

به نام خدا

## کلینیک جراحی پلاستیک بینی و صورت

و جراحی گوش، حلق، بینی

حنجره و سر و گردن

دکتر شریعتی عضو هیات علمی دانشگاه

### آموزش های لازم بیماران پس از عمل جراحی پلاستیک بینی

عمل جراحی شما در بیمارستان و تحت پوشش عمومی یا بی حس موضعی و البته با توافق و همفکری شما و پزشک معالجتان انجام خواهد شد .

مدت زمان عمل بسته به وضعیت بینی و صورت شما دو تا سه ساعت بوده و شما می بایست دو ساعت قبل از شروع عمل جهت انجام مقدمات در محل حضور داشته باشید .

از هشت ساعت قبل از انجام عمل جراحی نبایستی هیچگونه خوراکی یا آشامیدنی استفاده نمایید به جز نیم لیوان آب معمولی که گاهی جهت خوردن بعضی داروهای تجویزی دو ساعت قبل از عمل ضروری خواهد بود .

بین چهار تا شش ساعت بعد از عمل چنانچه شرایط شما اجازه دهد که اغلب این چنین خواهد بود . شما کلینیک یا بیمارستان را با پای خود ترک خواهید کرد .

بعد از عمل جراحی بینی به طور معمول درد نخواهید داشت و تنها ممکن است پانسمان داخل بینی شما به دلیل محدودیت تنفس از راه بینی قدری آزار دهنده باشد. که معمولاً این مش پس از بیست و چهار تا هفتاد

و دو ساعت خارج می شود و ترشحات خونابه ای تا چند روز طبیعی است جهت کنترل خونابه از قطره

فنیل افرین به مدت سه الی چهار روز می شود استفاده کرد البته استفاده از این قطره بیش از پنج روز ممنوع می باشد .

## پس از ترخیص از بیمارستان یا مرکز جراحی

### رعایت نکات زیر ضروری است

- ۱- داروهای توصیه شده را به دقت و در زمان مقرر استفاده نمایید .
- ۲- از دستکاری بینی خودداری نمایید و در صورت لزوم با پارچه یا باند به آهستگی بپوشانید .
- ۳- لباس های خود را به ترتیبی از بدن خارج نمایید که از محدوده بینی عبور نکند .
- ۴- در بیست و چهار ساعت اول ترجیحا مایعات مصرف نموده و از آن پس تا یک هفته از خوردن غذاهایی که نیاز به جویدن زیاد دارد مثل گوشت کباب شده خودداری کنید در غیر اینصورت محدودیت غذایی ندارد .
- ۵- هر قدر نشسته یا ایستاده باشید تورم صورت و بینی شماسریعتر بهبود خواهد یافت . بهنگام استراحت به پشت خوابیده و در طی هفته اول از خوابیدن به پهلو ها خودداری کنید . بهتر است زیر سر خود را باقرار دادن یا بالش اضافی در زیر تشک بالا بیاورید .
- ۶- در فصول گرم سال از قرار گرفتن در هوای گرم بپرهیزید چرا که تعرق زیاد باعث شل شدن پانسمان بینی و متعاقبا تورم شدید آن خواهد شد .
- معمولا ۲۴ تا ۴۸ ساعت پس از ترخیص پانسمان داخل بینی شما داخل مطب خارج خواهد شد و از آن پس با استفاده از سرم نمکی و شستشوی ملایم روز به روز وضعیت تنفس شما بهتر خواهد شد .
- ۸- بخیه ها روز ۵ بعد از عمل بدون درد کشیده خواهد شد .

جهت جلوگیری از باز شدن محل بخیه بهتر از حرکت دادن شدید لب ها و پایین کشیدن بینی خودداری کنید

۹- روز ۷ بعد از عمل پانسمان و گچ خارجی بینی از روی آن برداشته می شود قبل از این زمان از دستکاری آن خودداری کنید. بینی شما تا ۳ ماه تورم مختصری دارد و لازم است حد اقل ۳ هفته پس از برداشتن پانسمان از چسب بینی به شیوه ای که آموزش داده خواهید شد استفاده نمایید. پس از ۳ ماه بینی شروع به شکل گیری نهایی خواهد نمود که تا ۱ سال ادامه دارد. جهت برداشتن گچ قبل از مراجعه بهتر است دوش بگیرید. و اجازه دهید در حمام گچ و چسب صورت کاملا خیس شود پس از آن بدون اینکه گچ را بردارید به مطب مراجعه نمایید پس از خارج کردن گچ بعد از ۴ هفته سطح بینی چسب زده خواهد بود.

