

Conseils pour amygdalectomie

Adulte

CHIRURGIE D'UN JOUR

Fiche *info usagers*



Amygdalectomie

Cette opération consiste à enlever les amygdales situées au fond de la gorge.

Adénoïdectomie

Cette opération consiste à enlever les végétations adénoïdes situées dans le nasopharynx (dans l'arrière-gorge). Les végétations adénoïdes sont des excroissances situées à la partie supérieure de la gorge, en arrière du nez et derrière la luette (au carrefour du fond de la gorge et du nez). Elles ne sont pas visibles quand on regarde dans la bouche.

Conseils pour votre convalescence

Soulagement de la douleur

- Prévoyez une durée de convalescence de 14 jours.
- En tout temps, vous pouvez appliquer un sac de glace recouvert d'une débarbouillette sous la mâchoire, 15 minutes par heure pour aider à soulager la douleur.
- Pendant les cinq à sept premiers jours après l'opération, la douleur est plus intense et elle varie. Par la suite, la douleur doit habituellement diminuer.

- Prendre de l'acétaminophène (Tylenol^{MD}, Tempra^{MD}, Atasol^{MD}) régulièrement aux 4 à 6 heures, de préférence 45 minutes à 1 heure avant les repas et au coucher, pour les premiers 7 jours. Par la suite, les prendre au besoin.
- Prendre en plus au besoin les antidouleurs (morphine, dilaudid) tel que prescrit par votre chirurgien ORL.



IMPORTANT

Éviter tout autre médicament ou produit non prescrits par votre chirurgien ORL.

Hygiène

- Une mauvaise haleine peut durer jusqu'à la cicatrisation de la gorge, soit de 10 à 14 jours à la suite de l'opération. Ceci n'indique pas la présence d'une infection. Il faut maintenir une bonne hydratation et une bonne hygiène buccale dès le retour à la maison en brossant les dents matin et soir.

Alimentation

Dès le retour à la maison

- Au premier repas, commencer par du Jell-O, des



sucettes glacées de type Popsicle et des liquides froids, tels que l'eau, le jus de fruits, les solutions de type Gatorade^{MD}.

- Éviter les liquides rouges ou acides (ex. : jus de canneberge, punch aux fruits, jus d'orange, limonade).
- Si tout est bien toléré, au second repas, ajouter les purées de fruits, les desserts au lait (ex. : pouding, yogourt) et les liquides nutritifs (lait frappé, smoothie).
- Ne pas boire à la paille pour éviter les blessures accidentelles à la gorge.
- Éviter les aliments trop chauds, épicés, citronnés, tomatés, les biscuits, noix, croustilles, rôties, céréales sèches, bonbons, suçons et friandises.

Rappelez-vous :

- Les aliments froids et glacés réduisent l'inconfort ressenti dans la gorge et sont mieux tolérés les premiers jours.
- Les aliments chauds sont généralement inconfortables et augmentent les risques de saignement.
- Si on tolère bien les aliments ci-haut, poursuivre en introduisant **des repas tièdes** tels que des potages, des pâtes alimentaires ou une omelette.
- Augmenter progressivement la texture vers des aliments mous et tièdes, selon la tolérance, comme des purées d'aliments avec des légumes et de la viande hachée ou des plats en sauce.
- Il est important de rester bien hydraté.
- Il est possible de constater une perte de poids pendant la convalescence, c'est normal puisque l'alimentation n'est pas la même qu'à l'habitude.

Dix jours après l'opération

- Reprendre l'alimentation habituelle.

Nausées et vomissements

Il est possible de prendre du dimenhhydrinate (Gravol^{MD}) en suppositoire ou par voie orale aux 4 à 6 heures, au besoin,

contre les nausées et les vomissements. Veuillez consulter un pharmacien pour plus d'informations.



IMPORTANT

Aviser ou consulter un médecin si aucune nourriture ou aucun liquide n'est toléré ou s'il y a une incapacité de boire ou manger depuis plus de 24 heures.

Reprise des activités

- Convalescence de 14 jours.
- Pour l'adulte, le retour au travail et aux activités normales sera confirmé par le chirurgien.
- Éviter, autant que possible, le contact avec des personnes faisant de la fièvre ou présentant un rhume ou autre infection.
- Ne pas pratiquer d'activités physiques ou sportives pendant deux semaines (éducation physique, bicyclette, hockey, gymnastique, etc.) pour éviter les risques de saignement.
- De même, ne pas pratiquer de travaux qui demandent un effort physique pour 14 jours.

Complications possibles

Fièvre

Il peut y avoir de la fièvre pour 24 à 48 heures. Cette fièvre est souvent causée par une légère déshydratation. Il faut boire beaucoup pour se réhydrater (en petites quantités répétées).



IMPORTANT

Aviser si la fièvre persiste pendant plus de 48 heures de façon significative, c'est-à-dire une température rectale de plus de 38,7° Celsius ou buccale de plus de 38,3° Celsius.

Saignement

Durant les jours suivant l'opération, il est normal d'observer des sécrétions teintées de sang provenant du nez ou de la bouche. Un saignement du nez, de la bouche

ou des vomissements de sang rouge clair peuvent se produire pendant la convalescence, le plus souvent entre le quatrième et le dixième jour après l'opération et peut aller jusqu'à 2 semaines en post opératoire.

Surveiller les signes de saignement important :

- cracher ou vomir du sang de façon soutenue;
- agitation;
- pâleur marquée;
- faiblesse;
- froideur des extrémités;
- respiration rapide.

**IMPORTANT**

Si un saignement continu se produit (et non seulement une trace ou un filet de sang), il faut se rendre immédiatement à l'urgence de l'hôpital le plus près. Si un saignement se produit vous pouvez gargariser avec de l'eau glacée.

Vomissement

Vomissement de sang brun ou selles plus foncées : lors de l'opération, il est possible que du sang se rende à l'estomac. Puisque le sang est partiellement digéré, les vomissements peuvent avoir une coloration brunâtre et les selles peuvent être plus foncées, parfois noires.

Constipation

Si le problème se présente, assurez-vous de bien vous hydrater et mangez plus de fibres (par exemple : fruits et légumes, pruneaux en conserve ou jus de pruneaux). S'il n'y a aucune selle après trois ou quatre jours, prenez un laxatif léger comme un suppositoire de glycérine vendu en pharmacie.

État de la bouche

Les taches blanches de chaque côté de la gorge et sur la

langue sont normales et n'indiquent pas une infection. Ces taches apparaissent à la suite de la chirurgie et font partie du processus de guérison. Elles disparaîtront d'elles-mêmes après deux semaines.

Douleur aux oreilles

La douleur aux oreilles est fréquente. C'est la douleur de la gorge qui s'étend jusqu'aux oreilles. Il ne s'agit généralement pas d'une otite. La douleur disparaîtra avec la guérison complète de la gorge dans les 2 semaines suivant la chirurgie.

Voix

La voix peut paraître plus nasillarde pour plusieurs semaines. Cela se corrige après un certain temps. Si la situation persiste, veuillez en discuter avec votre médecin ORL.

Durant la période de convalescence, si votre état de santé se détériore, présentez-vous à une clinique sans rendez-vous ou à l'urgence la plus près de votre résidence.

Vous pouvez aussi rejoindre la ligne Info-Santé 811 en composant le 8-1-1 sur votre téléphone. Cette ligne est disponible sept jours par semaine en tout temps et un professionnel de la santé saura répondre à vos questions.

Une relance téléphonique sera faite le lendemain de la chirurgie par une infirmière.

Pour toute question, vous pouvez vous référer à :
