

اصول مراقبت پس از عمل

جراحی زیبایی بینی:

*از مالش و ماساژ دادن بینی جدا پرهیز کنید.
*وضعیت سر حین فعالیت های معمول زندگی
تاثیری بر شکل بینی ندارد و بر خلاف آنچه که بطور
شایع شنیده می شود ، می توانید حین کار سرتان
را پائین بیاندازید.

*برای پیشگیری از خونریزی ، از فین کردن یا
عطسه کردن از راه بینی به مدت ۳ هفته خودداری
کنید. در صورت بروز عطسه ، حتما دهانتان را باز و
از راه دهان عطسه کنید.

*در ۴ هفته اول از وارد آمدن هرگونه فشار یا ضربه
ای به بینی خود جلوگیری کنید.

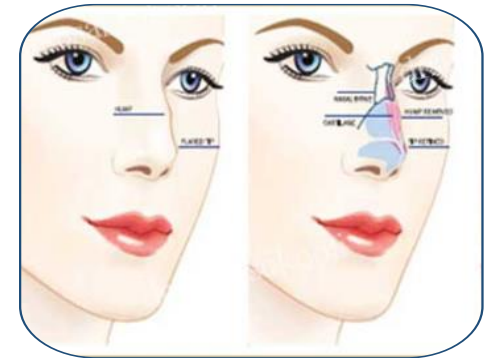
*در شش ماه اول بعد از عمل ، بویژه در ماه اول ،
در صورتی که ضربه شدیدی به بینی شما برخورد
کرد ، حتما به پزشک خود مراجعه کنید.

*در ۴ هفته اول بعد از عمل استفاده از عینک طبی یا
آفتابی ممنوع است.

*در دو هفته اول بعد از عمل ، مصرف آسپرین یا
داروهای حاوی آسپرین خود داری کنید. از ۳ ماه
قبل از کشیدن سیگار خودداری کنید.



توصیه به بیماران پس از عمل جراحی رینوپلاستی
(جراحی زیبایی بینی)



واحد آموزش سلامت

فروردین ۱۴۰۵

منابع:

داخلی جراحی برونرو سودارث و لاکمن

۲۰۱۷

*پوست بینی شما بعد از عمل به نور آفتاب حساس
خواهد بود و باید به مدت حداقل شش ماه از تابش
آفتاب مستقیم به پوست بینی خودداری کنید. در
صورتی که بالاجبار باید در معرض آفتاب قرار
گیرید ، از کرمهای ضد آفتاب مناسب (که در برابر
UV-A و UV-B محافظت ایجاد کند و SPF
آن حداقل ۳۰ باشد) استفاده کنید.

*برای بهبود نتیجه نهائی و کاهش عوارض ، سعی
کنید در ۲۱ روز اول بعد عمل صحبت کردن را به
حداقل ممکن برسانید و حتی الامکان از خندیدن
شدید یا گریه کردن خود داری کنید.

*بینی « زیبا » الزاما در لمس هم صاف و متقارن
نیست . مهم نمای کلی بینی در « نگاه » است.
نامنظمی های بینی که تنها « لمس » می شوند اما «
دیده » نمی شوند ، فاقد اهمیت هستند.

قضاوت در مورد شکل نهائی بینی نیاز به گذشت
حداقل چند ماه و گاهی یک سال زمان دارد (در
بینی های « گوشتی » تا ۳ سال) . در قضاوت کردن
در مورد نتیجه عمل به هیچ وجه عجله به خرج
ندهید.

بعضی مشکلات بینی حداکثر تا ۷۰ درصد اصلاح
می شوند از قبیل کجی و عدم قرینگی. (بالا و
پائینی پره های بینی اصلاح نمی شوند.)

مواردی که جای نگرانی ندارد:

بلافاصله بعد از عمل و تا زمان خارج کردن تامپون، بینی شما بسته است و به ناچار باید از راه دهان تنفس کنید. این امر ممکن است باعث خشکی دهان گردد.

