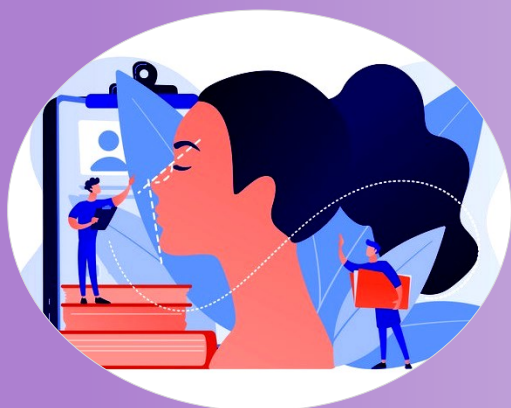




جراحی زیبایی بینی

(رینوپلاستی)



گروه هدف: بیماران و همراهان

شماره سند: JAMH/B-1/PA/05/06

تاریخ بازنگری: ۱۴۰۲/۰۶/۲۰

واحد آموزش بیمار



• بمدت ۱ ماه از شنا کردن بپرهیزید.

• بمدت ۶-۷ هفته از عینک طبی آفتابی استفاده نکنید.

• از لنزهای تماسی می‌توان ۲-۳ روز بعد از عمل استفاده نمود.

• ویزیت‌های مرتب بعد از عمل، در ماه‌های بعد از جراحی لازم است تا روند بهبودی بررسی شود. اگر مشکلی وجود داشت حتما در مورد آن با پزشکتان صحبت کنید.

• از دست زدن (عادتی) به بینی خود جدا اجتناب نمایید.

• موهای خود را در هفته اول نشوید، مگر آنکه کسی به شما در شستن آن از عقب کمک کند تا پانسمان بینی خیس نشود.

• در هفته اول بعد از عمل، از لباس‌هایی که از عقب یا جلو باز می‌شوند، استفاده نمائید

• داروهای خود را بطور کامل و دقیق استفاده نمایید. مرطوب کننده هوا و شستشوی بینی با سرم تا ۲ هفته توصیه می‌شود.

• بعد از برداشتن قالب بینی توسط پزشک، می‌توان از مواد آرایشی استفاده کرد. مواد آرایشی شناخته شده‌ای را که قبلا استفاده می‌کردید، به کار برید.

• تا دو هفته پس از عمل فین نکنید، می‌توانید ترشحات را بالا بکشید تا وارد حلق شما شده و خارج شوند ولی نباید فین کنید.

• تا دو هفته پس از عمل، از آسپرین و بروفن (با ترکیبات حاوی آنها) استفاده نکنید.

• از فعالیت شدید بدنی پرهیز کرده و بیش از حد معمول استراحت نمائید. از فعالیتهای ورزشی و جنسی پرهیز کنید. راه رفتن سبک را می‌توانید ۳ روز بعد از عمل شروع نمائید ولی انجام ورزش‌های سنگین ۴ هفته بعد از عمل به تاخیر انداخته شوند.

• حداقل بمدت ۱۰-۱۴ روز از مکالمه تلفنی طولانی مدت و فعالیت اجتماعی شدید پرهیز نمائید.

منابع:

داخلی جراحی برونر، مدلاین پلاس

کلینیک سلامت همه روزه به جز ایام تعطیل از ساعت ۸ تا ۱۲

پاسخگوی سوالات شما خواهد بود. داخلی ۲۵۶

آدرس: مشهد، خیابان طبرسی، حدفاصل میدان طبرسی و چهارراه

مقدم تلفن: ۰۵۱-۳۳۰۱۲

www.jmhc.ir

مراقبت های بعد از عمل جراحی :

- اغلب بیماران بعد از جراحی بینی درد ندارند یا درد آنها کم است و به راحتی با دارو های مسکن ضعیف کنترل می شود.
- در روز اول در تختخواب استراحت نمایید، در حالی که سر، بالا قرار دارد.(چند عدد بالش زیر سرتان قرار دهید)
- پانسمان پایین بینی را می توانید در صورت کثیف شدن، تعویض نمایید. این کار تا وقتی که ترشحات بینی قطع شود، ادامه می یابد. پانسمان داخل بینی قبل از ترخیص بیمار از بیمارستان خارج می شود. ترشح خونابه ای به میزان کم، بعد از عمل طبیعی است.
- زیر سر خود را بمدت ۴۸ ساعت بالاتر از حد معمول قرار دهید این عمل در کاهش تورم موثر است.
- استفاده از یخ بر روی چشم ها و گونه در ۲۴-۴۸ ساعت اول در کاهش تورم و تغییر رنگ پوست موثر است.

- معمولا گچ یا اسپلینت بینی یک هفته بعد از عمل برداشته می شود. اسپلینت (گچ) بینی جدید قابل انعطاف واز جنس آلومینیوم می باشد ودر صورت احساس فشار یا درد در ناحیه استخوان بینی، بیمار می تواند با انگشتان دست کمی اسپلینت را از طرفین باز کرده تا شل تر روی بینی قرار گیرد.
- با دهان باز عطسه کنید و تا حد امکان در روزهای اول سر خود را به جلو خم نکنید. بیماران می توانند سر خود را به طرفین یا بالا حرکت دهند . بیمارانی که از ترس سر وگردن خود را سفت وبی حرکت نگه می دارند ممکن است دچار اسپاسم و گرفتگی عضلات گردن وسردرد شوند لذا بهتر است سر وگردن کاملا راحت وشل نگه داشته شود.
- می توانید ۲۴ ساعت بعد از عمل، حمام بروید ولی نباید سر و صورت خود را خیس نمایید. در صورت استفاده از ضد درد، حتما باید کسی به شما در حمام گرفتن کمک کند تا زمین نخورید.



- در چند روز اول بعد از عمل، ممکن است کمی ترشح از بینی خارج شود که باید با دستمال پاک شود ولی نباید به بینی دست زده شود. هیچ وسیله ای را برای تمیز کردن بینی، داخل آن نکنید.
- دندان ها را به آرامی و با یک مسواک نرم، مسواک کنید. از دستکاری لب بالا (برای جلوگیری از حرکت بینی) بپرهیزید.
- بهتر است از غذاهای سریع الهضم در ۲۴ تا ۴۸ ساعت اول استفاده کنید غذاهایی که احتیاج به جویدن طولانی مدت دارند را در یک هفته اول پس از عمل استفاده ننمایید. محدودیت دیگری برای غذا ندارید.
- از اعمالی که باعث حرکت شدید عضلات صورت می شوند، مانند گریه کردن، خندیدن و صحبت کردن زیاد در هفته اول پرهیز نمایید.
- قسمت هایی از صورت که خارج از بخش چسب زده شده است را می توانید با پنبه مرطوب تمیز کنید ولی چسبها نباید خیس شوند.

