



عنوان دستورالعمل: خود مراقبتی در جراحی های گوش و حلق و بینی

تاریخ بازنگری بعدی: 1404/2/13

تاریخ ابلاغ: 1403/2/13

تاریخ تدوین/بازنگری: 1403/2/8

هدف:

این دستورالعمل با هدف آموزش خود مراقبتی فرد به صورت اکتسابی و آگاهانه و هدفدار برای بیمار و مراقب وی جهت پنج بیماری شایع و تخصصی بخش داخلی تدوین شده است.

منابع و امکانات/کارکنان مرتبط:

پزشک، سرپرستار، پرستار، بهیار، مسئول آموزش به بیمار بخش، مسئول آموزش سلامت، پمفلت، پوستر، جزوه، فیلم آموزشی، مولاژ

مراجع:

- کتاب پرستاری برونر و سودارث
- جراحی شوارتز- سایت کلینیکال کی
- تکنیک کوهن و بری

شایعترین جراحی های گوش و حلق و بینی شامل: جراحی لوزه، رینو و سپتو پلاستی، تیروئیدکتومی، جراحی گوش میانی، لارنژیت، آندوسکوپ سینوس، لارنگوسکوپ می باشد:

جراحی لوزه:

لوزه کامی و لوزه سوم از بافتهای لنفاوی تشکیل شده اند در نوزاد لوزه ها کوچک می باشند. در سنین 4-5 سالگی بعلت عفونت لوزه ها بزرگ می شوند ولی در سنین بالاتر تمایل به کوچک شدن دارند. بزرگی لوزه در کودکان باعث مشکل تنفسی و عفونت گوش ها و سینوزیت می شود.

علائم:

- گلو درد
- مشکل در بلع
- احساس خفگی
- تب
- بی حالی
- بوی بد دهان
- بزرگ شدن غدد لنفاوی گردن
- تغییر در صدا



عنوان دستورالعمل: خود مراقبتی در جراحی های گوش و حلق و بینی

تاریخ بازنگری بعدی: 1404/2/13

تاریخ ابلاغ: 1403/2/13

تاریخ تدوین/بازنگری: 1403/2/8

خود مراقبتی ها در جراحی لوزه:

- ✓ بعد از به هوش آمدن بیمار باید به حالت نیمه نشسته و سر به پهلو قرار گیرد.
- ✓ گذاشتن کمپرس سرد در اطراف گردن سبب انقباض عروق و بنابراین کاهش خطر خونریزی می شود.
- ✓ بیشترین احتمال خونریزی در 24 ساعت اول پس از عمل جراحی می باشد. در عین حال روز سوم تا هفتم بعد از عمل نیز احتمال خونریزی وجود دارد که در این مدت باید بیشتر مراقب بود (بیشترین شدت گلو درد نیز در همین زمان است).
- ✓ بعد از عمل لوزه معمولاً بیمار ممکن است دچار تب و درد در ناحیه گلو شود جای نگرانی نیست و با مصرف مایعات زیاد و استفاده از مسکن و تب بر برطرف خواهد شد. ولی به هیچ وجه از آسپیرین استفاده نشود چون خطر خونریزی را افزایش می دهد. از مسکن 30 تا 60 دقیقه قبل از خوردن غذا استفاده نمائید.
- ✓ تا یک هفته بعد از عمل بیمار ممکن است دچار گوش درد شوید که جای نگرانی وجود ندارد اما در صورت عدم جواب به درمان با مسکن به پزشک اطلاع دهید.
- ✓ بعد از 6 ساعت در صورتیکه حالت تهوع از بین رفته باشد می توان غذاهای نرم مثل: بستنی، شیر، را شروع کرد و مایعات سرد و صاف مثل آب و نوشیدنی های بدون کافئین و گاز و ژله استفاده کرد.
- ✓ از روز دوم به بعد می توان از غذاهای نرم دیگری مثل: نیمرو، سوپ، فرنی، پوره سیب زمینی استفاده کرد که این رژیم های غذایی باید تا دو هفته ادامه یابد.
- ✓ دهان شویه با محلول نمکی در برطرف کردن ترشحات غلیظ و احتقانی که ممکن است بعد از عمل لوزه اتفاق بیافتد مؤثر است.
- ✓ نوشیدن مقادیر زیاد مایعات در روز برای رفع بوی بد دهان لازم است بهبودی حدود دو هفته طول می کشد در این مدت مرطوب نگهداشتن گلو مهم است. برای انجام آن کودک خود را تشویق به نوشیدن مایعات صاف شده و خنک نمائید.
- ✓ از مصرف چیپس، پفک، آجیل، نان تست، ذرت بو داده، بیسکویت، غذاهای داغ و ادویه دار، غذاهای اسیدی (مثل آب پرتقال و یا گوجه فرنگی که باعث سوزش گلو می شود) و هرگونه غذای ترد و سفت تا دو هفته پس از عمل خودداری ورزید.
- ✓ از نوشیدن مایعاتی که رنگ قرمز دارند خودداری شود چون در صورت استفراغ با خون اشتباه می شود.
- ✓ تا بهبودی کامل حلق بیمار، نباید غذای جامد سفت مصرف کند.
- ✓ در هفته اول فرزند خود را تشویق به بازیهای آرام (مثل خواندن - بازیهای ویدئویی و تماشای تلویزیون) نمایید. از ورزش یا دویدن تا دو هفته بعد از عمل جراحی جلوگیری کنید.
- ✓ بیمار از هفته دوم بعد از عمل می تواند فعالیتهای معمولی را از سر بگیرد ولی ورزشهای سنگین و خطرناک را نباید انجام دهد.
- ✓ به مدت یک یا دو هفته باید از سرفه و عطسه نمودن و نیز فین کردن شدید خودداری شود.



