

# تعليمات لما بعد قلع السن

## اليوم

- < لقد تم وضع لفافة شاش طبي في فمك للسيطرة على نزف الدم. حافظ على الشاش في موضعه بشكل ثابت لمدة نصف ساعة على الأقل.
- < لا تتمضمض لمدة 24 ساعة لأن ذلك يمكن ان يعيق تخثر الدم.
- < لا تدخن ولا تتناول مشروبات كحولية لمدة 24 ساعة.
- < يمكنك بعد انقضاء ساعة ان تأكل وتشرب على الجانب الآخر من فمك، ولكن لا تتناول أي شيء ساخن جداً أو بارد جداً
- < لا تحرك الأكل أو الشراب في فمك بسرعة، لأن ذلك يمكن ان يعيق تخثر الدم.
- < احذر من ان تعض شفتك عندما تكون مخدرة
- < ابتداءً من يوم غد، قم بإذابة نصف ملعقة كوب من الملح في قرح ماء دافئ، وأغسل الجرح من خلال وضع المحلول في فمك لفترة قصيرة. تتمضمض برفق بماء مالح بعد الأكل وقبل النوم ليلاً، وذلك على مدى الأيام الخمسة القادمة على الأقل.

## النزف

- < ان خروج مقدار قليل من الدم أمر شائع خلال فترة الـ 12 الى 24 ساعة الأولى.
- < إذا كان النزف كثيراً أو مستمرأ، تتمضمض برفق بماء معتدل البرودة، وضع بعدها على منطقة النزف لفافة شاش طبي نظيفة أو قطعة قماش مربعة الشكل بقدر 10سم نظيفة وملفوفة. لا تستخدم المناديل الورقية أو القطن.
- < عض على اللفافة بثبات لمدة 30 دقيقة.
- < استرح مع إبقاء رأسك مرفوعاً قليلاً.
- < إذا استمر النزف أو كان شديداً، اتصل بعيادة الأسنان التي راجعتها، وإذا كانت العيادة غير متاحة، اتصل بوحدة جراحة الفم والوجه والفكين (Surgery Unit Oral and Maxillofacial)
- < في مستشفى أديليد للأسنان على الرقم 8222 8220.
- < في حالة النزف الشديد بعد انتهاء الدوام الرسمي، اتصل بـ [healthdirect Australia](http://healthdirect.Australia) على الرقم 1800 022 222 للاستشارة حول المزيد من خيارات الرعاية.

## تسكين الألم

- < ربما تشعر بألم خلال الأيام القليلة القادمة.
- < تناول باراسيتامول و/أو آيبوبروفين أي Nurofen أو مسكّن آلام مشابه عند الحاجة.
- اتبع التعليمات المكتوبة على علبة الدواء.
- يُرجى ملاحظة التالي: لا تتناول آيبوبروفين أو اسبرين إذا كانت لديك حساسية من هذه الأدوية، أو تعاني من الربو أو الارتجاع المريئي أو القرحة المعوية.
- < للحصول على المزيد من المشورة بشأن تسكين الألم، اتصل بعيادة الأسنان التي راجعتها أو بطبيبك المحلي.

## معلومات إضافية بعد قلع السن جراحياً

- < ان التورم أمر طبيعي ويمكن ان يصل ذروته عند حوالي 36 إلى 48 ساعة بعد الجراحة.
- < سيبدأ التورم بالانخفاض بعد 4 إلى 5 أيام.
- < عند الضرورة، وللمساعدة على تخفيف التورم في البيت، ضع كيس ثلج على خدك لمدة 20 دقيقة، ابعده لمدة 10 دقائق، ثم كرر العملية عند الحاجة خلال فترة الـ 24 إلى 48 ساعة الأولى
- < قد تحصل بعض الكدمات أثناء انخفاض التورم.
- < ربما تجد صعوبة في فتح فمك، إلا ان هذا أمر طبيعي وسيصبح أكثر سهولة مع انخفاض التورم.
- < يجب ان يكون غذاؤك مقتصرأ على السوائل والأطعمة الطرية.
- < عُد تدريجياً الى غذائك المعتاد خلال الأسبوع التالي.
- < ابدأ بتفريش الاسنان الاعتيادي في أقرب وقت ممكن.

لمزيد من المعلومات

SA Dental

GPO Box 864

Adelaide SA 5001

هاتف: 1300 008 222

[www.dental.sa.gov.au](http://www.dental.sa.gov.au)



[www.ausgoal.gov.au/creative-commons](http://www.ausgoal.gov.au/creative-commons)