 21.
- **Sørlandet sykehus Kristiansand:** Kan kontaktes mellom kl. 08.00 og 18.00 på telefon 38 03 84 41. Ved spørsmål etter kl. 18.00, som ikke kan vente til neste dag, ring Akuttmottak på telefon 38 07 34 21.

Kontroll

- 1. kontroll på ØNH-poliklinikk for å fjerne tampongene (det er viktig å spise frokost og ta smertestillende medisiner før du kommer til tampongfjerning):
- 2. kontroll på ØNH-poliklinikk for å fjerne støtteplatene:

trygghet når du trenger det mest