

خودمراقبتی در سپتورینوپلاستی

زیاد، دوری از سیگار و الکل به مدت ۲ تا ۳ ماه بعد از عمل، چسب زدن صحیح خصوصاً در شب‌ها از جمله مهم‌ترین کارهایی است که باید بعد از یک ماه برای مراقبت از بینی عمل شده انجام داد.

داروهایی همچون آنتی بیوتیک ها و مسکن هایی که پزشک برای تان تجویز کرده است را سروقت و به طور کامل استفاده کنید.

رعایت دقیق دستورالعمل‌ها و مراقبت‌های پس از جراحی نقش بسیار مهمی در بهبودی سریع، جلوگیری از عوارض و حفظ نتایج مطلوب دارد. با پیروی از این دستورالعمل‌ها بهبودی شما سریع‌تر خواهد بود و به نتایج بهتری دست خواهید یافت. همیشه در صورت بروز هرگونه مشکل یا سوال، با پزشک خود در تماس باشید تا از بهترین مراقبت‌ها بهره‌مند شوید.

با آرزوی سلامتی برای شما، جهت کسب اطلاعات و پیگیری، می توانید از راههای زیر اقدام فرمایید:

آدرس: لاهیجان، ابتدای ضلع شمالی بزرگراه لاهیجان به لنگرود

شماره تماس: ۰۱۳-۴۲۴۴۵۲۵۲

وبسایت بیمارستان: www.milad-hospital.com

اینستاگرام: MiladHospital.Lahijan

بهبود بینی فشار وارد کند و منجر به عوارض طولانی مدت شود. هنگام نشستن و برخاستن تا چند هفته از خم کردن سر خودداری کنید و مطمئن شوید با فشار از جای خود بلند نمی‌شوید. بهتر است هنگام نشستن سر شما به سمت جلو باشد.

گچ روی بینی شما تا زمان برداشته شدن باید حتما خشک نگه داشته شود (حدود یک هفته پس از جراحی) به همین دلیل از استحمام پرهیزید.

از صحبت کردن زیاد مخصوصاً با صدای بلند، لبخند زدن، مسواک زدن شدید و غذاهایی که جویدن آنها سخت است خودداری کنید. حرکات طبیعی صورت خوب است. اما به هر حال باید مراقبت هر گونه ضربه و فشاری باشید و از وارد شدن ضربه‌های ناگهانی به بینی جلوگیری کنید.

یک ماه اول اصلی‌ترین دوره مراقبت‌های بعد از عمل بینی است؛ اما بعد از این مدت هنوز هم باید به برخی مراقبت‌ها ادامه داد. بعد از یک ماه بینی هنوز آسیب‌پذیر است. در نتیجه از فعالیت‌های سنگین حرکتی، هر گونه ضربه و فشار باید پرهیز شود.

عدم استفاده از عینک حداقل تا ۲ ماه، پرهیز از قرارگرفتن در معرض نور مستقیم خورشید و گرمای

کد فرم: M-P.PH/88NM

واحد آموزش سلامت

بهار ۱۴۰۴

*** واحد گرافیک بیمارستان میلاد ***

عمل جراحی بینی، (یا سپتورینوپلاستی) نوعی عمل جراحی زیبایی است که برای تغییر شکل و اندازه‌ی بینی انجام می‌شود. این جراحی هم برای اهداف زیبایی و هم برای بهبود عملکرد تنفسی بینی انجام می‌شود. در عمل زیبایی بینی، جراح با تغییر شکل غضروف و استخوان بینی، به ظاهری زیباتر و متناسب با صورت فرد دست پیدا می‌کند. در جراحی ترمیمی بینی، مشکلات ساختاری بینی مانند انحراف تیغه بینی، قوز بینی یا آسیب‌های بینی برطرف می‌شود.

رژیم غذایی در منزل

بعد از عمل تا چند روز نمی‌توانید از راه بینی نفس بکشید و از همه مهم‌تر جویدن غذاهای سفت برای شما سخت و حتی مشکل‌ساز است؛ بنابراین یکی دیگر از موارد مراقبت‌های بعد از جراحی بینی نوع تغذیه‌ای است که باید بعد از عمل بینی داشته باشید.

اول این که گلوی شما بعد از عمل بسیار خشک است؛ بنابراین باید دائماً نوشیدنی‌های مناسب خصوصاً آب مصرف کنید. مصرف مایعات فراوان می‌تواند به دفع

زودتر ماده بیهوشی کمک کند. سعی کنید غذاهای مقوی و مایع یا پوره مصرف کنید.

به دلیل از دست دادن خون بهتر است مصرف سوپ ماهیچه و غذاهای غنی از آهن را در برنامه غذایی خود جای دهید.

رژیم غذایی سالم متشکل از گوشت، تخم‌مرغ، ماست، ماهی و سایر غذاهای غنی از پروتئین به بدن شما کمک می‌کند تا بافت آسیب‌دیده داخل و اطراف بینی شما را بازسازی کند.

طی مدت زمانی که پزشک برایتان تعیین کرده است از خوردن غذاهای پرادویه و شور اجتناب نموده و تا جای ممکن رژیم غذایی خود را از مواد پرفیبر مانند میوه، سبزیجات، میگو و ماهی غنی نمایید.

فعالیت در منزل

ورزش کردن و فعالیت‌های ورزشی باید بعد از عمل بینی کنترل شود. به مدت ۳ هفته پس از جراحی از بلند کردن اجسام، خم شدن، زور زدن و انجام هر گونه فعالیت ورزشی و فعالیت‌های هوازی خودداری کنید که از ممنوعات بعد از عمل بینی است. برای شروع ورزش بهتر است حتماً با جراح خود مشورت کنید

مراقبت در منزل

سر خود را روی دو تا سه بالش بگذارید تا سرتان بالاتر قرار بگیرد. این کار را حداقل در چند روز اول بعد از عمل انجام دهید تا به کاهش تورم کمک کند. برای جلوگیری از خونریزی و درد و تب پس از عمل بینی از کمپرس سرد یا بسته‌های ژل روی چشم‌ها استفاده کنید.

ترشحات خونی بعد از عمل، طبیعی است و می‌توان با قرار دادن یک گاز تاشده در زیر بینی، جلوی آنها را گرفت.

بعد از عمل بینی از سیگار کشیدن و نوشیدن الکل خودداری کنید. این موارد جزء فعالیت‌های پرخطرند. یکی از سختی‌های بعد از عمل بینی تشخیص نحوه خوابیدن است به صورتی که به بینی فشاری وارد نکند. خوابیدن به پهلو می‌تواند به بافت‌های در حال