Rhinoplasty رینوپلاستی

راهنمای بیماران خودمراقبتی ترخیص

عمل جراحی بینی یکی از عمل های زیبایی متداول برای برطرف کردن عیوب اکتسابی و مادرزادی بینی است . پس از انجام عمل جراحی زیبایی بینی به منظور برخورداری از بهترین نتیجه و عدم بروز مشکلات ، می بایست توصیه های بعد از عمل بینی که توسط جراح زیبایی بینی ارائه می گردند را رعایت نموده و تا حد امکان به آنان عمل نمایید .

مراقبت از محل جراحی

- بسته به نظر پزشک معالج تامپون یا مش داخل بینی یک تا دو روز پس از عمل و قالب (گچ بینی) یک هفته پس از عمل توسط جراح یا دستیارش برداشته می شود.
- در ساعتهای ابتدایی پس از جراحی خونریزی جزئی به صورتِ 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 ، احساس گلودرد می کنید که ممکن است بدلیل تأثیر بجامانده از بیهوشی باشد.
- همه افراد بعد از عمل بینی دچار کبودی می شوند که نگران کننده نیست و معمولا تا ۱۰ روز از بین می رود اما بهتر است برای رفع کبودی بینی تا ۴۸ ساعت اول (قبل از در آوردن تامپون ها) هر دو ساعت یکبار به مدت ۲۰ دقیقه روی کبودیها کمپرس سرد و ۴۸ ساعت دوم (بعد از در آوردن تامپون ها) از کمپرس گرم استفاده نمایید.
- در دو تا سه روز اول پس از عمل در صورت خونی شدن پانسمان زیر بینی، پانسمان را تعویض نمایید و نگران نباشید.
- در صورتی که بر روی پوست بینی در ناحیه سوراخ ها یا پل میانی بین سوراخ ها بخیه وجود دارد این بخیه ها یک هفته پس از عمل برداشته می شود، جای بخیه ها پس از چند ماه تا حدود زیادی محو میشود ولی آثار جزئی آن برجای می ماند.
- پس از عمل معمولا به مدت ۲ ماه نیاز به چسب بینی دارید، چسب زدن به بینی نقش مهمی در شکل گیری بینی دارد و بر کاهش تورم بینی موثر است.
- بعد از برداشتن پانسمان بینی هم ، هر روز دو بار چربی روی بینی را آرام تمیزکنید زیرا در صورتی که این کار نکنید چربی پوست باعث می شود که بینی مدت زمان بیشتری ورم داشته باشد.
- تا شش هفته از فین کردن بپرهیزید و داخل بینی دستکاری نکنید.

فعالیت

- بعد از عمل جراحی بینی لازم است که در روز اول استراحت کامل داشته باشید.ضروری است تا یک هفته بعد از عمل بینی استراحت نسبی داشته باشید و از پایین نگه داشتن سر اجتناب کنید.
- برای کاهش خطر لخته شدن خون در پاها، بلند شوید و راه بروید و وقتی در حال استراحت هستید بارها و بارها مچ پای خود را خم کنید و از کسی بخواهید تا پشت ساق پایتان را ماساژ دهد .
- بهتر است در هنگام خوابیدن نیم تنهٔ 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 ۳۰ درجه ایجاد کنید.نشستن یا ایستادن در روز اول نه تنها مانعی ندارد بلکه بهتر از درازکشیدن است ،
- تا چهار ماه پس از عمل از این اقدامات خودداری شود: ورزش و فعالیت سنگین بدنی، بکاربردن هرگونه عینک، خوابیدن روی بینی

استحمام:

◆ از زمان عمل تا یک هفته از خیس شدن صورت بپرهیزید و یک هفته پس از عمل یک استحمام کامل انجام دهید و سپس برای تعویض چسب به مطب مراجعه کنید.توجه داشته باشید؛ استحمام با آب داغ موجب بیشتر شدن تورم بینی گوشتی می شود، پس بهتر است هنگام استحمام از آب داغ استفاده نکنید.

