

اصول مراقبت های بعد از عمل جراحی زیبایی بینی



- میتوان فعالیتهای معمولی مثل نشستن، راه رفتن، و حرف زدن را انجام داد ولی تاجایی که امکان دارد، روز اول بعد از عمل بیشتر استراحت کنید.
- در یکماه اول بعد از عمل لازم است هنگام خواب سرتان بالاتر از حد معمول قرار گیرد. استفاده از ۲ بالش بجای یکی برای این منظور مناسب است.
- بهتر است به پشت بخوابید و از خوابیدن به شکم پرهیز کنید. در صورت تمایل می توانید به پهلو هم بخوابید، به شرط آنکه بینی شما با جایی تماس پیدا نکند و تحت فشار قرار نگیرد. البته ممکن است تورم صورت در آن سمت که به طرف پائین بوده است، بیشتر شود.

تغذیه بعد از عمل

- در ۲-۳ ساعت اول بعد از خروج از اتاق عمل باید ناشتا باشید.
- پس از آن در صورت عدم تهوع و استفراغ تا ۲ ساعت بعدی مختصری آب و با نی بنوشید.
- بعد از آن و تا ۲۴ ساعت، فقط مایعات مصرف کنید. از روز بعد عمل به مدت دوهفته رژیم غذایی نرم داشته باشید. در این مدت از مصرف غذاها و مواد خوراکی سفت که نیاز به جویدن زیاد دارند (مثل سیب یا هویج) خودداری فرمائید.
- به علت بسته بودن بینی و استرس عمل، در ۲-۳ روز اول بعد عمل ممکن است بی اشتها باشید، اما برای جلوگیری از ضعف باید غذا بخورید.
- آب میوه تازه و طبیعی در تسریع ترمیم محل عمل و رفع تورم مفید است. آب میوه مصنوعی، پاکتی یا قوطی که از بازار تهیه می شود در این موضوع اثر زیادی ندارد. برخلاف آنچه که بطور شایع شنیده می شود، آناناس مزیتی بر سایر میوه ها ندارد و می توان به جای آن از آب سایر میوه های در دسترس مثل سیب، پرتقال و .. استفاده کرد.
- تا یک ماه قبل و بعد از عمل جراحی از خوردن نوشیدنی الکل دار اجتناب کنید.

مصرف داروها

- داروهائی که برای شما تجویز شده حتما به دقت و طبق دستور مصرف کنید. از مصرف سرخود داروهای دیگر یا تمدید دوره مصرف دارو بدون تجویز پزشک خودداری کنید. در صورتی که به داروی تجویز شده حساسیت دارید یا با مصرف آن دچار عوارض شده اید، بلافاصله با پزشک خود در میان بگذارید.

- داروها به موقع استفاده شود. داروهای اصلی آنتی بیوتیک بوده و بقیه داروها کمکی می باشد.
- فقط در صورت درد ، از داروی مسکنی که برای شما تجویز شده استفاده کنید .
- استفاده از قطره ها یا اسپری های باز کننده بینی (مثل فنیل افرین و ...) باید فقط با اجازه پزشک معالج باشد.
- مصرف قطره ها تا ۴ هفته ادامه داشته و هر هفته یک وعده کم شود تا قطع شود. مصرف این داروها بطور روتین ضرورتی ندارد و تنها در موارد استثنا نظیر گرفتگی شدید بینی و عدم امکان تنفس از راه بینی و یا قبل از پرواز با هواپیما و آن هم بطور محدود مصرف می شود.
- پماد هم داخل بینی در جای بخیه ها مالیده شود. منظور از استفاده از پماد نرم شدن لخته های داخل بینی می باشد و اگر به دلایلی مثل گرفتگی بینی مصرف نشود لخته های داخل بینی شدیداً سفت و محکم شده و زمان تمیز کردن (زمانی که گچ را باز می کنیم) بیمار اذیت خواهد شد.
- برای نرم کردن داخل بینی از پماد ویتامین A و اسپری نوزالین برحسب نیاز استفاده شود (احساس خشکی ، خارش ، سوزش ، لخته های خشک و....)
- بخیه های زمانی که بخیه ها جذب نشده اند برای جلوگیری از عفونت از دست کاری داخل بینی معمولاً ظرف ۱ تا ۲ ماه جذب می شود تا داخل بینی خودداری شود .(انگشت ، گوش پاک کن ، دستمال کاغذی و غیره و در صورت ایجاد عفونت ممکن است کل بینی تغییر کند)
- بهتر است شستشوی داخل بینی با سرم نمکی از روز ۲۰-۱۵ بعد از عمل شروع شود و این کار با استفاده از سرنگ و خیلی آهسته انجام گیرد . می توان بعد از شستشوی آرامی فین کرد. دفعات شستشو برحسب نیاز می باشد.
- چنانچه بعد از ترخیص و مصرف داروها علائمی نظیر تهوع ، استفراغ ، تنگی نفس ، اسهال ، بثورات پوستی ، تب (درجه حرارت زیر زبانی بالای ۳۸ درجه) بروز کرد و یا در صورت بروز درد و قرمزی افزایش یابنده در موضع عمل ، سریعاً به پزشک خود اطلاع دهید.

