

توصیه های پس از عمل جراحی رینوپلاستی:

1- روز اول، استراحت کامل داشته باشید. حتی الامکان به حالت نشسته استراحت کنید. کیسه یخ روی چشمان خود قرار دهید.

* ایستادن و یا نشستن در روز اول نه تنها مانعی ندارد بلکه بهتر از این است که بیمار به حالت درازکش باشد. چرا که این حالت عمودی به کاهش ورم کمک می کند.

2- روز اول بلافاصله پس از هوشیاری کامل می توانید خوردن مایعات (ترجیحاً سرد) را شروع کنید. روز دوم غذای نرم و از روز سوم می توانید غذای عادی میل کنید. اما بهتر است از غذاهایی که نیاز به جویدن طولانی دارند (استیک، ساندویچ، کباب برگ و امثال آن) در هفته های اول اجتناب کنید.

3- به مدت سه روز در موقع خواب و استراحت دو بالش زیر سر بگذارید. تا ورم کمتری در ناحیه صورت ایجاد شود.

4- تا یک هفته استراحت نسبی داشته باشید و از فعالیت جسمانی زیاد خودداری کنید. با شروع هفته دوم به تدرج فعالیتتان را افزایش دهید و تا پایان هفته سوم به فعالیت عادی برگردید.

5- داروهای تجویز شده را مرتب مصرف کنید و از مصرف داروهای اضافه خودداری فرمایید.

6- در طی چند هفته بعد از عمل به علت جمع شدن ترشحات در داخل بینی ممکن است تنفس مشکل شود برای رفع این مسئله بیمار می تواند روزانه در چند نوبت محلول سرم نمکی نرمال را با سرنگ 20 سی سی بدون سوزن درحالیکه در دستشویی ایستاده است در بینی خود بریزید. به طوری که بدون خیس شدن چسب ها، مقداری از ترشحات بینی شستشو داده شود و خارج شود.

7- از صحبت کردن طولانی و نیز مکالمه تلفنی طولانی به مدت دو هفته خودداری فرمایید.

8- اصلاً سیگار نکشید. اطراف بیمار نیز کسی سیگار نکشد.

9- در شستشو دقت کنید که پانسمان و چسب ها خیس نشوند. می توانید برای حمام کردن از وان یا ریختن آب با ظرف روی بدن (از گردن به پایین) استفاده کنید.



10- ورم و کبودی در اطراف چشم ها ممکن است ایجاد شود که تا روز دوم و سوم تشدید خواهد شد. در طول این مدت می توانید از کمپرس یخ استفاده کنید. قسمت اعظم این ورم و کبودی ظرف یک هفته تا ده روز از بین می رود. لکه های خون مردگی در سفیدی چشم به تدریج از بین خواهد رفت.

11- در موقع عطسه کردن سعی کنید با دهان باز عطسه کنید و تا سه هفته فین نکنید .

12- حداقل ده روز از لبخند زدن و گریه کردن و حرکات صورت خودداری نمایید.

13- داندان ها را با یک مسواک نرم و با ملایمت مسواک کنید. این کار را از همان روز اول شروع کنید. از دستکاری لب بالا و بینی خودداری فرمایید تا بینی دچار جابجایی نشود.

14- حداقل یک هفته از پوشیدن پیراهن هایی که دکمه ندارند (تی شرت) خودداری نمایید. لباسهایی بیوشید که در جلو و یا عقب دکمه های کاملی دارند و نیاز به عبور دادن سر از آنها نیست.

15- حداقل هشت هفته از آفتاب و نورهای قوی اجتناب کنید. از گرما نیز اجتناب کنید زیرا موجب تورم بافت ها می



مرکز آموزشی درمانی امین

خود مراقبتی پس از عمل جراحی زیبایی بینی (رینوپلاستی)

بینی، چشم ها و لب بالا دیده شود. بینی در این زمان متورم و سربالا است. این موارد به تدریج برطرف می شود. البته در برخی از بیماران ممکن است رفع کامل آن تا شش ماه طول بکشد.



22- در بعضی از بیماران در هفته های اول پس از عمل ممکن است لب بالا مقداری بی حس باشد. این حالت ظرف چند هفته از بین می رود.
* هر مسأله ای را که به نظرتان می رسد یادداشت کنید و در ویزیت های پس از عمل سوال بفرمایید. در صورت بروز هر مشکلی حتما و سریع با جراح تماس بگیرید.*

| شناسنامه پمفلت آموزشی | |
|----------------------------|--|
| موضوع | خود مراقبتی پس از عمل جراحی زیبایی بینی (رینوپلاستی) |
| تهیه کننده | واحد آموزش سلامت |
| تأیید کننده علمی | آقای دکتر قانع |
| سمت | جراح گوش حلق و بینی عضو هیئت علمی |
| تاریخ تهیه | 1402 |
| تاریخ بازنگری | 1405 |
| نوبت بازنگری - کد پمفلت | PE-SER-08 |

جهت استفاده از مطالب آموزشی به سایت بیمارستان مراجعه
www.amin.mui.ac.ir

شود. اگر مجبورید برای مدت طولانی زیر آفتاب بمانید از کلاه یا کرم ضد آفتاب و یا از هر دو استفاده کنید.

16- در هفته های اول بعد از عمل لازم است فعالیت های بدنی شدید و ورزش هایی که موجب برافروخته شدن صورت می شوند از ورزش های رزمی و ورزش هایی که با احتمال ضربات توپ به بینی همراهند مدت زمان بیشتری باید اجتناب شود.

17- از فعالیت شدید از قبیل بلند کردن اشیای سنگین و خم شدن و انجام حرکات ورزشی خودداری نمایید و تا 5 هفته فعالیت ورزشی شدید نداشته باشید.

18- تا شش ماه از ضربه خوردن به بینی جدا خودداری گردد.

19- حداقل دو ماه از عینک استفاده نکنید. در صورتی که عینکی هستید، از عینک که با چسب به پیشانی متصل شده استفاده کنید. از لنزهای تماسی پس از کاهش ورم به اندازه کافی (حدود روز پنجم) می توانید استفاده کنید.

20- آرایش صورت در صورتی که به گچ و چسب ها لطمه ای نزند بلامانع است. پس از برداشتن گچ می توانید بینی را با صابون بشویید و آرایش کنید. اگر پوست خشک باشد می توانید از کرم های مرطوب کننده استفاده کنید.

21- گچ بینی معمولاً روز هفتم پس از عمل برداشته خواهد شد. پس از آن ممکن است تورم یا تغییر رنگی در