

## آموزش خود مراقبتی بیماران پس از عمل جراحی رینوپلاستی (عمل جراحی بینی)

در ساعتهای ابتدایی پس از جراحی ، خونریزی جزئی به صورت نشت خون از کنار پانسمان بینی طبیعی است و نگران کننده نیست که می توانید بادستمال کاغذی مرطوب صورت خود را تمیز کنید. گاهی در ساعات اولیه پس از به هوش آمدن بیمار احساس گلودرد می کند که به دلیل تأثیر به جامانده از بیهوشی می باشد.

- در ۲۴ ساعت نخست پس از عمل برای کاهش تورم دور چشم بهتر است روی چشمها کیسه یخ بگذارید.

- بهتر است در هنگام خوابیدن نیم تنه خود را بالاتر از پاها قرار دهید تا ورم کمتری در ناحیه صورت شما ایجاد شود.

-نشستن در روز اول بهتر از درازکشیدن است زیرا 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.

- در صورت نیاز به پاک کردن ترشحات بینی شمامی توانید روزانه و در چند نوبت محلول سرم نمکی را با استفاده از سرنگ ۵سی 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 بینی خود را تمیز کنید. تا وقتی به شما گفته نشده است از فین کردن بپرهیزید.

- از خوردن غذاهایی که به جویدن طولانی نیاز دارند مانند کباب برگ ،ساندویچ و نظایر آنها در هفته های اول پرهیز کنید.

- گوشت و مواد مغذی دیگر را ابتدا در مخلوط کن نرم کنید تا به جویدن کمتری نیازداشته باشد.

- باید از خوردن چای و قهوه داغ اجتناب کنید.نوشیدن مایعات کافی مانند آیمیوه 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 ، به آن آسیب نزنید و آنرا خشک نگه دارید.

- دندانهایتان را با مسواک نرم مسواک بزنید.

- تا دو هفته از مکالمه تلفنی طولانی بپرهیزید.

- از لبخند زدن و عطسه کردن با دهان بسته وحرکات بیش از حد صورت به مدت یک هفته اجتناب کنید.

-به اندازه کافی استراحت کنید .

-موی خود را به مدت یک هفته نشوئید مگر این که کسی این کار را برای شما انجام دهد.پانسمان بینی نباید خیس شود.

-از پوشیدن لباسهای تنگ و پیراهن های یقه اسکی خودداری کنید.

-از قرار گرفتن در معرض آفتاب یا لامپهای پر نور پرهیز کنید . گرما می تواند باعث تورم شود.

-برای یک ماه از شنا کردن بپرهیزید.

- برای حداقل ۴هفته از بکار بردن عینک که بر پل بینی فشار وارد می کند اجتناب کنید.

- زمانی که بانداژ برداشته شد می توانید از لوازم آرایشی استفاده کنید.

