



## خودمراقبتی پس از سیتوپلاستی و رینوپلاستی

### جراحی بینی مرحله به مرحله



کدمحتوا: ۴۸

تهیه و تنظیم:

کارگروه آموزش به بیمار

بازنگری ۱۴۰۳

شماره تلفن واحد آموزش به بیمار:

۰۵۶ ۳۷۲۲۳۰۳ داخلی ۲۰۳

<https://beheshtih.mrgums.ac.ir>

بمدت یک هفته بعد از عمل مصرف آنتی بیوتیک و مسکن خوراکی که پزشک تجویز می کند ضرورت دارد.

- استفاده از قطره کلروسدیم در داخل بینی هر ۸ ساعت توصیه می شود.

مدت زمان چسب زدن تا ۲ ماه لازم است، اگر پوست بینی شما ضخیم است و یا تورم شدید دارد ممکن است نیازمند چسب زدن به مدت طولانی تری باشد. قبل از هر بار تعویض چسب دوش گرفتن توصیه می شود.

ویزیت مجدد یک ماه، سه ماه، شش ماه و پس از یک سال بعد از عمل ضرورت دارد. پس از اینکه پزشک اسپلینت روی بینی شما را برمی دارد، پوست روی بینی خود را می توانید با صابون ملایم یا محلول وازلین تمیز کنید اینکار را به ملایمت انجام دهید.

در ۲ الی ۳ ماه اول بعد از عمل تورم ناشی از عمل شدیدتر است و به مرور بعد از این زمان بینی شکل بهتری پیدا می کند. اگر پوست بینی شما ضخیم است تورم دیرتر از بین می رود. روند بهبودی تا یکسال طول میکشد و بینی بعد از یکسال فرم جدید خود را پیدا می کند.

از پمادهای ضد اسکار بمدت سه ماه برای از بین بردن محلهای برش در روش رینوپلاستی باز استفاده نمایید. اگر پس از برداشتن پانسمان، بینی، چشمها و لب فوقانی دچار تورم و تغییر رنگ شده اند نگران نباشید این موارد معمولا در عرض ۳ یا ۴ هفته و در بعضی از بیماران ممکن است رفع کامل تورم به ۶ ماه زمان نیاز داشته باشد.

دندانها را با مسواک نرم و ملایم مسواک نمایید.

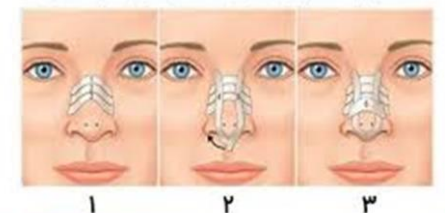
از قرار گرفتن در معرض آفتاب یا لامپ های پر نور پرهیز نمایید گرما باعث تورم میشود. از فعالیت های ورزشی سنگین حداقل تا یکماه پس از جراحی پرهیز کنید، ۲ هفته بعد از جراحی می توانید پیاده روی ملایم داشته باشید از ورزشهایی که موجب ضربه به بینی میشود خودداری کنید. در چند روز اول جراحی مسافرت با هواپیما توصیه نمیشود.

جهت تسکین درد بعد از عمل فقط از استامینوفن ساده یا کدئینه به عنوان مسکن استفاده نمایید و از خوردن داروهایی مثل بروفن، ایندومتاسین، آسپرین و... اجتناب کنید.

درد، کبودی و خونریزی بعد از عمل به فاکتورهای متعددی وابسته است. یکی دو روز اول ممکن است کمی کبودی داشته باشند ولی معمولا تا روز برداشتن سیلیکون که حدود روز ششم بعد از عمل است کبودی برطرف شده است..

بعد از عمل، زیر بینی شما گاز کوچکی گذاشته می شود که چنانچه خونابه ای از بینی شما خارج شود توسط این گاز جذب شود. بهتر است که پانسمان را در صورت خونی شدن تعویض کنید اما پانسمان روی بینی را دست نزنید..

### نحوه چسب زدن بینی بعد از عمل رینوپلاستی



معاونت درمان بیمارستان شهید دکتر بهشتی | گروه تخصصی جراحی پلاستیک و زیبایی

## مراقبت های بعد از عمل زیبایی بینی

در ساعت‌های ابتدایی پس از جراحی خونریزی جزئی به صورت نشت خون از کنار پانسمان بینی امری طبیعی است و به هیچ وجه نگران کننده نیست. در این شرایط شما می‌توانید با دستمال کاغذی مرطوب صورت خود را تمیز کنید. گاهی در ساعات نخستین پس از به هوش آمدن، بیمار احساس گلودرد می‌کند که ممکن است بدلیل تأثیر بجامانده از بیهوشی باشد.