عنوان دستورالعمل: خود مراقبتی در جراحی های گوش و حلق و بینی

تاریخ تدوین/بازنگری: 1403/2/8

تاریخ ابلاغ: 1403/2/13

تاریخ بازنگری بعدی: 1404/2/13

✓ از تماس فرزندتان با افراد بیمار جلوگیری نمایید.

✓ بعلت دفع خون ممکن است تا چند روز مدفوع سیاه بماند.

علائم خطر در جراحی لوزه:

- هرگونه نشانه خونریزی را سریعاً گزارش دهید.
- خونریزی لوزه روز بعد از عمل می تواند دیده شود که با پزشک تماس گرفته و بیمار چیزی نخورد اگر می تواند با آب خیلی سرد قرقره کند.
- بلع مکرر (قورت دادن آب دهان) چون نشانه خونریزی می باشد.
- استفراغ خونی روشن
- خون دماغ شدن
- هر استفراغی 24 ساعت پس از جراحی
- دردی که به مسکن جواب ندهد.
- کم شدن آب مثل لبهای خشک، دهان چسبنده، چشمان گود افتاده، کم ادراری برای بیش از 8 ساعت
- هر تب بالاتر از 38 درجه سانتیگراد

رینوپلاستی و سپتوپلاستی:

رینوپلاستی یکی از انواع جراحی بینی است که جراح طی آن ساختار غضروف یا استخوان بینی را برای اصلاح ظاهر آن تغییر می دهد. جراح بعد از بی هوشی برش این عمل را به شکل باز یا بسته انجام می شود. در برش باز پزشک آزادی بیشتری برای تغییر در ساختار استخوان و غضروف بینی دارد. بعد از انجام برش، دکتر زیبایی ساختار استخوان و غضروف را تغییر می دهد. گاهی ممکن است پزشک از غضروف گوش برای بهبود شکل و ساختار بینی تان استفاده کند. دکتر زیبایی بعد از انجام تغییرات لازم پوست را بخیه می کند. عمل رینوپلاستی بینی گوشتی به شکل کلی سخت تر و پیچیده تر از بینی های استخوانی است و روند آن نیز فرق دارد.

عمل رینوپلاستی به ظاهر بینی مربوط است اما در عمل سپتوپلاستی ساختار داخلی بینی را تغییر می دهند. برای مثال جراح برای اصلاح مشکل انحراف تیغه های بینی، عمل سپتوپلاستی را انجام می دهد.

مراقبت های قبل از عمل در رینو و سپتوپلاستی:



عنوان دستورالعمل: خود مراقبتی های جراحی های گوش و حلق و بینی

تاریخ تدوین/بازنگری: 1403/2/8

تاریخ ابلاغ: 1403/2/13

تاریخ بازنگری بعدی: 1404/2/13

- عدم مصرف داروهای التهاب زا و یا اسپرین
- عدم استعمال سیگار و دخانیات از حداقل 2 هفته قبل جراحی
- وجود یک همراه بیمار قبل از جراحی، چرا که در روز عمل امکان رانندگی برای شما وجود ندارد و همراه می تواند مراحل اداری و تهیه دارو و نسخه را پیگیری نماید.
- داروها و آمپول های تجویز شده پزشک را در زمان مشخص و توصیه شده تزریق و مصرف نمایید.
- صبح روز قبل از جراحی حتما حمام کنید چرا که بعد از جراحی تا 3 الی 4 روز نباید حمام کرد تا گچ بینی تا روز برداشتن خیس نشود و بهترین نحو فرم بینی حفظ شود.
- پیشنهاد میشود قبل از جراحی کیسه های یخ تهیه نمایید تا بعد از جراحی استفاده نمایید.
- قبل از جراحی تمرین کنید با دهان نفس بکشید تا با گرفتگی سوراخ های بینی در روزهای ابتدایی بعد از جراحی، تنفس برای شما مشکل نباشد.
- قبل از عمل بینی سعی کنید تمرین کنید که مستقیم بخوابید توصیه می شود بعد از جراحی به پهلو و روی صورت نخوابید. استفاده از بالشک در کنار سر خود می توانید سر خود را مستقیم و ثابت در هنگام خواب حفظ نمایید.
- قبل از جراحی لباس گشاد و دکمه دار بپوشید تا بعد از جراحی و ترخیص با تعویض لباس به بینی ضربه ای وارد نشود.

خود مراقبتی های پس از عمل در رینو و سپتوپلاستی:

- ✓ 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.
- ✓ 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.
- ✓ به مدت سه روز در موقع خواب و استراحت دو بالش زیر سر بگذارید. تا ورم کمتری در ناحیه صورت ایجاد شود.
- ✓ 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.
- ✓ داروهای تجویز شده را مرتب مصرف کنید و از مصرف داروهای اضافه خودداری فرمایید.
- ✓ 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



عنوان دستورالعمل: خود مراقبتی در جراحی های گوش و حلق و بینی

تاریخ تدوین/بازنگری: 1403/2/8	تاریخ ابلاغ: 1403/2/13	تاریخ بازنگری بعدی: 1404/2/13
-------------------------------	------------------------	-------------------------------

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.