مراقبت های بعد از عمل جراحی بینی



۱ - حدوداً تا ۵ ساعت بعد از عمل نباید چیزی میل کنید چرا که به دلیل داروهای بیهوشی حرکات معده و روده شما کند است و چنانچه شما چیزی میل کنید باعث بروز حالت تهوع و استفراغ می شود. حدوداً ۵ ساعت بعد از عمل ابتدا کمی آب می آشامید اگر چنانچه مشکلی نداشتید یک ربع بعد مختصری آب میوه خواهید آشامید و بعد از آن می توانید

از غذاهای نرم استفاده کنید و از روز سوم به بعد هر چه خواستید می‌توانید میل کنید. مهم این است که غذا سفت نبوده (حرکات فک و صورت کمتر باشد) و یا محرک نباشد مثل فلفل، سیر، پیاز خام، ترشیجات و غیره.

۲- از روز سوم به بعد کارهای سبک مثل کارهای سبک منزل، کارهای اداری، کار با کامپیوتر و ... بلامانع است.

۳- روز بعد از عمل پانسمان داخل بینی شما خارج خواهد شد. لیکن بعد از عمل، درد و ناراحتی نخواهید داشت ولی به هر دلیلی درد داشتید اعم از این که ارتباطی به عمل شما داشته باشد و یا خیر فقط از استامینوفن ساده یا کدئین به عنوان مسکن استفاده نمایید و از خوردن داروهایی مثل پروفن، ایندومتاسین، آسپرین و ... اجتناب کنید.

۴- درد، کبودی اطراف گونه و اطراف چشم و خونریزی بعد از عمل به فاکتورهای متعددی وابسته است و تا حد قابل قبول طبیعی می‌باشد و حدودا تا ۴۸ ساعت بعد از عمل به تدریج اضافه خواهد شد و هر چه سه روز اول بیشتر رعایت شود کبودی و تورم کمتر خواهد بود.

۵- بهتر است یک ماه اول چسب فقط در حمام و پس از مرطوب شدن و شل شدن برداشته شود زیرا اگر چسب خشک برداشته شود ممکن است پوست از بستر جدید خود جدا شده و سبب خونریزی زیر پوستی و ناهمواری پوست شود.

۶- چون مش یا فتیله داخل بینی گذاشته نمی‌شود بنابراین حدودا تا ۴۸ ساعت خونابه از بینی و یا خلط خونی وجود خواهد داشت و معمولا بعد از سه روز به تدریج کمتر شده؛ چنانچه بیشتر از معمول بود تماس حاصل شود.

۷- معمولا هر روز که عمل می‌شوید هفته بعد همان روز جهت باز کردن گچ به مطب مراجعه کنید. مثلا اگر یک شنبه عمل شده اید هفته بعد یک شنبه جهت باز کردن گچ مراجعه کنید. و حتما با منشی جهت زمان مراجعه هماهنگ کنید. تا وقتی که گچ را برداشته ایم باید از لباس‌هایی استفاده کنید که از جلو توسط دگمه یا زیپ باز می‌شوند و برای پوشیدن آن لازم نباشد از روی سر کشیده شوند. باید مراقبت باشید در طی این مدت پانسمان روی بینی شما خیس نشود لذا برای استحمام باید به وسیله دوش دستی از گردن به پایین را بشویید و بعد بخوابید تا شخص دیگری موهای شما را بشوید بدون این که پانسمان شما خیس شود.