* تورم و کبودی بعد از عمل ادامه می یابد و تا ۷۲-۴۸ ساعت پس از عمل به حداکثر می رسد. کبود شدن پلکها و خونریزی های کوچک در سفیدی چشم ها غیر معمول نیست.

* خروج ترشحات مختصر خونی (حداکثر چند قطره) از بینی یا وجود ترشحات خونی در حلق و گلو، برای ۳-۴ روز بعد از عمل طبیعی است.

* سوراخهای بینی در ۹-۱۱ ماه اول بعد عمل ممکن است قرینگی قبل از عمل را نداشته باشند.

* به علت کوچک شدن ابعاد بینی و فعالیت غدد چربی پوست، معمولا پوست بینی بعد از عمل چرب تر از قبل خواهد بود که به مرور زمان اصلاح خواهد شد. این افزایش چربی به همراه تورم بعد از عمل باعث می شود که بینی « براق تر » از معمول به نظر برسد که نباید باعث نگرانی شما گردد.

کبودی و تورم بعد از عمل جراحی زیبایی

بینی:

در ۲۴ ساعت اول بعد از عمل می توانید برای کاهش تورم و کبودی از کمپرس سرد (یخ خرد شده پیچیده شده درون پارچه یا پد های مخصوص همین کار که درون فریزر گذاشته شده و داخل پارچه پیچیده شده) در اطراف بینی استفاده کنید. (۱ دقیقه روی بینی گذاشته شده و ۵ دقیقه برداشته می شود)

هرگز یخ را مستقیما روی پوست صورت نگذارید. روی قالب (اسپلینت) بینی به هیچ وجه فشار وارد نکنید و آن را مرطوب یا خیس نکنید.

مقدار زیادی از تورم بینی ظرف چند هفته اول بعد از عمل مرتفع می گردد، اما برطرف شدن کامل ورم بینی (بویژه ورم نوک بینی که آخر از همه رفع می شود) و مشخص شدن شکل نهائی بینی به حداقل یک سال زمان نیاز دارد. در بینی های به اصطلاح « گوشتی » این زمان ممکن است تا ۳ سال هم برسد.

تامپون بینی - بخیه ها - چسب و قالب بینی

زمان خارج کردن تامپون (فتیله) بینی بسته به تصمیم جراح شما بین ۳ تا ۵ روز بعد از عمل خواهد بود. خارج کردن تامپون (فتیله) حتما باید توسط پزشک شما یا توسط پرسنل آموزش دیده انجام گیرد می توانید جهت این کار به اورژانس مراجعه نمایید.

افرادی که انحراف شدید تیغه بینی داشته اند، بعد از عمل ممکن است بجای تامپون، لوله های پلاستیکی خاصی در بینی خود داشته باشند.

بندرت ممکن است جراح شما صلاح بداند که مدت طولانی تری (که قطعا بیشتر از سه ماه نخواهد بود) چسب داشته باشید. چسب زدن بیش از زمان لازم فایده ای ندارد و بر شکل بینی تاثیری نخواهد داشت. براین موضوع اصرار نورزید.

تحرک و ورزش بعد از عمل جراحی بینی:

* در ۳ هفته اول بعد از عمل از انجام فعالیت های ورزشی سنگین (که ضربان قلب شما را تند کند) و نیز خم شدن به جلو و یا بلند کردن بار بیش از ۵ کیلوگرم خودداری کنید.

* از هفته ۸ تا ۱۰ بعد از عمل می توانید ورزشهای بدون برخورد (نرمش، دو، کوه نوردی سبک، پینگ پونگ و) را انجام دهید.

شستشو و استحمام:

شستشوی بدن از گردن به پایین از ۳-۲ روز بعد از عمل مجاز است.

سر را می توان ۵ روز بعد از عمل شست به شرطی که صورت و بویژه چسب و قالب بینی مرطوب نگردد. پس از برداشته شدن قالب بینی (روز ۶ الی ۸)، شستشوی صورت نیز بلا مانع خواهد بود.