- ✓ از صحبت کردن طولانی و نیز مکالمه تلفنی طولانی به مدت دو هفته خودداری فرمایید.
- ✓ اصلا سیگار نکشید. اطراف بیمار نیز کسی سیگار نکشد.
- ✓ 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.
- ✓ 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.
- ✓ در موقع عطسه کردن سعی کنید با دهان باز عطسه کنید و تا سه هفته فین نکنید .
- ✓ حداقل ده روز از لبخند زدن و گریه کردن و حرکات صورت خودداری نمایید.
- ✓ دندان 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.
- ✓ حداقل یک هفته از پوشیدن پیراهن هایی که دکمه ندارند (تی شرت) خودداری نمایید. لباسهایی بپوشید که در جلو و یا عقب دکمه های کاملی دارند و نیاز به عبور دادن سر از آنها نیست.
- ✓ حداقل هشت هفته از آفتاب و نورهای قوی اجتناب کنید. از گرما نیز اجتناب کنید زیرا موجب تورم بافت ها می شود. اگر مجبورید برای مدت طولانی زیر آفتاب بمانید از کلاه یا کرم ضد آفتاب و یا از هر دو استفاده کنید.
- ✓ در هفته های اول بعد از عمل لازم است فعالیتهای 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.
- ✓ 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.
- ✓ تا شش ماه از ضربه خوردن به بینی جدا خودداری گردد.
- ✓ 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.
- ✓ آرایش صورت در صورتی که به گچ و چسب ها لطمه ای نزنند 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.



عنوان دستورالعمل: خود مراقبتی در جراحی های گوش و حلق و بینی

تاریخ بازنگری بعدی: 1404/2/13

تاریخ ابلاغ: 1403/2/13

تاریخ تدوین/بازنگری: 1403/2/8

✓ گچ بینی معمولاً روز هفتم پس از عمل برداشته خواهد شد. پس از آن ممکن است تورم یا تغییر رنگی در بینی، چشم ها و لب بالا دیده شود. بینی در این زمان متورم و سر بالا است. این موارد به تدریج برطرف می شود. البته در برخی از بیماران ممکن است رفع کامل آن تا شش ماه طول بکشد.

✓ 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.

علائم خطر در رینو و سپتوپلاستی:

- از دست دادن حس بویایی (در طولانی مدت)
- غیر قرینگی دو طرف بینی و در ناحیه مجرا های بینی
- ایجاد حفره در تیغه بینی
- تنفس دهانی و صدا دار
- عفونت و چسبندگی داخل بینی
- بی حس شدن پوست در ناحیه بینی و اطراف آن

تیروئیدکتومی:

تیروئید غده ای در قسمت وسط بالایی گردن بوده و تنظیم کننده متابولیسم سوخت و ساز بدن از طریق ترشح هورمون ها می باشد. تیروئید می تواند پرکار، کم کار یا دارای گره باشد. گره ها بر اساس تشخیص پزشک با دارو، جراحی و یا اشعه درمان می گردد. عمل تیروئیدکتومی یک نوع جراحی برای برداشتن تمام یا بخشی از غده تیروئید است. یکی از روش های درمان اختلالات تیروئید، عمل تیروئیدکتومی است که به منظور درمان سرطان تیروئید، بزرگ شدن تیروئید و همچنین درمان پرکاری تیروئید انجام می شود. عمل تیروئیدکتومی یک عمل نسبتاً رایج است.

مراقبت های قبل از عمل در تیروئیدکتومی:

- شب قبل از عمل، شام سوپ میل کرده و از نیمه شب ناشتا باشید.
- در صورت داشتن آرایش و لاک ناخن آن را پاک کنید.
- موهای موضع عمل، قبل از عمل باید تراشیده شود. قبل از انتقال به اتاق عمل، مthane را تخلیه نمایید.
- قبل از رفتن به اتاق عمل زیور آلت، اجسام فلزی، گیره سر، دندان مصنوعی و غیره را خارج کنید.



عنوان دستورالعمل: خود مراقبتی در جراحی های گوش و حلق و بینی

تاریخ تدوین/بازنگری: 1403/2/8	تاریخ ابلاغ: 1403/2/13	تاریخ بازنگری بعدی: 1404/2/13
-------------------------------	------------------------	-------------------------------

- کلیه لباس ها اعم از لباس زیر، جوراب و ... را در آورید و لباس مخصوص اتاق عمل بپوشید.
- در صورت داشتن سابقه بیماری و سابقه حساسیت دارویی، غذایی پرستار و پزشک معالج را در جریان امر قرار دهید.
- در صورتی که بیماری خاصی دارید و تحت درمان هستید، به پزشک و پرستار خود اطلاع دهید، زیرا ممکن است نیاز باشد داروهای شما قطع و داروهای جدید جایگزین شود.
- بی حرکتی پس از عمل می تواند باعث رکود خون در پاها و افزایش احتمال عفونت ریه ها گردد، لذا ورزش های تنفسی و چرخش پا را بلافاصله پس از عمل انجام دهید.
- قبل از رفتن به اتاق عمل برای شما سرم وصل شده و ممکن است برای پیشگیری از عفونت طبق دستور پزشک آنتی بیوتیک تزریق شود.