۸- چون قوام اسکلت بینی در یک ماه اول خیلی کم و شل می‌باشد، بهتر است سرتاسر پشت بینی چسب زده شود. (یک ماه)

۹- بعد از برداشتن گچ باید تا ۶ هفته به نحوی از عینک استفاده کنید که وزن آن روی بینی شما نباشد بدین منظور می‌توانید وسط عینک را با چسب به پیشانی خود بچسبانید. از روز سوم از لنزهای داخل چشمی می‌توانید استفاده کنید.

۱۰- شنا یا فعالیت‌هایی که احتیاج به فعالیت زیاد دارد تا دو هفته ممنوع است. شیرجه و اسکی تا دو ماه مجاز نیست. ورزش‌هایی که احتمال تصادم در آنها وجود دارند تا ۴ ماه نباید انجام شود.

توصیه های مهم بعد از جراحی بینی



- از مالش و ماساژ دادن بینی جدا پرهیز کنید.
- برای پیشگیری از خونریزی ، از فین کردن یا عطسه کردن از راه بینی به مدت ۲ هفته خودداری کنید. در صورت بروز عطسه ، حتما دهانتان را باز و از راه دهان عطسه کنید.
- در ۴ هفته اول از وارد آمدن هرگونه فشار یا ضربه ای به بینی خود جلوگیری کنید.
- در هنگام کارسرتان را به مدت طولانی پایین نگه دارید.
- از همان روز اول عمل و یا فردای روز عمل می توانید از مسواک استفاده کرد .بهتر است از مسواک کوچکتر و در جهت شیار دندان ها استفاده شود.
- در شش ماه اول بعد از عمل ، بویژه در ماه اول ، در صورتی که ضربه شدیدی به بینی شما برخورد کرد ، حتما به پزشک خود مراجعه کنید.
- در ۶ هفته اول بعد از عمل استفاده از عینک طبی یا آفتابی ممنوع است . در صورت اجبار ، باید عینک با بند یا کش به نحوی به روی صورت بسته شود که هیچگونه تماسی با بینی نداشته باشد. می توانید در این مدت بجای عینک از لنزهای تماسی (که توسط متخصص چشم پزشکی برای شما تجویز شده باشد) استفاده نمایید.
- پوست بینی شما بعد از عمل به نور آفتاب حساس خواهد بود و باید به مدت حداقل شش ماه از تابش آفتاب مستقیم به پوست بینی خودداری کنید. در صورتی که بالاجبار باید در معرض آفتاب قرار گیرید ، از کرمهای ضد آفتاب مناسب (که در برابر UV-A و UV-B محافظت ایجاد کند و SPF آن حداقل ۳۰ باشد) استفاده کنید.
- در دو هفته اول بعد از عمل ، از کشیدن سیگار ، مصرف آسپرین یا داروهای حاوی آسپرین خودداری کنید.
- هوای اتاق را مرطوب نگه دارید که می توانید از ظرف بزرگ آب روی بخاری یا شوفاژو یا دستگاه بخور استفاده شود.
- برای بهبود نتیجه نهائی و کاهش عوارض ، سعی کنید در ۱۰ روز اول بعد عمل صحبت کردن را به حداقل ممکن برسانید و حتی الامکان از خندیدن شدید یا گریه کردن خودداری کنید.
- بینی « زیبا» الزاما در لمس هم صاف و متقارن نیست . مهم نمای کلی بینی در « نگاه » است. نامنظمی های بینی که تنها « لمس » می شوند اما « دیده » نمی شوند ، فاقد اهمیت هستند.
- قضاوت در مورد شکل نهائی بینی نیاز به گذشت حداقل چند ماه و گاهی یک سال زمان دارد (در بینی های

«گوشتی» تا ۳ سال). در قضاوت کردن در مورد نتیجه عمل بهیچ وجه عجله به خرج ندهید. در ماه اول بعد از عمل بینی شما متورم و بزرگ به نظر می رسد. بویژه نوک آن بزرگ و قدری سربالا تر از حد مطلوب شما به نظر می رسد. این مساله بهیچ وجه نباید شما را نگران یا نا امید کند. به اظهار نظر دوستان و اطرافیان در مورد شکل بینی خود توجه نکنید. هرگونه سوال یا ابهام خود را فقط و فقط با پزشک خود در میان بگذارید. مقایسه کردن نتیجه عمل بینی خود با سایرین اقدام نادرستی است و جز آسیب روحی شما نتیجه ای در بر نخواهد داشت.

پزشک تایید کننده: آقای دکتر حبیب گرجی پور

متخصص گوش و حلق و بینی

واحد ارتقای سلامت و آموزش همگانی

بیمارستان آریا رشت