"به نام آرامش دهنده دل ها"

مراقبت پس از جراحی بینی

سارا زراعتی (کارشناس ارشد روانپرستاری)

بهار 1397

-در روز اول در تختخواب استراحت نمایید، در حالیکه سر، بالا قرار دارد(چند عدد بالش) زیر سرتان قرار دهید.

-پانسمان پایین بینی را می توانید در صورت کثیف شدن، تعویض نمایید. این کار تا وقتی که ترشحات بینی قطع شود، ادامه می یابد.

-معمولا گچ یا اسپلینت بینی یک هفته بعد از عمل برداشته می شود .اسپلینت قابل انعطاف واز جنس الومینیوم می باشد ودر صورت احساس فشار یا درد در ناحیه استخوان بینی، بیمار می تواند با انگشتان دست کمی اسپلینت را از طرفین باز کرده تا شل تر روی بینی قرار گیرد .

-زیر سر خود را بمدت ۴۸ ساعت بالاتر از حد معمول قرار دهید این عمل در کاهش تورم موثر است.

-استفاده از یخ بر روی چشمها و گونه در۲۴-۴۸ ساعت اول در کاهش تورم و تغییر رنگ پوست موثر است.

-با دهان باز عطسه کنید.

-تا حد امکان در روزهای اول سر خود را به جلو خم نکنید. بیماران می توانند سر خود را به طرفین یا بالا حرکت دهند . بیمارانی که از ترس سر وگردن خود را سفت وبی حرکت نگه می دارند ممکن است دچاراسپاسم وگرفتگی عضلات گردن وسردرد شوند لذا بهتر است سروگردن کاملا راحت وشل نگه داشته شود.

-می توانید ۲۴ ساعت بعد از عمل، حمام بروید ولی نباید سر و صورت خود را خیس نمایید. در صورت استفاده از ضد درد، حتما" باید کسی به شما در حمام گرفتن کمک کند تا زمین نخورید.

-بهتر است از غذاهای سریع الهضم در۲۴-۴۸ ساعت اول استفاده نمائید .غذاهایی که احتیاج به جویدن طولانی مدت دارند را دریک هفته اول پس از عمل استفاده ننمایید. محدویت دیگری برای غذا ندارید.

-از اعمالی که باعث حرکت شدید عضلات صورت می شوند، مانند گریه کردن، خندیدن و صحبت کردن زیاد در هفته اول پرهیز نمایید.
-دندان‌ها را به آرامی و با یک مسواک نرم، مسواک کنید. از دستکاری لب بالا (برای جلوگیری از حرکت بینی) بپرهیزید.

داروهای تجویز شده را بطور کامل و دقیق استفاده نمایید..
-مرطوب کننده هوا و شستشوی بینی با سرم تا ۲ هفته توصیه می شود
-بعد از برداشتن قالب بینی توسط پزشک، می توان از مواد آرایشی استفاده کرد. مواد آرایشی شناخته شده‌ای را که قبلا" استفاده می‌کردید، به‌کار برید.
-تا دو هفته پس از عمل فین نکنید، می‌توانید ترشحات را بالا بکشید تا وارد حلق شما شده و خارج شوند ولی نباید فین کنید..
-تا دو هفته پس از عمل، از آسپرین و بروفن (یا ترکیبات حاوی آنها) استفاده ننمایید..

از فعالیت شدید بدنی پرهیزکنید. بیش از حد معمول استراحت نمائید. از فعالیتهای ورزشی و جنسی پرهیز کنید. راه رفتن سبک رامی‌توانید سه روز بعد از عمل شروع نمائید ولی انجام ورزش‌های ایروبیک، کاهش وزن، بلند کردن جسم سنگین و ورزش‌های کششی باید تا چهار هفته بعد از عمل به تاخیر انداخته شوند.
-حداقل بمدت ۱۰-۱۴ روز از مکالمه تلفنی طولانی مدت و فعالیت اجتماعی شدید پرهیز نمائید.
-بمدت ۱ ماه از شنا کردن بپرهیزید.
-بمدت ۶ هفته از مواجهه با نور آفتاب یا وسایل بپرهیزید. گرما باعث تورم بینی می شود.

منابع:

۱-کتاب مراقبتهای پرستاری داخلی جراحی برونر سودارث ۲۰۱۴

2-WWW.DR NAMAZIFAR.COM