

# **የጥርስ ህክምና ድህረ-ክንውን መመሪያዎች**

## **(DENTAL POSTOPERATIVE INSTRUCTIONS)**

### **ምን ማድረግ እንደሚገባ:-**

- ከህክምናዎ በኋላ ለአንድ ሰዓት ያህል በፋሻ አጥብቀው ይቆዩ።
- ሁሉም የመደንዘዝ ስሜት ከመጥፋቱ በፊት ibuprofen (Advil፣ Motrin፣ ወዘተ) በመውሰድ ህመምን እና አብጠትን ይቀንሱ።
- የፈውስ ሂደቱን ለማገዝ ለሰላሳ፣ አልሚ ምግቦችን ይመገቡ እና ለ3 ቀናት ብዙ ፈሳሽ ይጠጡ። መንጋጋዎን ንቁ አድርጎ ለማቆየት ምግቡን በቀስታ ያኝኩ ነገር ግን ጥንቃቄ ያድርጉ።
- በመመሪያው መሰረት በሐኪም የታዘዙልዎትን የአንቲባዮቲክ መድኃኒቶችን ሁሉ ይውሰዱ።
- በፈውስ ሂደት ውስጥ ተገቢውን የአፍ ንጽህናን ይጠበቁ፤ ጥርስዎን በቀን ሁለት ጊዜ በጥንቃቄ ይቦርሹ እና ፍሎስ ያድርጉ።

### **ምን ማድረግ እንደሌለብዎት:-**

- አፍዎ እየደነዘዘ ሳለ ትኩስ ነገር አያኝኩ ወይም ትኩስ ፈሳሽ አይጠጡ።
- ከህክምናዎ በኋላ ለ24 ሰዓታት በስትሮው አይምጠጡ።
- ከህክምናዎ በኋላ ለ72 ሰዓታት አያጭሱ። ማጨስ ደረቅ ክፍተቶችን ሊያስከትል ይችላል።
- ህክምናው በተደረገበት ቦታ በኃይል አይቦርሹ ወይም ቢያንስ ለ24 ሰዓታት በኃይል አይጠቡ።

### **ምን እንደሚጠበቅ:-**

- የህክምናዎ ቦታ ላይ ለ3-5 ቀናት ትንሽ ምቹት ማጣት እና አብጠት ሊከሰት ይችላል። ይህ ሙሉ በሙሉ የተለመደ ነው።
- ከህክምናዎ በኋላ የሚቆራረጥ ደም መፍሰስ ሊከሰት ወይም ደም መፍሰሱ ለጥቂት ቀናት ሊቀጥል ይችላል። ደም መፍሰሱን ለማቆም በእርጥብ የፋሻ ጥቅሎች ወይም የሻይ ቅጠል ከረጢት ጠበቅ ያድርጉት። ፋሻ ወይም የሻይ ቅጠል ከረጢት ተደርጎልዎት አያኝኩ።
- በሚቀጥሉት ጥቂት ቀናት፣ የሙቀት መጠን እና የግፊት ስሜታዊነት እና የድድ ህመም ሊሰማዎት ይችላል። በቀን ቢያንስ 3 ጊዜ ጨው ባለው ሞቅ ባለ ውሃ (1 የሻይ ማንኪያ ጨው በአንድ ኩባያ ሞቅ ባለ ውሃ) አፍዎን በቀስታ በማጠብ ምቹት ማጣትን እና አብጠትን ይቀንሱ። ውህዱ እስኪያልቅ ድረስ ይገመገማሉ። ይለቅለቁ እና ይትፉ።
- ጥርሱን ይደግፉ የነበሩት የአጥንት ግድግዳዎች ሹል ጫፎች ሊሰማዎት ይችላል። በሚቀጥለው ሳምንት ወይም ከዚያ በኋላ ትናንሽ የአጥንት ስንጥሮች ሊሠሩ ይችላሉ። ይህ ሙሉ በሙሉ የተለመደ ነው።
- ስፊቶች ከተደረገልዎት፣ ከ4-6 ቀናት ውስጥ በራሳቸው እንዲሟሙ ወይም እንዲወድቁ መጠበቅ ይችላሉ። አይፍቷቸው ወይም በሌላ መንገድ እንዲወጡ ለማድረግ አይሞክሩ።
- ስጋት ካለብዎ እና በፈውስ ላይ ቀጣይነት ያለው መሻሻል ካላደረጉ፣ እባክዎ በ 206-615-1835 ያነጋግሩን። ድንገተኛ ሁኔታ ካጋጠመዎት፣ 9-1-1 ላይ ይደውሉ።