



## Sinüs Lifting (Sinüs Yükseltme) Sonrası Bakım Rehberi

### Sinüs Lifting

Sinüs lifting operasyonun başarıyla tamamlandı, geçmiş olsun! Üst çenendeki implantın sağlam durabilmesi için gereken kemik yüksekliğini kazandık. Bu bölge, burnunun hemen yanındaki sinüs boşluğuyla kağıt inceliğinde bir zar üzerinden komşu. Bu yüzden iyileşme sürecinde senden **normal bir diş cerrahisinden farklı, ekstra birkaç kurala** uymanı isteyeceğiz. Greftin (eklediğimiz kemik tozunun) tutması doğrudan bu kurallara bağlı — lütfen hepsini dikkatle oku:

- **🚫 Burnunu Kesinlikle Sümürme (En Kritik Kural):** Ameliyattan sonraki **ilk 2-3 hafta** boyunca burnunu asla sümürmemelisin. Sümürdüğünde burnunda oluşan basınç, incecik sinüs zarını aşağı doğru iter ve yerleştirdiğimiz kemik grefti dağılabilir. Bu, tüm operasyonun boşa gitmesi demektir. Burnun tıkanır veya akarsa, sadece bir peçeteyle **dıştan nazikçe sil**. Çekiştirme, içine hava verme, tek burun deliğini kapatıp üfleme.
- **Hapşırma ve Öksürme Tekniği:** Hapşırığın geldiğini hissedersen **ağzını sonuna kadar aç** ve öyle hapşır. Böylece basınç ağızdan boşalır, sinüse yüklenmez. Sakın hapşırığı tutmaya çalışma — tutulan hapşırık basıncı doğrudan sinüse gönderir. Aynı şey öksürük için de geçerli, öksürürken ağzın açık olsun.
- **Basınç Yaratan Her Şey Yasak:** Sinüs boşluğundaki basıncı değiştiren her hareket greft için risklidir. İlk 2-3 hafta boyunca şunlardan uzak dur: **pipetle içecek içmek**, balon şişirmek, nefesli çalgı çalmak, ağır kaldırmak, öne doğru eğilerek çalışmak, şiddetli spor yapmak. **Uçak yolculuğu ve dalış** basınç farkı yarattığı için özellikle sakıncalıdır; bu süre içinde planın varsa mutlaka bize danış.
- **Tampon, Kanama ve Burundan Gelen Sızıntı:** Ağıza yerleştirdiğimiz steril tamponu **30 dakika** sıkıca ısır, sonra atabilirsin. İlk 24 saat ağızından hafif sızıntı şeklinde kanama olması normaldir. Ayrıca **burnundan hafif kanlı bir akıntı gelmesi veya tükürüğüne az miktarda kan karışması da beklenen bir durumdur**, panik yapma. Pıhtının bozulmaması için ilk gün tükürme, ağzını çalkalama ve pipet kullanma.
- **Ödem, Morarma ve Buz Kompresi:** Yanağında şişlik olması ve 2-3. günlerde göz altına kadar yayılabilen hafif bir morarma görülmesi normal bir iyileşme belirtisidir. Şişliği en aza indirmek için **ilk 24 saat** dışarıdan yanağına buz uygula — **5 dakika tut, 5 dakika dinlendir** (buz yanığı olmaması için doğrudan cilde bastırma).
- **Baş Yüksekte Uyu:** İlk 3-4 gece yatarken başını **iki yastıkla yüksekte** tut. Bu hem şişliği azaltır hem de bölgeye binen kan basıncını düşürür. Ameliyat tarafının üstüne yatmamaya özen göster.
- **🚭 Sigara — Greftin En Büyük Düşmanı:** Greftin kemikle kaynaşabilmesi için o bölgede kan dolaşımının çok iyi olması gerekir. Sigara damarları daraltarak kanlanmayı bozar, enfeksiyon riskini katlar ve greftin tutmamasının **en büyük sebebidir**. Ayrıca sigara içerken yaratılan emme hareketi de basınç oluşturur. Bu yüzden **en az 2 hafta** sigara ve alkolden kesinlikle uzak durmalısın.

- **Beslenme:** Anestezinin uyuşukluğu tamamen geçene kadar (yaklaşık 2-3 saat) yanağını veya dudağını farkında olmadan ısırmamak için hiçbir şey yiyip içmemelisin. Sonrasında **ılık, yumuşak ve tanesiz** gıdalar tercih et (püre, ılık çorba, yoğurt, muhallebi, muz). Çok sıcak yiyecekler kanamayı artırır. Pirinç, susam, bulgur gibi küçük taneli gıdalar dikiş aralarına kaçabilir. Yemekleri her zaman **ameliyat olmayan diğer tarafınla** çiğne.
- **Ağız Hijyeni ve Dikişlerin Korunması:** İlk 24 saat ağzını çalkalamamalı ve fırçalamamalı. İkinci günden itibaren diğer dişlerini normal fırçalamaya devam et; yara bölgesini ise yumuşak bir fırçayla, masaj yapar gibi çok nazikçe temizle. **"Dikişler duruyor mu?" diye dilinle yoklama, aynada bakmak için dudağını/yanağını çekiştirme** — bu hareketler dikişlerin atmasına ve yaranın açılmasına yol açar. Doktorumuz gargara verdiyse, ağzında şiddetle çalkalamadan, kafanı hafifçe yana eğerek yara üzerinden usulca geçir. **Dikişlerini işlemiden 1 hafta sonra alacağız** — bunun için sana randevu vereceğiz, lütfen aksatma.
- **İlaç Kullanımı:** Reçete edilen antibiyotik, ağrı kesici ve varsa **burun spreyi/dekonjestanı**, sana anlattığımız saatlerde ve dozlarda aksatmadan kullanmalısın. Sinüs cerrahisinde antibiyotiği yarıda bırakmak enfeksiyon riskini ciddi şekilde artırır.
- **Ne Zaman Vakit Kaybetmeden Bizi Aramalısın?** Aşağıdakilerden **herhangi biri** olursa hemen bizimle iletişime geç:
  - Burnundan **durmuyan veya yoğunlaşan** kanama
  - Ağzından burnuna hava/sıvı geçtiğini hissetmen (su içerken burnundan gelmesi)
  - **38°C üzeri ateş**
  - Şişliğin 3. günden sonra azalmak yerine **artması**
  - Ağrı kesiciyle geçmeyen, zonklayan şiddetli ağrı
  - Ağzında **kötü koku/tat** veya burundan sarı-yeşil akıntı
  - Ağzına greft parçacıkları (kum gibi taneler) gelmesi

YM Diş Kliniği ekibi olarak sabrın ve özenin için teşekkür ederiz. Bu süreci kurallara uyarak atlattığında, sağlam bir kemik zemine oturan implantını uzun yıllar güvenle kullanacaksın. Aklına takılan en ufak soruda bir telefon uzağındayız. 💜