خودمراقبتی های پس از عمل در تیروئیدکتومی:

- ✓ روز اول نباید چیزی بخورید، از زمانی که پرستار به شما اجازه داد ابتدا رژیم مایعات سرد و یخ شروع کنید.
- ✓ از روز بعد از عمل جراحی استفاده از غذاهای نرم که نیاز به جویدن ندارد، را شروع نمایید.
- ✓ معمولاً اشکال در بلع وجود دارد که پس از شروع تغذیه می توانید از نوشیدنی های خنک و مواد نرم استفاده کنید.
- ✓ در بستر پاها را حرکت دهید، تا از لخته شدن خون در پاها پیشگیری شود. بهتر است هر چه زودتر از بستر خارج شده و راه بروید.
- ✓ استراحت نسبی داشته باشید و برای خروج از بستر، ابتدا مدتی در لبه تخت نشسته و پاها را آویزان نمایید، در صورت نداشتن سرگیجه، تاری دید و ... با کمک تیم مراقبتی راه بروید.
- ✓ در صورت اشکال در بلع و احساس پری در پایین گردن اطلاع دهید.
- ✓ پس از عمل به صورت نیمه نشسته قرار بگیرید، سر را بالا قرار دهید و می توانید سر را با قرار دادن چند بالش بالا نگه دارید.
- ✓ از چرخاندن سر به طور مکرر اجتناب کنید تا فشار روی بخیه ها وارد نشود.
- ✓ پس از عمل یک یا دو لوله جهت تخلیه ترشحات تعبیه خواهد شد که قبل از ترخیص برداشته خواهد شد.
- ✓ پس از عمل، در هنگام گرداندن سر و نشستن، دستها را پشت سر قرار دهید تا از فشار آمدن بر روی ناحیه جراحی جلوگیری شود.
- ✓ پس از عمل در صورت بروز لرزش ماهیچه به خصوص اطراف دهان، گزگز، کرختی، خارش، سفتی عضلات را اطلاع دهید.
- ✓ جهت کاهش تورم تارهای صوتی به آرامی صحبت کرده و از بلند صحبت کردن خودداری کنید.
- ✓ داروها (سرم، آنتی بیوتیک، مسکن) طبق دستور پزشک در ساعات و فواصل معین توسط پرستار به شما داده می شود.



عنوان دستورالعمل: خود مراقبتی در جراحی های گوش و حلق و بینی

تاریخ بازنگری بعدی: 1404/2/13

تاریخ ابلاغ: 1403/2/13

تاریخ تدوین/بازنگری: 1403/2/8

- ✓ داروهای تجویز شده توسط پزشک را طبق دستور و تا اتمام کامل مصرف نمایید.
- ✓ تجویز دارو با پزشک می باشد و اگر تیروئید به طور کامل برداشته شده است شما تا آخر عمر باید داروهای تیروئیدی مثل لووتیرکسین (جایگزین کننده هورمون تیروئید) مصرف کنید و از قطع خودسرانه دارو جداً پرهیز کنید.

علائم خطر در تیروئیدکتومی:

- عفونت زخم
- خونریزی
- انسداد راه های هوایی (در اثر لخته خون)
- آسیب حنجره:
 - گرفتگی صدا
 - خس خس کردن
 - خش دار شدن صدا
- افت شدید کلسیم خون:
 - گزگز و بی حسی لبها، نوک انگشتان و کف پا
 - سردرد
 - گرفتگی عضلات
- اضطراب و افسردگی

جراحی گوش میانی:

گوش میانی به سه قسمت خارجی، میانی و داخلی تقسیم می شود که هر قسمت عمل مهمی را در شنوایی بر عهده دارد. امواج صوتی از کانال گوش خارجی عبور کرده و موجب ارتعاش پرده گوش می شود. سه استخوانچه در داخل گوش میانی وجود دارد (به نام های چکشی، سندائی و رکابی) که به عنوان انتقال دهنده های انرژی صوتی از هوا به مایع گوش داخلی می باشند. ارتعاش مایع گوش داخلی موجب تحریک سلول های شنوایی می گردد. سپس این تحریک به عصب شنوایی و بالاخره پیام های صوتی به مغز برده شده و در مرکز شنوایی این پیام ها درک می شود. هر نوع بیماری که پرده و یا استخوانچه های گوش را درگیر سازد سبب کاهش شنوایی عمدتاً از نوع انتقالی می شود که این امر به دلیل تاثیر روی انتقال صوت به گوش درونی می باشد. علل این نوع کاهش شنوایی می تواند سوراخی در پرده (عفونت در گوش میانی می تواند موجب پاره شدن پرده گوش گردد)



عنوان دستورالعمل: خود مراقبتی های جراحی های گوش و حلق و بینی

تاریخ بازنگری بعدی: 1404/2/13

تاریخ ابلاغ: 1403/2/13

تاریخ تدوین/بازنگری: 1403/2/8

و یا تخریب نسبی یا کامل تمامی سه استخوان کوچک گوش باشد، در این صورت معمولاً همراه با ترشح مداوم یا متناوب با وزوز گوش خواهد بود. برای رفع عفونت و اصلاح شنوایی به صورت سرپایی و یا پس از بستری شدن تحت مراقبت و درمان قرار می گیرید. کاهش شنوایی، خارج شدن ترشحات بدبو، درد (به خصوص در پشت لاله گوش) و در بعضی موارد تورم در این منطقه از علائم عفونت گوش میانی است.