۱۰- مدت زمان لازم برای استراحت بعد از عمل حد اکثر ۱ هفته بوده و شما می توانید از آن پس به راحتی در محل استراحت نمایید.

۱۱- از فعالیت شدید بدنی خودداری کرده و بیش از گذشته استراحت نمایید.

۱۲- برای مسواک زدن از مسواک نرم استفاده نمایید و از دستکاری لب بالا خودداری کنید.

۱۳- از مکالمه تلفنی طولانی و از فعالیت های اجتماعی به مدت ۲ هفته خودداری نمایید.

۱۴- هنگام شستن صورت مراقب پانسمان باشید و در حمام از خیس نمودن آن خودداری کنید.

۱۵- از خندیدن و حرکت دادن بیش از حد اجزای صورت به مدت ۱ هفته خودداری کنید.

۱۶- موهای خود را حد اقل برای یک هفته نشویید مگر شخص دیگری این کار را برای شما انجام دهد و مراقب باشید پانسمان خیس نشود.

۱۷- از لباسهایی که در جلو و عقب محکم می شوند استفاده نمایید و از پوشیدن بلوز - جلیقه - پولیور و بلوزهای یقه گرد خودداری کنید.

۱۸- اکیدا از تماس با نور خورشید برای ۶ هفته پس از عمل خودداری کنید. گرما نیز باعث متورم شدن بینی می شود.

۱۹- به تورم و تغییر رنگ بینی و چشم‌ها و لب‌بالا که پس از برداشتن پانسمان دیده می‌شود اهمیت چندانی ندهید. این تغییرات پس از ۲ الی ۳ هفته از بین خواهد رفت حتی در برخی از بیماران از بین رفتن کامل تورم تا ۶ ماه طول می‌کشد.

۲۰- از انجام ورزشهای سنگین و پر جنب و جوش مثل فوتبال اسکی و شنا حد اقل ۱ تا ۳ ماه بعد از عمل خودداری نمایید.

۲۱- تنها داروهای تجویز شده توسط پزشک را مصرف نمایید و توجه داشته باشید که استفاده از آسپرین ۴ هفته قبل از عمل ممنوع است.

آسپرین و دیکلوفناک و ایبوپروفن و مفنایک اسید به علت امکان ایجاد خونریزی نیز جدا خودداری نمایید.

۲۲- حد اقل برای ۴ هفته از عینک‌های آفتابی و طبی که روی پل بینی قرار می‌گیرد استفاده ننمایید.

۲۴- پس از برداشتن گچ پوست بینی را می‌توان با صابون‌های ملایم یا لوسیون وازلین شستشو داد.

۲۵- به اظهار نظر فامیل و اطرافیان در مورد بینی شما توجه ننمایید.

۲۶- بر اساس حدس و گمان کاری انجام ندهید.

۲۷- در صورتیکه همزمان با عمل جراحی زیبایی عمل انحراف تیغه بینی انجام گیرد معمولاً یک splint از جنس فیلم رادیولوژی جهت جلوگیری از چسبندگی در داخل بینی تعبیه می‌شود که بین روزهای ۱۰ تا ۱۴ بعد از عمل توسط پزشک معالج خارج می‌شود.

۲۸- هنگام خواب ضروری است ۲ الی ۳ هفته از خوابیدن به پهلو اجتناب و به پشت خوابید و بهتر است زیر سر کمی بلند باشد.

۲۹- از فین کردن یا فار خودداری کنید و در صورت عطسه سعی کنید از دهان عطسه نمایید.

۳۰- برای تعویض چسب ضروری است قبل از آن ناحیه کاملاً با آب خیس و بهتر است دوش بگیرید در انتهای حمام کردن چسب را از روی بینی بردارید و پس از خارج شدن از حمام و خشک کردن سطح بینی دوباره چسب بزنید.