



## شکستگی بینی (آموزش زمان ترخیص)

### مراقبت های بعد از عمل شکستگی های بینی :

- \* از همان ساعت های ابتدایی بعد از به هوش آمدن ، از راه دهان نفس بکشید در وضعیت نیمه نشسته استراحت کنید تا نیم تنه بالاتر از پاها باشد و ورم کمتری در صورت ایجاد شود.
- \* معمولا بعد از جا انداختن شکستگی بینی حدود یک هفته گچ یا اسپلنت برای محافظت، روی بینی شما قرار داده می شود.
- \* می توانید با استفاده از مسواک نرم دندانهایتان را مسواک بزنید ، ولی لب رادستکاری نکنید.
- \* با دهان باز عطسه و سرفه کنید و از حرکات شدید صورت حین خنده و گریه پرهیز نمایید.
- \* تا ۲ هفته بعد از عمل از تخلیه ی ترشحات بینی با فشار خودداری کنید. مراقب باشید هیچ ضربه ای به بینی وارد نشود.
- \* برای شما هیچ محدودیت غذایی وجود ندارد فقط از مصرف غذاهایی که احتیاج به جویدن طولانی دارند و مواد خوراکی که می دانید به آنها حساسیت دارید ، خودداری کنید.
- \* گاهی تامپون بینی (رشته های نازک پانسمان نخی آغشته به پماد آنتی بیوتیک) برای ۲ تا ۷ روز داخل بینی شما قرار داده می شود تا مانع از خونریزی و جابجایی شود.
- \* شستن صورت یا حمام کردن با آب ولرم به شرطی که پانسمان روی بینی خیس نشود بلامانع است.
- \* در هفته های اول ورزشهای سنگین، را انجام ندهید.
- \* از برداشتن و جابه جایی گچ به طور خود سرانه پرهیز کنید. معمولا درد زیادی بعد از عمل وجود ندارد و گاهی به خاطر وجود تامپون در داخل بینی ممکن است درد خفیف در صورت و پیشانی احساس نمایید که با مسکن های ساده مانند استامینوفن قابل رفع است.
- \* طی چند هفته ی اول بعد از عمل و بعد از خارج نمودن تامپون یا مش بینی به علت جمع شدن ترشحات داخل بینی ، نفس کشیدن مشکل می شود که برای شستشوی بینی روزانه چند نوبت از محلول سرم نمکی نرمال سالین (سرم شستشو) استفاده کنید.
- \* پانسمان بینی خود را دستکاری نکنید.
- \* در صورت خونریزی از بینی و یا بلع مکرر (خونریزی ته حلق) به پزشک خود اطلاع دهید.
- \* در صورت تب حتما " پزشک خود را مطلع کنید.