رابطه جنسی:

◆ از برقراری رابطه زناشویی به مدت ۲ هفته بپرهیزید . به دلیل اینکه برقراری رابطه جنسی برای فرد با آزادسازی هورمونهای مرتبط با هیجان همراه است موجب پرخونی ناحیه صورت و در نتیجه شدت یافتن ورم بینی خواهد شد.

رژیم غذایی:

◆ بسته به نظر پزشک معالج حدودا ۶ ساعت بعد از عمل تحت نظر پزشک معالج و پرستار می توانید کمی آب بنوشید و اگرمشکلی نداشتید یک ربع بعد مختصری آب میوه سرد بیاشامید. از روز دوم می توانید از غذاهای نرم استفاده کنید اما باید از خوردن غذاهای سفت که نیاز به جویدن دارند خودداری شود تا از تشدید تورم بینی جلوگیری شود.غذاهای میکس شده ، نرم و آبکی مانند سوپ بهترین گزینه برای استفاده هستند .

◆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.

◆ رژیم غذایی خود را از میوه و سبزیجات، میگو، ماهی و مواد حاوی فیبر غنی نمایید. مواد غذایی هم چون آب آناناس و آب کرفس سبب تسریع در رفع کبودی و تورم ناشی از جراحی بینی می شود ،

◆وجود سدیم در نمک موجب شدت یافتن ورم بینی می گردد لذا از خوردن غذاهایی که در پخت آن ها از نمک و ادویه استفاده شده است بپرهیزید.

نکات:

◆جراحی های غیر اورژانس مانند لیزر چشم و دندانپزشکی بهتر است به فاصله ۲ ماه پس از عمل انجام گیرد. خانم هایی که قصد بارداری پس از عمل دارند بهتر است با فاصله ۶ ماه بعد از عمل باردار شوند.

◆نتیجه نهایی عمل شش تا دوازده ماه پس از عمل مشخص می 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 معمولا در عرض ۲ یا ۳ هفته و در بعضی از بیماران ممکن است رفع کامل تورم به ۶ ماه زمان نیاز داشته باشد.

◆برای جلوگیری از تورم بینی از رفتن به مکان هایی که آفتاب ، نورهای قوی ، گرما و حرارت دارند به مدت دو ماه خودداری کنید.

◆پس از عمل به علت تورم مخاطی تا چند هفته دچار گرفتگی نسبی بینی خواهید شد. در موارد گرفتگی بینی بویایی نیز کاهش می یابد.

◆دو ماه سیگار نکشید و در کنار افراد سیگاری ننشینید.

◆مراجعات شما بعد از عمل بینی به این صورت است که : یک هفته بعد از عمل برای برداشتن آتل بینی ، سه هفته بعد از برداشتن آتل، هفته ای یک بار جهت تعویض چسب ، مراجعات بعدی یک ماه وسه ماه و نهایتا یک سال بعد خواهد بود.

عوارض احتمالی (درصورت مشاهده علائم ذیل به پزشک یا اورژانس بیمارستان مراجعه نمایید):

- افزایش قرمزی، تورم و کبودی در برش جراحی بینی .
- درد شدید یا افزایش یابنده در بینی که به داروهای تجویز شده پاسخ ندهد.
- درجه حرارت دهانی بالای ۳۸ درجه .
- خارج شدن ترشح بدبو یا زردرنگ از خلال زخم (محل برش عمل).
- خونریزی از خلال زخم که به فشار با پانسمان پاسخ نمی دهد.
- احساس تنگی نفس ، درد قفسه سینه ، یا ضربان قلبی غیرطبیعی .

شناسنامه محتوای آموزشی	
موضوع	خودمراقبتی در جراحی رینوپلاستی
تهیه کننده	سجاد وردی-سوپروایزر آموزش
تایید کننده علمی	دکتر محمد ارمی
سمت	جراح و متخصص گوش، حلق، بینی،سر و گردن
تاریخ تهیه	1402
تاریخ بازنگری	1404
کد	MA-FO-۰۹