



مراقبتهای بعد از عمل جراحی زیبایی بینی (رینوپلاستی)

اطلاعات زیر بدین منظور تهیه شده است تا بیمار و همراهان بعد از عمل با کوچکترین سوال و مشکلی روبرو نشوند .

روز اول

در ابتدا بدانید که لازم است شب قبل از عمل دوش کامل بگیرید و همچنین بیمار باید چندین ساعت قبل از عمل NPO باشد یعنی از هشت ساعت قبل از زمان حضور در بیمارستان از خوردن و آشامیدن پرهیز کند . در روز و ساعت اعلام شده عمل با مدارک پزشکی خود (گرافی و آزمایش) و یک نفر همراه و کارت شناسایی به بیمارستان مراجعه نمایید (لطفاً خانمها بدون آرایش و لاک ناخن و بدون زینت آلات و آقایان با اصلاح کامل صورت بدون ریش و سبیل) از این نکته مطمئن باشید که پرسنل و پرستاران کاملاً به مراحل انجام جراحی شما آشنا هستند ، بنابراین با آرامش زیر نظر آنها منتظر باشید تا عمل جراحی شما صورت بگیرد.

بعد از بیهوش آمدن متوجه خواهید شد که قالب گچی برای محافظت بر روی بینی شما قرار دارد بنابراین از دست زدن و وارد شدن ضربه به آن اجتناب کنید همچنین داخل مجرای بینی تامپون وجود دارد . پس از راه دهان تنفس نمایید.

بعد از هوشیاری کامل (معمولاً بعد از ۵ ساعت بیهوشی) میتوانید نوشیدن مایعات ترجیحاً سرد را آغاز کنید . و خوردن غذای نرم که نیازی به جویدن ندارد نیز مانعی ندارد. عصر روز جراحی ترخیص می شود.

مختصر درد و خونریزی و تورم در روزهای اول بعد از عمل کاملاً طبیعی است بنابراین نگران نباشید با گذاشت کمپرس سرد بر روی گونه و چشم ها و همچنین بالا نگه داشتن سر می توانید این میزان را کاهش دهید رعایت این نکات در ۴۸ ساعت اول به بهبود سریع شما کمک میکند.





هفته اول

روز بعد از عمل به مطب مراجعه کنید . تامپونهای بینی توسط جراح یا دستیار ایشان بینی خارج میگردند بعد از خروجی تامپونها میتوانید از راه بینی نفس بکشید متوجه خواهید شد که به علت جمع شدن و خشک شدن ترشحات بینی و همچنین تورم مخاط گرفتگی دارد که این کاملاً طبیعی میباشد در هفته اول این حالت را تحمل کنید از دستکاری بینی و فین کردن و خلط بالا آوردن در روزهای اول جداً خودداری نمایید . با استفاده از اسپری شستشو بینی یا سرنگی از سرم شستشو پر می کنید داخل بینی را شستشو دهید تنفس از راه دهان باعث خشکی دهان میگردد و جای نگرانی نیست با نوشیدن مایعات این امر را جبران نمایید.

قالب گچی روی بینی شما معمولاً هشت روز می باشد در این مدت مراقب باشید که خیس و شل نشود بنابراین به نحوی حمام کنید که گردن به پایین جدا و برای شستن موها سر را به عقب برگردانید ترجیحاً زمان حمام کوتاه می باشد زیرا گرما و بخار زیاد باعث تورم بینی و شل شدن گچ می شود.

داروها برای هفت روز اول بعد از عمل تجویز شده اند که معمولاً بدین صورت اند:

- کپسول سفالکسین هر ۶ ساعت یک عدد
- پماد جنتامایسین چشمی روزی دوبار محل بخیه ها
- در هنگام درد از استامینوفن ساده یا کدئینه استفاده نمایید.

در هفت روز اول بعد از عمل خوردن غذاهایی که نیاز به جویدن طولانی ندارند توصیه میگردد (غذای نرم مانند برنج شفته کباب کوبیده و از این قبیل)

نوشیدن آبمیوه های تازه و طبیعی نیز به بهبود سریع زخمها و رفع خشکی دهان کمک می کنند .

