



## آموزش خودمراقبتی بیماران پس از

### عمل جراحی رینوپلاستی



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی قم  
مرکز آموزشی - درمانی حضرت فاطمه معصومه (س)  
گردآوری کننده: فاطمه مهکی

لطفاً این آموزشها را قبل و بعد از عمل مطالعه کرده تا با آنها آشنا شوید. با پیروی دقیق از آنها بهترین نتیجه جراحی برای شما محقق خواهد شد. اگر برای شما سؤالی پیش آمد با پزشک معالج خود تماس بگیرید و سؤال خود را مطرح سازید.

- در ساعتهای ابتدایی پس از جراحی خونریزی جزئی به صورت نشت خون از کنار پانسمان بینی امری طبیعی است و به هیچ وجه نگران کننده نیست. در این شرایط شما می توانید با دستمال کاغذی مرطوب صورت خود را تمیز کنید. گاهی در ساعات نخستین پس از بیهوش آمدن، بیمار احساس گلودرد می کند که ممکن است بدلیل تأثیر بجامانده از بیهوشی باشد.
- در 24 ساعت نخست پس از عمل برای کاهش تورم دور چشم بهتر است روی چشمها کیسه یخ بگذارید. ساده ترین راه تهیه یک جفت دستکش از لاتکس حاوی 3-4 قطعه یخ در هر کدام است. سپس باید دستکشها را گره زده و روی چشمهایتان بگذارید. با آب شدن یخها باید همین عمل را تکرار کنید.
- بهتر است در هنگام خوابیدن نیم تنه خود را بالاتر از پاها قرار دهید تا ورم کمتری در ناحیه

صورت شما ایجاد شود. می توانید با گذاشتن بالشهایی در زیر تشک شیبی حدود 30 درجه ایجاد کنید. نشستن یا ایستادن در روز اول نه تنها مانعی ندارد بلکه بهتر از دراز کشیدن است، زیرا وضعیّت عمومی به کاهش ورم کمک می کند.

- در هفته های اول پس از عمل باید از فعالیتهای بدنی شدید، ورزشهای سنگین و تماس جنسی اجتناب کنید به ویژه از ورزشهای رزمی یا ورزشهایی که با احتمال خوردن توپ به بینی همراه هستند باید زمان بیشتری را اجتناب کنید.
- در صورت نیاز به پاک نمودن ترشحات بینی شما می توانید روزانه و در چند نوبت محلول سرم نمکی نرمال را با استفاده از سرنگ 50 سی سی بدون سوزن در بینی خود بریزید تا بی آنکه چسبها خیس شوند، مقداری از ترشحات بینی نرم و خارج شود و به ملایمت با دستمال کاغذی یا پارچه ای تمیز بینی خود را تمیز کنید. تا وقتی به شما گفته نشده است از فین کردن پرهیزید.
- برای فردی که جراحی بینی شده محدودیت غذایی وجود ندارد؛ اما باید از خوردن غذاهایی که به جویدن طولانی نیاز دارند مانند استیک، کباب برگ، ساندویچ و نظایر آنها در هفته های



نخست بپرهیزید. بهتر است طی روزهای نخست پس از جراحی ، گوشت و مواد مغذی دیگر را ابتدا در مخلوط کن نرم کنید تا به جویدن کمتری نیاز داشته باشد. همچنین در این روزها باید از خوردن چای و قهوه داغ اجتناب کنید. نوشیدن مایعات کافی مانند آبمیوه و سوپ در رفع خشکی دهان به شما کمک می کند.

- اسپلینت گچی و چسب روی بینی تا حدود یک هفته پس از عمل باقی می ماند و در مطب برداشته می شود به آن آسیب نزنید و آنرا خشک نگه دارید.
- دندانهایتان را با مسواک نرم و ملایم مسواک بزنید.
- برای حداقل 14-10 روز از مکالمه تلفنی طولانی یا فعالیت اجتماعی بیش از حد بپرهیزید.
- می توانید صورت خود را بشوئید ولی دقت نمائید که پانسمان خیس نشود. تا زمان برداشتن پانسمان برای استحمام از وان استفاده نمائید.
- از لبخند زدن و عطسه کردن با دهان بسته و حرکات بیش از حد صورت به مدت یک هفته اجتناب کنید.
- در صورت نیاز پانسمان بینی را ( اگر وجود دارد ) در زیر بینی تعویض کنید.

- بیش از حد معمول به استراحت پردازید .
- موی خود را به مدت 1 هفته نشوئید مگر اینکه کسی این کار را برای شما انجام دهد. پانسمان بینی نباید خیس شود.
- به مدت 1 هفته لباسهایی بپوشید که از جلو یا عقب بسته شوند. از پوشیدن پولیور ، تی شرت های تنگ و پیراهن های یقه اسکی خودداری کنید.
- از قرار گرفتن در معرض آفتاب یا لامپهای پر نور مطلقاً پرهیز کنید . گرما می تواند باعث تورم شود.
- برای یک ماه از شنا کردن بپرهیزید.
- اگر پس از برداشتن پانسمان ، بینی ، چشمها و لب فوقانی دچار تورم و تغییر رنگ شده اند نگران نباشید : این موارد معمولاً در عرض 2 یا 3 هفته و در بعضی از بیماران ممکن است رفع کامل تورم به 6 ماه زمان نیاز داشته باشد.
- تنها داروهایی را که پزشک شما تجویز کرده مصرف نمائید.
- برای حداقل 4 هفته از بکار بردن عینک طبی یا آفتابی که بر پل بینی فشار وارد می کنند اجتناب کنید. ما به شما روشی را خواهیم آموخت تا عینک خود را طوری به پیشانی خود ببندید که فشاری به بینی وارد نکند.

- لنزهای تماسی را می توانید پس از 2 یا 3 روز بعد از عمل به کار برید.
- پس از اینکه پزشک اسپلینت گچی روی بینی شما را برمی دارد ، پوست روی بینی خود را می توانید با صابون ملایم یا محلول وازلین تمیز کنید اینکار را با ملایمت انجام دهید.
- زمانیکه بانداژ برداشته شد می توانید از لوازم آرایشی استفاده نمائید. برای پوشاندن تغییر رنگ روی پوست می توانید از مواد تجارتي که به این منظور ساخته شده اند استفاده کنید.
- شک نکنید ، اگر در مورد نکته ای که فکر می کنید مهم است و نگران هستید حتماً با پزشک تماس بگیرید.