مراقبت های قبل از عمل در جراحی گوش میانی:

- ✚ عدم مصرف داروهای التهاب زا و یا اسپرین
- ✚ شب قبل از عمل غذای سبک میل نمایید.
- ✚ از نیمه شب ناشتا بمانید.
- ✚ لاک ناخن های خود را پاک کنید.
- ✚ قبل از عمل 2 سانتیمتر از موهای پشت گوش شما تراشیده می شود.
- ✚ کلیه لباس ها، لباس زیر و جوراب های خود را درآورید و لباس مخصوص اتاق عمل بپوشید.
- ✚ قبل از رفتن به اتاق عمل زیورآلات، اجسام فلزی، گیره سر، لنز، دندان مصنوعی و غیره را خارج کنید.
- ✚ قبل از خروج از بخش جراحی ادرار خود را تخلیه نمایید.
- ✚ عمل جراحی شما تحت بیهوشی عمومی یا نیمه بیهوشی انجام می شود.

خود مراقبتی های پس از عمل در جراحی گوش میانی:

- ✓ بعد از هوشیاری کامل و در صورت عدم تهوع با اجازه پزشک می توانید مصرف مایعات را آغاز کنید و در صورت تحمل مایعات، کم کم سایر مواد غذایی برای شما آغاز می شود.
- ✓ وقتی به شما اجازه داده شد بستر خود را ترک کنید، ابتدا لبه تخت بنشینید و پاهای خود را آویزان نمایید در صورتی که سرگیجه نداشتید با کمک، کمک بهیار بخش راه بروید.
- ✓ در موقع عمل ممکن است یک تکه پلاستیک (درن) در بین برش پشت گوش گذاشته شود تا ترشحات خارج گردد (که در حین عمل معلوم خواهد شد) اندازه آن پلاستیک حدود 1 الی 2 سانتی متر می باشد که معمولاً یک روز بعد از عمل برداشته می شود گاهی تا 7 روز نگه داشته می شود و سپس خارج می گردد.



عنوان دستورالعمل : خود مراقبتی در جراحی های گوش و حلق و بینی

تاریخ تدوین/بازنگری : 1403/2/8

تاریخ ابلاغ : 1403/2/13

تاریخ بازنگری بعدی : 1404/2/13

- ✓ سرگیجه ممکن است گاهی بطور موقتی بعد از عمل به علت تورم گوش و تحریک ساختمان های گوش داخلی اتفاق بیفتد و تا یک هفته بعد از عمل عدم تعادل مختصری وجود دارد که از بین می رود.
- ✓ حس پوست لاله گوش به طور موقتی کاهش یافته و کاهش بی حسی در کانال گوش نیز خواهد بود که گاهی تا 6 ماه بعد از عمل برطرف می شود.
- ✓ معمولاً 24 ساعت بعد از عمل با نسخه اروئی مرخص می شوید.
- ✓ برای رفتن به منزل قادر به رانندگی نیستید و سوار شدن به هواپیما نیز بعد از 7 روز امکان پذیر است.
- ✓ پانسمان اولیه گوش 48 تا 72 ساعت روی گوش باقی می ماند و توسط پزشک در درمانگاه باز می شود.
- ✓ پاک کردن بینی (فین کردن) را در هفته اول به آرامی انجام دهید.
- ✓ در چند هفته نخست سرفه و عطسه را با دهان باز انجام دهید.
- ✓ 2 الی 3 روز بعد از جراحی می توانید به کار قبلی خود بازگردید ولی از بلند کردن اشیاء سنگین (بیش از 12 کیلوگرم)، زور زدن و خم شدن برای چند هفته اجتناب کنید.
- ✓ شنیدن صداهای مختلف در گوش جراحی شده تا 5 هفته بعد از عمل طبیعی است.
- ✓ خروج ترشح خونی از گوش به مقدار کم پس از جراحی طبیعی است.
- ✓ تا حدود 2 ماه از ورود آب به گوش عمل شده جلوگیری کنید.
- ✓ 2 الی 3 روز بعد از عمل که پانسمان برداشته شد با قرار دادن پنبه ای آغشته به وازلین در گوش می توانید حمام کنید.
- ✓ مفصل فک تحتانی در مجاورت کانال گوش قرار دارد ممکن است در جویدن مواد غذایی سفت، احساس سفتی و یا درد مختصری در گوش عمل شده ظاهر شود که معمولاً بعد از یک تا دو ماه از بین می رود.
- ✓ 2 تا 3 هفته پس از جراحی همزمان با باز شدن شیپور استاش و ورود هوا به گوش میانی ممکن است درد شدیدی در گوش احساس نمائید.
- ✓ آنتی بیوتیک و داروهای تجویز شده را طبق دستور پزشک استفاده نمائید.
- ✓ یک هفته بعد از عمل جهت کشیدن بخیه پشت گوش به پزشک خود مراجعه نمایید پس از برداشتن پانسمان، بخیه های پشت گوش را با شامپوی بچه به آرامی شستشو داده و پس از آن نیازی به پانسمان مجدد نیست.

علائم خطر در جراحی گوش میانی :

- علائم عفونت نظیر افزایش درجه حرارت و ترشح زرد، بد بود و چرکی
- هر نشانه ای از آسیب صورت، نظیر کج شدن دهان
- زیاد شدن درد یا تورم که با خروج خونابه از گوش همراه باشد
- سرگیجه بعد از عمل گوش عارضه ی شایعی نیست به خصوص اگر شدید باشد.



عنوان دستورالعمل: خود مراقبتی در جراحی های گوش و حلق و بینی

تاریخ بازنگری بعدی: 1404/2/13

تاریخ ابلاغ: 1403/2/13

تاریخ تدوین/بازنگری: 1403/2/8

- احساس پری یا شنیدن صداهایی داخل گوش که بعد از گذشت چند هفته از جراحی همچنان باقی مانده است.

