

## راهنمای آموزش خودمراقبتی بیماران پس از عمل جراحی سیتوپلاستی (برداشتن تیغه بینی)

### □ بیمارگرایی جهت بهبودی هر چه سریعتر نکات زیر را رعایت نمایید:

- ♦ ممکن است درد در دندان های بالا احساس شود که این درد طی چند هفته از بین می رود.
- ♦ می توانید با استفاده از مسواک نرم دندان هایتان را مسواک بزنید.
- ♦ برای جلوگیری از ایجاد ورم در صورت ترجیحاً حالت نیمه نشسته داشته باشید یا دو بالش زیر سر خود قرار دهید.
- ♦ با دهان باز عطسه یا سرفه کنید و از حرکات شدید صورت حین خنده یا گریه خودداری کنید.
- ♦ رژیم غذایی شما محدودیتی ندارد، ولی تا یک هفته از غذاهای نرم استفاده کنید. از غذاهایی که نیاز به جویدن طولانی دارد خودداری کنید.
- ♦ پس از عمل هر زمان خواستید می توانید استحمام کنید، ولی در هفته اول زیاد در حمام نباشید و بیش از حد از آب گرم استفاده نکنید.
- ♦ در هفته اول پس از عمل جراحی سعی کنید در مجاورت افراد سرماخورده قرار نگیرید.
- ♦ برای رفع ورم و کبودی بینی بعد از عمل سیتوپلاستی می توانید از کمپرس یخ استفاده کنید.
- ♦ به دلیل اینکه این عمل در داخل بینی است شما معمولاً هیچ برش یا بخیه ای را روی بینی نمی بینید.
- ♦ بخیه ها جذبی است و نیاز به کشیدن ندارند.
- ♦ تامپون بینی 48 تا 72 ساعت بعد از عمل کشیده می شود.
- ♦ در هفته اول ورزش های سنگین انجام ندهید. در هفته اول در مجاورت نور شدید آفتاب و حرارت اجاق گاز نباشید.
- ♦ درد زیادی بعد از عمل وجود ندارد و درد مختصری به دلیل وجود تامپون وجود دارد.
- ♦ داروهایی را که پزشک برای جلوگیری از خونریزی و عفونت بعد از عمل تجویز می کند را سر وقت مصرف کنید.
- ♦ برای کاهش درد بدون هماهنگی با پزشکتان از داروهای مسکن خصوصاً بروفن و آسپیرین استفاده نکنید زیرا خونریزی را افزایش می دهند.
- ♦ بعد از خروج تامپون بینی به دلیل افزایش ترشحات تنفس کمی سخت می شود، با یک سرنگ بدون نیدل مقداری سرم شستشو کشیده و روزانه چندین بار بینی خود را شستشو دهید.
- ♦ از بلند کردن اشیاء سنگین خودداری کنید
- ♦ در صورت خونریزی از بینی یا بلع خون به پزشک مراجعه کنید