برای فردی که جراحی بینی شده محدودیت غذایی به صورت مصرف غذاهای کم نمک وجود دارد و باید از خوردن غذاهایی که به جویدن طولانی نیاز دارند مانند استیک، کباب برگ، ساندویچ و نظایر آنها در هفته‌های نخست پرهیزید. بهتر است طی روزهای نخست پس از جراحی، گوشت و مواد مغذی دیگر را ابتدا در مخلو کن نرم کنید تا به جویدن کمتری نیاز داشته باشد.

همچنین در این روزها باید از خوردن چای و قهوه داغ اجتناب کنید

### مراقبت های بعد از عمل بینی



۱

این بیماران حدوداً تا ۶ ساعت بعد از عمل نباید چیزی میل کنند و بستری می‌مانند و به دلیل داروهای بیهوشی حرکات معده و روده کند است و چنانچه شما چیزی میل کنید باعث بروز حالت تهوع و استفراغ می‌شود. حدوداً ۶ ساعت بعد از عمل ابتدا کمی آب می‌آشامید اگر چنانچه مشکلی نداشتید یک ربع بعد مختصری آب میوه خواهید آشامید. ۵-۶ ساعت بعد از عمل که مریض هوشیاری کامل بدست آورد و تحمل مصرف مایعات داشت مرخص می‌شود. از روز دوم می‌توانید از غذاهای نرم استفاده کنید و از روز سوم به بعد هر چه خواستید می‌توانید میل کنید نوشیدن مایعات داغ و سوپ در رفع خشکی دهان به شما کمک میکند.

با نظر جراح تا ۴۸ ساعت از کمپرس سرد متناوب روی گونه‌ها و اطراف بینی استفاده کنید. این کار باعث می‌شود ورم و کبودی شما به حداقل برسد از قطعه‌های یخ داخل دستکش الاستیکی استفاده نمایید دو عدد دستکش لاتکس را که داخل آن قطعات یخ گذاشتید به هم گره بزنید و روی گاز یا پارچه تمیزی که در طرف چپ و راست صورت گذاشتید قرار دهید این کار به کاهش ورم و کبودی کمک میکند.

دراز کشیدن بعد از عمل باعث تورم بینی شما می‌شود لذا هنگام استراحت حتماً زاویه نیمه نشسته را با گذاشتن دو بالش روی هم و باز نگهداشتن راه هوایی و جلوگیری از به گود افتادن سینه را رعایت کنید. از خوراکی‌هایی که برای کاهش تورم صورت مفید است غافل نشوید آب آناناس، آلوئه ورا و کرفس میتواند به کاهش تورم صورت کمک کند برای بهتر شدن طعم آب کرفس میتواند آن را با آب هویج مخلوط کنید. از یک هفته به بعد کارهای سبک مثل کارهای سبک منزل، کارهای اداری، کار با کامپیوتر و..... بلامانع است.

۲

یک هفته بعد از عمل جهت برداشتن آتل سیلیکونی روی بینی به مطب مراجعه خواهید کرد توصیه می‌شود روز مراجعه دوش گرفته شود تا پانسمان خیس شود در طی مدت یک هفته 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 اینکه پانسمان شما خیس شود بهتر است تا یک هفته بعد از عمل با نظر پزشک شستشوی ناحیه سر انجام نشود.

معمولاً داخل بینی پانسمان یا تامپون گذاشته می‌شود که با نظر پزشک روز بعد از عمل خارج و شستشوی بینی آغاز میشود شستشوی بینی با استفاده از سرم نمکی نرمال در فواصل زمانی حداقل سه مرتبه در روز را انجام دهید.

داروهای تجویز شده توسط جراح را با دقت و در ساعات مشخص مصرف کنید تا باعث جلوگیری از عفونت و عوارض پس از جراحی شود.

از خستگی و فعالیت‌هایی که منجر به افزایش ضربان قلب، سرگیجه، زمین خوردن و یا ضربه به بینی میشود پیشگیری کنید.

مراقب ضربه به ناحیه عمل و یا حتی تغییر پوزیشن در خواب باشید.

برای حداقل ۲ ماه (ترجیحاً ۶ ماه) از بکار بردن عینک طبی یا آفتابی که بر پل بینی فشار وارد می‌کنند اجتناب کنید. تا برطرف شدن همه علائم جراحی از کشیده شدن پوست، خنده فین کردن، عطسه با دهان بسته و خم شدن طولانی مدت و بلند کردن اجسام سنگین پرهیز نمایید به مدت دو هفته از مکالمه طولانی مدت با تلفن پرهیز نمایید

۳