در خصوص فعالیتهای بدنی انجام کارهای روزمره و سبک مانعی ندارد ولی انجام فعالیت سنگین شبیه برداشتن و جابه جایی اجسام سنگین خم نمودن سر به مدت طولانی به سمت پایین مضر میباشد همچنین انجام حرکات شدید صورت که باعث برافروختگی میگردد(از قبیل خنده و گریه زیاد خمیازه





کشیدن داد زدن صحبت کردن طولانی مدت (خودداری کنید حتی الامکان عطسه با دهان باز صورت گیرد) مسواک زدن مانعی ندارد)

حتی الامکان در حالت نشسته استراحت نمایید و کمتر دراز بکشید . هنگام خواب سر باید کمی بالاتر از حد معمول باشد این کار به کاهش ورم کمک می کند(از ۲ بالش استفاده کنید)

هفته دوم

در روز هشتم عمل جراحی در ساعت اعلام شده برای برداشتن گچ بینی به مطب مراجعه نمایید حتماً قبل از آمدن در منزل یک دوش کامل گرفته (به مدت ۱۵ دقیقه) به نحوی که پانسمان روی بینی کاملاً خیس و شل شود و برداشتن گچ تسهیل گردد بخیه های پوست هم در این روز کشیده می شود بخیه های داخل بینی نیازی به کشیدن ندارد معمولاً تا ۴۰ روز خودبخود جدا و خارج میگردند (اجسام سفتی که در مدخل بینی احساس می شوند گره این بخیه هاست و برطرف خواهد شد) محو شدن کامل محل بخیه ها به بیش از یکسال زمان نیاز دارد .

باید بدانید که : صورت و بینی در هفته های اول متورم می باشد که معمولاً طی ۳ هفته اول ورم صورت از بین می رود اما بینی ۲ تا ۳ ماه نیاز به چسب زدن دارد تا ثبات بیشتری در روند ترمیم بینی تامین گردد که این زمان در بیماران بسته به نوع بینی متغیر می باشد تعویض چسب به موقع و صحیح کمک زیادی به کاهش تورم می کند اما تاثیری در فرم بینی ندارد . معمولاً در سه ماهه اول حدود ۷۰% از تورم بینی از بین می رود این زمان گاهی به طول می کشد ولی به طور کلی بینی حتی تا یکسال هم مختصر ورم را دارد . (در بینی به اصطلاح گوشتی این زمان تا ۳ سال هم می رسد) . بنابراین مشخص شدن فرم نهایی بینی حداقل به یک سال زمان نیاز دارد بنابراین از وسواس زیاد و مشاهده مکرر خود در آینه پرهیز کنید . (در هفته های اول ممکن است بینی کمی کج به نظر برسد یا سوراخهای بینی نامتقارن باشد نگران نباشید این حالت با کاهش تورم برطرف خواهد شد.)

از روز هشتم به مدت دو هفته همچنان از تخلیه بینی با فشار خودداری کنید (فین کردن) ولی می توانید با استفاده از محلول نمکی نرمال سالین و سرنگ ۱۰ سی سی که از داروخانه تهیه می کنید داخل بینی را شستشو دهید . همچنین با استفاده از گوش پاک کن که سر آنرا آغشته به پماد جنتامایسین





کردید به آرامی داخ بینی را تمیز کنید . بعد از گذشت سه هفته از عمل شستشو و استفاده از گوش پاک کم را کنار گذاشته و به راحتی فین کنید .

در بعضی از بیماران در هفته های اول پس از عمل لب بالا دندانها و بینی بی حس است که پس از چند هفته برطرف می شود . جوش زدن بعد از عمل اغلب ناشی از حساسیت به آنتی بیوتیکها چسب و عدم مراقبت از پوست در هنگام داشتن قالب گچی و استرس بیمار است که به مرور زمان رفع می گردد.

در هنگام خواب مواظب باشید ضربه و فشار به بینی وارد نگردد خوابیدن به طرفین ایراد ندارد البته ممکن است تورم صورت و بینی در آن سمت که به طرف پایین بوده بیشتر شود از خوابیدن به شکم پرهیز کنید .

در دو ماهه اول از انجام موارد زیر خودداری کنید :

- انجام فعالیت سنگین ورزشی از قبیل شنا ، ایروبیک و
- عینک زدن
- خوردن غذاهای سفت مثل هویج و سب
- هرگونه فعالیتی که باعث شود به بینی فشار و ضربه وارد شود به عنوان مثال در هنگام پوشیدن و درآوردن لباس .

