



سیتوپلاستی (آموزش بعد از ترخیص)



آموزش های بعد از عمل :

- ✓ معمولاً روز عمل شما نباید چیزی بخورید، از زمانی که به شما اجازه داده شد رژیم مایعات (آب، چایی و آب کمپوت بنوشید. در صورت تحمل وصلاحدید پزشکی کم کم غذاهای نرم برای شما شروع میشود.
- ✓ در ساعت های ابتدایی بعد از به هوش آمدن شما، ممکن است گلو درد داشته باشید که بخاطر اثر لوله بیهوشی است.
- ✓ ممکن است درد در دندانهای بالا احساس شود که این درد ظرف چند هفته از بین میرود.
- ✓ میتوانید با استفاده از مسواک نرم، دندانهایتان را مسواک بزنید ولی لب بالا را دستکاری نکنید.
- ✓ در وضعیت نیمه نشسته استراحت کنید و حین خواب بالش را بالای سرتان بگذارید تا نیم تنه شما بالاتر از پاهای باشد و ورم کمتری در صورتتان ایجاد شود.
- ✓ پس از جراحی بخاطر وجود پانسمان (تامپون بینی) قادر به تنفس از بینی نخواهید بود و باید با دهان نفس بکشید.
- ✓ با دهان باز عطسه و سرفه کنید واز حرکات شدید صورت حین خنده و گریه اجتناب کنید.
- ✓ از بلند کردن اشیاء سنگین خودداری کنید.
- ✓ تا دو هفته بعد عمل از تخلیه ترشحات بینی با فشار خودداری کنید.
- ✓ مراقب باشید هیچ ضربه ای به بینی تان وارد نشود.
- ✓ برای شما هیچ محدودیت غذایی وجود ندارد. فقط از مصرف غذاهایی که نیاز به جویدن طولانی دارند (مانند ساندویچ و کباب برگ) و مواد خوراکی که میدانید به آنها حساسیت دارید خودداری کنید.
- ✓ این جراحی ترمیمی از درون بینی انجام میشود. لذا در بیشتر موارد هیچ برش و بخیه ای بر روی بینی شما نخواهد داشت.
- ✓ بخیه ها در داخل بینی و قابل جذب است.
- ✓ تامپون بینی معمولاً ۴۸ تا ۷۲ ساعت بعد توسط جراح خارج میشود.
- ✓ شستن صورت و یا حمام کردن به شرطی که پانسمان روی بینی خیس نشود با آب ولرم بلا مانع است.
- ✓ در ۴-۵ هفته اول، ورزش های سنگین انجام ندهید، تا از برافروختگی صورت و وارد آمدن ضربه پیشگیری شود.
- ✓ شنا، شیرجه، آفتاب گرفتن، به مدت ۱ تا ۲ ماه ممنوع است.
- ✓ از بلند کردن اجسام سنگین (بیشتر از ۵ کیلوگرم) تا حدود ۵ هفته بعد از عمل خودداری کنید.
- ✓ در هفته های اول در معرض حرارت اجاق گاز و بخاری و نور شدید آفتاب نباشید.
- ✓ چون بینی عضو پرخونی است، ممکن است بعد از عمل برای پیشگیری از خونریزی، پزشک برای شما دارو تجویز نماید، طبق دستور استفاده نمائید.
- ✓ داروهای آنتی بیوتیک و مسکن تجویز شده سر ساعت استفاده کنید.
- ✓ در بعضی موارد در داخل بینی شما ورقه ها از جنس سیلیکون قرار داده میشود تا از چسبندگی و عود انحراف بینی جلوگیری شود. که بین هفته ۱ تا ۳ بعد از عمل خارج میگردد. شما به هیچ عنوان به آن دست نزنید.
- ✓ درد زیادی بعد از عمل وجود ندارد و گاهی بخاطر وجود تامپون در داخل بینی ممکن است احساس درد خفیف در صورت و پیشانی نماید که با مسکن های ساده مانند استامینوفن قابل رفع است.
- ✓ هرگز بدون مشورت پزشکتان از آسپرین و یا بروفن برای تسکین درد استفاده نکنید، چون باعث افزایش خونریزی میشوند.
- ✓ بعد از خارج کردن تامپون بینی، طی چند هفته ی اول بعد از عمل به علت جمع شدن ترشحات داخل بینی نفس کشیدن مشکل می شود که می توانید برای شستشوی بینی روزانه چند نوبت از محلول سرم نمکی نرمال سالین (سرم شستشو) استفاده کنید. با استفاده از یک سرنگ ۲۰ سی سی بدون سوزن از سرم کشیده و در بینی بریزید و اجازه دهید ترشحات، شستشو داده شده و خارج شوند.
- ✓ خونریزی از بینی و یا بلع مکرر (خونریزی ته حلق). و همچنین تب بالاتر از ۳۸/۶ بایستی به پزشک معالج خود اطلاع دهید.