



### راهنمای مراقبتهای بعد از ترخیص مددجویان پس از جا اندازی شکستگی بینی

- ۱- دو روز پس از انجام جا اندازی بینی جهت ویزیت مراجعه کنید.
- ۲- پس از خارج کردن تامپون بینی توسط پزشک، از فین نمودن خودداری فرمائید.
- ۳- عطسه و سرفه را با دهان باز انجام دهید.
- ۴- پس از انجام جا اندازی، مراقب باشید گچ بینی به مدت یک هفته تا ده روز به صورت خشک باقی بماند و ضربه نخورد، پس از طی این مدت جهت برداشتن گچ مراجعه نمایید.
- ۵- پس از اینکه گچ بینی شما برداشته شد پوست بینی را به آرامی با آب و صابون تمیز نمایید.
- ۶- محدودیت در رژیم غذایی ندارید ولی در روزهای اول پس از جا اندازی بهتر است از خوردن غذاهایی که به جویدن طولانی مدت احتیاج دارد خودداری کنید.
- ۷- از فعالیت بیش از حد و حرکات ورزشی شدید خودداری نموده و بیشتر از حالت عادی استراحت نمایید. تا مدتها پس از برداشتن گچ نیز بینی شما مستعد شکستن و جا به جا شدن است.
- ۸- تا یک هفته از لباسهایی استفاده کنید که یقه بسته نباشد.
- ۹- تنها در صورتی که فرد دیگری شستشوی سر را برایتان انجام می دهد مجاز به شستشو هستید بهتر است تا یک هفته سرتان را نشویید.
- ۱۰- هنگام خوابیدن زیر سر خود را از حالت عادی بلندتر کنید. (به مدت دو هفته)
- ۱۱- استفاده از عینک و فعالیتهایی مثل شنا را فقط با اجازه پزشک انجام دهید.
- ۱۲- فقط داروهایی را که توسط پزشک تجویز می شود، مصرف کنید.
- ۱۳- در صورت بروز هر گونه مشکل خاص (مثلا خونریزی قابل توجه از بینی، احساس شدید درد و فشار داخل بینی) به پزشک اورژانس مراجعه کنید.