لارنژیت:

لارنژیت التهاب حنجره است. حنجره ساختار کوچکی است که گلو را به نای متصل می کند. لارنژیت یا التهاب حنجره به دلیل عفونت، تحریک یا استفاده بیش از حد از تارهای صوتی رخ می دهد. هنگامی که تارهای صوتی به طور طبیعی عمل می کنند، به آرامی باز و بسته می شوند و از طریق لرزش صدا تولید می کنند. زمانی که تارهای صوتی متورم می شوند، صداهایی که از آنها عبور می کنند از حالت طبیعی فاصله می گیرند؛ در نتیجه صوت ضعیف یا خشن به نظر می رسد.

علائم لارنژیت:

در بسیاری از موارد، علائم لارنژیت کمتر از ۲ هفته ادامه دارد و به دلایلی مانند ابتلا به ویروس ها رخ می دهند. اما در مواردی هم علائم لارنژیت یا التهاب حنجره به دلایل جدی تری رخ می دهند و دوام بیشتری خواهند داشت. علائم و نشانه های لارنژیت عبارتند از:

- احساس خارش، غلغلک یا خشکی گلو
- خشن شدن و گرفتگی صدا
- سرفه های خشک، صداهای ضعیف و گلودرد

✚ **گلودرد:** معمولاً بسیاری از افراد در شروع لارنژیت خود، دردی را در قسمت جلوی گردن و گلوئی خود احساس می کنند. این گلودرد به مرور زمان افزایش پیدا می کند، آن هم در مدت زمان بسیار کوتاه.

✚ **گرفتگی صدا:** بعد از آن نوبت به گرفتگی صدا می رسد، این یعنی رفته رفته شاهد تغییر صدای خود خواهید بود. این موضوع در بسیاری از شرایط به ازدست دادن صدا می رسد و در نهایت فرد فقط توانایی زمزمه کردن خواهد داد! به خاطر داشته باشید که این مشکل فقط زمانی اتفاق می افتد که تارهای صوتی شما دچار عفونت و التهاب شده باشند و به همین دلیل می توان آن را موقتی دانست.



عنوان دستورالعمل: خود مراقبتی در جراحی های گوش و حلق و بینی

تاریخ تدوین/بازنگری: 1403/2/8

تاریخ ابلاغ: 1403/2/13

تاریخ بازنگری بعدی: 1404/2/13

✚ تب: از آنجایی که این بیماری با التهاب در حنجره و تارهای صوتی به وجود می آید، در برخی بیماران شاهد تب هم هستیم.

✚ دشواری در بلع: التهاب در حنجره و تارهای صوتی ممکن است در بلع هم اختلال ایجاد کند. در واقع یکی از آزاردهنده ترین علائمی که در نوع حاد و مزمن این بیماری دیده می شود دشواری در بلع است.
✚ احساس خستگی: احساس خستگی و بی حوصلگی از دیگر علائم ابتلا به لارنژیت است.

علائم لارنژیت در نوزادان و کودکان:

معمولاً این اختلال در کودکان با یک سرماخوردگی به مدت ۲ تا ۳ روز آغاز می شود. طبیعی است که حساسیت موجود در سیستم ایمنی و بدن کودکان و نوزادان، ایجاب می کند که در صورت بروز هر گونه علائمی، سریعاً به پزشک مراجعه کنید، از جمله علائم لارنژیت در نوزادان و کودکان می توان به این موارد اشاره کرد:

✚ بروز سوت نفسی (خس خس کردن قفسه سینه در زمان تنفس)

✚ گرفتگی صدا

✚ مشکل بلعیدن غذا

✚ احساس درد در مجرای تنفسی

✚ در صورتی که علائم شدت پیدا کردند لازم است سریعاً به پزشک مراجعه کنید. از جمله علائمی که شدت این بیماری را در نوزادان و کودکان نشان می دهند به این موارد اشاره می کنیم:

✚ تب شدید

✚ افزایش سرعت تنفس

✚ افزایش صدا در زمان تنفس

✚ علائم ناشی از کمبود و ازدست دادن آب بدن همچون خواب آلودگی زیاد، کاهش ادرار یا خشکی دهان

✚ کم آوردن نفس

✚ بی قراری و کسالت.

پیشگیری از لارنژیت:

✚ دوری از خشکی و تحریک حنجره

یکی از مهم ترین عواملی که می تواند در پیشگیری از التهاب حنجره مؤثر باشد این است که گلوئی و تارهای صوتی خود را خشک نگه ندارید، چون این مسئله موجب تحریک حنجره می شود. بهتر است مرتب آب بنوشید و با این کار، رطوبت مورد نیاز دستگاه تنفسی و حنجره تان را تأمین کنید.



عنوان دستورالعمل : خود مراقبتی در جراحی های گوش و حلق و بینی

تاریخ تدوین/بازنگری : 1403/2/8

تاریخ ابلاغ : 1403/2/13

تاریخ بازنگری بعدی: 1404/2/13

ترک سیگار

مصرف سیگار می تواند احتمال ابتلا به لارنژیت و به ویژه نوع مزمن را در شما افزایش دهد. پس اگر سیگار می کشید و به خصوص اگر زیاد سیگار می کشید، بهتر است که تغییراتی در سبک زندگی ایجاد کنید. دود سیگار باعث خشکی حنجره و حلق و در نتیجه افزایش احتمال ابتلا به لارنژیت می شود. البته اگر حتی خودتان هم سیگار نمی کشید و نزدیکان شما زیاد سیگار می کشند و شما در معرض دود سیگار قرار دارید هم ممکن است دچار لارنژیت شوید.

