

مراقبت در رینوپلاستی

- ✓ چند تکه یخ را خرد کرده، داخل کیسه فریزر ریخته و روی صورت، گونه ها و لب بالا قرار دهید. این کار باعث میشود ورم و کبودی شما به حداقل برسد.
- ✓ نیازی به کمپرس بینی بعد از 48 ساعت نیست، مگر در مواقعی که خونریزی وجود دارد.
- ✓ در هفته های اول در معرض حرارت اجاق گاز، بخاری و نور شدید آفتاب نباشید.
- ✓ از بلند کردن اشیاء سنگین اجتناب کنید.
- ✓ طی چند هفته بعد از عمل به علت جمع شدن ترشحات داخل بینی تنفس مشکل میشود برای این مشکل میتوانید روزانه چند نوبت از محلول نمکی (سرم شستشو) استفاده کنید. بدین روش که با استفاده از یک سرنگ 20 سی سی بدون سوزن محلول را از سرم کشیده و در بینی بریزید و اجازه دهید ترشحات، شستشو داده شده و خارج شوند.
- ✓ تا دو هفته بعد از عمل از تخلیه ی ترشحات بینی با فشار خودداری کنید.
- ✓ روز خروج گچ بینی میتوانید قبل از ویزیت پزشک حمام کنید، اما دست به پانسمان و گچ روی بینی نزنید.
- ✓ بسته به نظر پزشک بین یک تا دو بار در هفته چسب روی بینی را تعویض کنید.
- ✓ معمولاً به مدت 3 الی 4 هفته، بینی را طبق صلاحدید پزشک توسط چسب فرم دهید.
- ✓ مراقب باشید هیچ ضربه ای به بینی تان وارد نشود مثلاً هنگام خواب طاق باز بخوابید و از لباسهای دکمه دار و زیپ دار استفاده کنید.
- ✓ در صورتی که در چند روز اول بعد از عمل بطور تصادفی به بینی تان ضربه ای وارد آمد این موضوع اهمیت ندارد مگر آنکه ضربه شدید باشد و یا باعث خونریزی و یا تورم قابل توجه شده باشد که در آن صورت به پزشک مراجعه نمایید.
- ✓ با دهان باز عطسه کنید و از حرکات شدید صورت حین خنده و گریه اجتناب نمایید
- ✓ شنا، شیرجه، آفتاب گرفتن، سونا به مدت 1 تا 2 ماه ممنوع است.
- ✓ از گذاشتن عینک آفتابی و طبی به مدت یکماه خودداری کنید. در صورت ضرورت عینک را با چسب ضد حساسیت به پیشانی متصل نمایید.
- ✓ جهت جلوگیری از عفونت رعایت بهداشت فردی و دوری از محیط سرد و افراد سرماخورده ضروری است.

زمان مراجعه بعدی

3 روز بعد از ترخیص برای خارج کردن تامپون (در صورت وجود) و کانولای بینی و 7 روز بعد برای برداشتن آتل به پزشک معالج مراجعه نمایید.

در صورت داشتن خونریزی و یا بلع خون و تنگی نفس و احساس سرگیجه به پزشک مراجعه نمایید.

در صورتی که ضربه شدید به بینی باعث خونریزی و یا تورم قابل توجه شده باشد به پزشک مراجعه کنید.

رژیم غذایی

هیچ محدودیت غذایی وجود ندارد، بهتر است از رژیم غذایی سرشار از پروتئین و ویتامین استفاده نمایید.

از مصرف غذاهای سفت که احتیاج به جویدن طولانی دارند (مانند ساندویچ، استیک و کباب) و مواد خوراکی که میدانید به آنها آلرژی دارید، خودداری کنید.

دارو های مصرفی

داروهای تجویز شده توسط پزشک (مانند آنتی بیوتیک در ساعات معین) را طبق دستور مصرف نمایید.

وضعیت حرکتی

7-10 روز پس از عمل قادر به برگشت به کار هستید ولی تا حدود یک ماه از فعالیت های ورزشی خودداری نمایید.

پیگیری پس از ترخیص

در صورت داشتن سوال ساعت 7:30-9:30 و 12:30 - 13:30 روزهای غیر تعطیل با واحد مراقبت در منزل (33162235) تماس بگیرید.



وزارت بهداشت و آموزش پزشکی
جمهوری اسلامی ایران

بیمارستان حضرت
فاطمه الزهرا
(س) مهریز

واحد ارتقا سلامت
کد سند: PA/Hp/36

نام و نام خانوادگی بیمار

سن بخش

امضا بیمار

مهر و امضا پزشک

مهر و امضا پرستار