

# Conseils pour amygdalectomie et/ ou adénoïdectomie

Adultes et enfants

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

- 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 (Tyléol, Tempra, Atasol) régulièrement aux 4 à 6 heures, en même temps que l'analgésique qui sera prescrit. Pour les enfants, communiquer avec le pharmacien pour connaître la dose à prendre selon le poids pour un maximum de cinq doses par jour. Aussi, il est recommandé de prendre la médication de préférence 45 minutes à une heure avant les repas et au coucher.
- Continuez de prendre les médicaments que vous prenez d'habitude. Si vous avez de la difficulté à les avaler en raison de la chirurgie, demander à votre pharmacien si ceux-ci peuvent être écrasés et mélangés à de la nourriture.
- Éviter les médicaments ou produits suivants durant la période de convalescence, car ils peuvent augmenter le risque de saignements :
  - anti-inflammatoires contenant de l'ibuprofène (Advil<sup>MD</sup>, Motrin<sup>MD</sup>, etc.);
  - acide acétylsalicylique AAS (Aspirine<sup>MD</sup>, Asaphen<sup>MD</sup>, Aspergum<sup>MD</sup>);
  - antihistaminiques (sirop contre la toux, le rhume, les allergies comme Claritin<sup>MD</sup>, Réactine<sup>MD</sup> et Aérius<sup>MD</sup>);
  - produit naturel ou homéopathique.



**IMPORTANT**

Le médecin traitant doit être avisé si la douleur persiste après une semaine.

## Hygiène

- Une bonne hygiène nasale est à débiter dès le lendemain de l'opération :
  - Pour les enfants incapables de se moucher avec efficacité, appliquer trois à quatre fois par jour un minimum de deux à quatre compte-gouttes de solution saline par narine.
  - Pour les enfants de plus de trois ans et capables de se moucher avec efficacité et les adultes, appliquer matin et soir, deux cycles de cinq vaporisations par narine de solution saline ou d'une demie à une bouteille de 240 ml (8 onces) de douche nasale en alternance dans chacune des narines et demander à l'enfant de se moucher délicatement.
- 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.
- Aucun gargarisme à faire.

## 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<sup>MD</sup>.
- 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, smoothies).
- Ne pas boire à la paille.
- Éviter les aliments trop chauds et épicés.

### 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, tels que 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 diméthylhydrate (Gravo<sup>MD</sup>) en suppositoire aux 4 à 6 heures, au besoin, par voie rectale contre les nausées et les vomissements. Veuillez consulter un pharmacien pour plus d'informations.

**IMPORTANT**

Aviser le 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

- L'enfant doit rester à la maison pendant 10 jours et rester calme le plus possible.
- Pour l'adulte, le retour au travail et aux activités normales sera confirmé par le chirurgien.
- Dès le retour à domicile, prendre un bain ou une douche et brosser les dents avec du dentifrice.
- 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 violentes pendant deux semaines (éducation physique, bicyclette, hockey, gymnastique, etc.) pour éviter les risques de saignement.
- S'abstenir de fumer.

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 persiste plus de cinq minutes, il faut se rendre immédiatement à l'urgence de l'hôpital le plus près.

## 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 huitième jour après l'opération.

### 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.