پرهیز از مصرف الکل

مصرف بیش از حد و درازمدت مشروبات الکلی هم می تواند رطوبت بدن شما را کاهش دهد و در نتیجه، دستگاه تنفسی، حلق و حنجره تان را خشک و آسیب پذیر کند. پس اگر مشروبات الکلی زیادی مصرف می کنید بهتر است که جهت پیشگیری از ابتلا به این بیماری، هر چه سریع تر تغییراتی را در سبک زندگی خود ایجاد کنید.

پرهیز از مصرف غذاهای تند

وجود فلفل در مواد غذایی می تواند مخاط حنجره شما را تحریک کند. همچنین تندی غذا عموماً باعث رفلاکس معده می شود و همین موضوع احتمال ابتلا به لارنژیت را افزایش می دهد. پس اگر می خواهید که از این بیماری پیشگیری کنید بهتر است که مصرف غذاهای تند را به حداقل برسانید.

مصرف میوه و سبزیجات

میوه و سبزیجات سرشار از ویتامین ها هستند و می توانند سلامت حنجره شما را افزایش دهند و در پیشگیری از لارنژیت تأثیر دارند.

درمان و خودمراقبتی های لارنژیت:

لارنژیت حاد معمولاً بعد از یک هفته یا شاید هم کمی بیشتر به خودی خود بهبود پیدا می کند. اقدامات خودمراقبتی مانند موارد زیر در زمینه درمان آن موثرند:

- ✓ استراحت دادن به صدا
- ✓ نوشیدن مایعات
- ✓ مرطوب نگه داشتن هوا

برای درمان لارنژیت مزمن باید عوامل زمینه ای را از بین برد و به آن ها رسیدگی کرد. از جمله این عوامل به موارد زیر دقت کنید:

- ✓ سوزش سردل
- ✓ سیگار کشیدن



عنوان دستورالعمل : خود مراقبتی در جراحی های گوش و حلق و بینی

تاریخ تدوین/بازنگری : 1403/2/8

تاریخ ابلاغ : 1403/2/13

تاریخ بازنگری بعدی: 1404/2/13

✓ مصرف الكل

علائم خطر در لارنژیت :

- بدصدایی یا بی صدایی
- خشکی، سوزش و درد گلو
- سرفه که هم عامل لارنژیت و هم از نشانه های آن است.
- دشواری در بلع
- احساس تورم در حنجره
- نشانه های سرماخوردگی و آنفلوآنزا، مانند سرفه
- تورم غدد لنفاوی در گلو، قفسه سینه، یا صورت
- تب

آندوسکوپي سينوس

عمل آندوسکوپي سينوس يکي از جراحی های شایع برای رفع مشکل سينوس است. زمانی که درمان های دارویی کمکی به درمان بیماری سينوزیت نمی کند، پزشک متخصص جراحی آندوسکوپي بینی را توصیه می کند. این عمل به کمک دستگاه آندوسکوپ انجام می شود. این دستگاه مشاهده نواحی داخلی بینی را ممکن می سازد.

علائم:

- دشواری در تنفس
- التهاب بینی
- گرفتگی بینی
- ترشحات غلیظ و بی رنگ از بینی
- ترشحات پشت حلق
- درد، حساسیت و تورم در اطراف چشم، گونه، بینی یا پیشانی



عنوان دستورالعمل: خود مراقبتی در جراحی های گوش و حلق و بینی

تاریخ تدوین/بازنگری: 1403/2/8

تاریخ ابلاغ: 1403/2/13

تاریخ بازنگری بعدی: 1404/2/13

- کاهش حس بویایی و چشایی
- عدم درمان با روش های دارویی

عوارض آندوسکوپی سینوس:

- ✚ هر یک از عمل های جراحی معمولاً عوارضی را به دنبال خواهد داشت که میزان این عوارض به شرایط بیمار، نوع بیماری، تبجر پزشک و در نهایت مراقبت های بعد از عمل بستگی دارد. ایجاد تورم و التهاب پس از عمل آندوسکوپی بینی معمولاً شایع است و پس از طی شدن دوره نقاهت رفع می شود.
- ✚ در برخی موارد ممکن است بیمار پس از پایان بیهوشی و بی حسی، درد را به تدریج احساس کند که این درد با گذر زمان از بین می رود. خونریزی پس از انجام این عمل نیز کوتاه مدت بوده و در صورت رعایت دستورالعمل های پزشک این عارضه به سرعت رفع می شود.
- ✚ اگرچه این عمل عوارض جدی به همراه ندارد، اما تبجر پزشک در انجام این عمل از اهمیت بسیاری برخوردار است. لذا انتخاب جراح خوب برای عمل آندوسکوپی بینی و رعایت توصیه های پزشک بعد از عمل می تواند شدت عارض این جراحی را کاهش دهد.

خود مراقبتی ها در آندوسکوپی سینوس:

- ✓ از رژیم غذایی سرشار از پروتئین مانند گوشت، ماهی، تخم مرغ و ... و انواع ویتامین ها به خصوص ویتامین سی که در مواد غذایی مانند پرتغال، لیمو، گوجه و... وجود دارد استفاده کنید.
- ✓ حداقل یک هفته بعد از جراحی از حضور در محیط کار اجتناب کنید.
- ✓ از خم شدن، زور زدن یا بلند کردن اجسام سنگین تا دو هفته بعد از عمل اجتناب کنید.
- ✓ به مدت 2-3 هفته بعد از جراحی مقداری ترشح و گرفتگی بینی وجود دارد.
- ✓ پس از جراحی تا 7 روز سر را بالاتر از بدن قرار گیرد.
- ✓ از فین کردن تا دو هفته یا بیشتر اجتناب نمائید.
- ✓ از سیگار کشیدن جداً پرهیز کنید.
- ✓ با توجه به احتمال عود پولیپ، به صورت دوره ای جهت معاینه و تجویز درمان دارویی مراجعه کنید.
- ✓ 20 روز بعد از عمل جهت خروج تامپون بینی به پزشک معالج یا درمانگاه، مراجعه کنید.
- ✓ در صورت تجویز آنتی بیوتیک طبق دستور پزشک در فواصل معین و یک دوره کامل مصرف کنید.
- ✓ جهت تسکین درد داروهای ضد درد طبق تجویز پزشک مصرف کنید.



عنوان دستورالعمل : خود مراقبتی در جراحی های گوش و حلق و بینی

تاریخ تدوین/بازنگری : 1403/2/8

تاریخ ابلاغ : 1403/2/13

تاریخ بازنگری بعدی: 1404/2/13

علائم خطر :

- خونریزی از بینی
- سفتی گردن
- ادامه ترشح و گرفتگی بینی
- تنگی نفس شدید

لارنگوسکوپی:

لارنگوسکوپی نوعی روش است که برای معاینه حنجره، حلق، تارهای صوتی و همچنین برای لوله گذاری درون نای انجام می شود. در این روش داروی بی حسی به دهان (یا بینی) و همچنین گلو بیمار اسپری می شود. گاهی لازم است برای انجام این آزمایش، داروی آرام بخش و بیهوشی به بیمار تزریق شود. اگر بیمار به هوش باشد، ممکن است در لحظه اولیه ورود لارنگوسکوپ به دهان دچار سرفه شود، اما این مشکل به محض اثربخشی داروی بی حسی، برطرف می شود.

مراقبت های قبل از لارنگوسکوپی:

- با توجه به نوع داروی بیهوشی و بی حسی که پزشک برای بیمار استفاده می کند و همچنین نوع لارنگوسکوپی که قرار است برای بیمار انجام شود، بهتر است بیمار بین 8 الی 12 ساعت قبل از انجام پروسه، چیزی نخورد و نیاشامد.
- بهتر است لیستی از داروهایی که بیمار مصرف می کند تهیه شود تا در صورتی که مصرف داروها اختلالی در روند لارنگوسکوپی حنجره ایجاد می کنند، مصرفشان توسط پزشک قطع شود.
- همچنین بهتر است از داروهای رقیق کننده خون مثل آسپیرین، یک هفته قبل از انجام لارنگوسکوپی با نظر و مشورت با پزشک، استفاده نشود.
- با توجه به استفاده از داروهای مسکن و بیهوشی در طول پروسه، بهتر است یکی از نزدیکان برای انجام کارهای مورد نیاز بیمار در محل حضور داشته باشد.

مراقبت های پس از لارنگوسکوپی:

✓ تا یک ماه پس از انجام لارنگوسکوپی از استعمال دخانیات پرهیز کنید.



عنوان دستورالعمل : خود مراقبتی در جراحی های گوش و حلق و بینی

تاریخ تدوین/بازنگری : 1403/2/8

تاریخ ابلاغ : 1403/2/13

تاریخ بازنگری بعدی: 1404/2/13

- ✓ استراحت صدا امری ضروری و مهم است، بنابراین تا دو الی سه روز پس از لارنگوسکوپی از هرگونه صحبت کردن و تولید صدا خودداری کنید.
- ✓ پس از لارنگوسکوپی نوشیدن آب فراوان توصیه می شود چرا که این امر موجب بهبود تارهای صوتی می شود.
- ✓ از مصرف نوشیدنی های داغ و کافئین دار مانند قهوه و چای و انواع نوشیدنی های الکلی خودداری کنید.
- ✓ از آنجایی که ممکن است برخی از پس از جراحی دچار حالت تهوع و یا استفراغ شوند، توصیه می شود پس از عمل یک وعده غذایی آبکی و سبک میل نمایید.
- ✓ سعی کنید تا چند ساعت پس از انجام لارنگوسکوپی، سرفه های سخت و طولانی نداشته باشید.

علائم خطر در لارنگوسکوپی :

- کنده شدن و شکستن دندان در طول پروسه لارنگوسکوپی
- حساسیت و واکنش شدید بدن به داروی بیهوشی
- درد زبان با تغییرات حس چشایی به طور موقت
- ایجاد تغییرات در صدا و شبیه شدن صدای بیمار به اسب
- خونریزی های شدید در گلو و حلق
- عفونت
- سردرد و درد حلق

تهیه کنندگان

سمت	نام و نام خانوادگی	سمت	نام و نام خانوادگی
		سوپروایزر آموزش سلامت	مریم خان محمدی
تصویب کننده		تایید کننده	
سمت	نام و نام خانوادگی	سمت	نام و نام خانوادگی
رئیس بیمارستان	دکتر مجید حسین زاده	مدیر خدمات پرستاری	مستوره مستوفی
فوق تخصص فک و صورت	دکتر پرورش		