



## راهنمای مراقبت پس از جراحی سپتورینوپلاستی (زیبایی بینی)

- ۱- تا وقتی که توسط پزشک معالجتان گفته نشده است بینی خود را پاک نکنید ، اگر لازم بود با دستمال کاغذی نرم و به آرامی پاک نمایید.
- ۲- پانسمان زیر بینی را در صورت کثیف شدن به دفعات لازم عوض نمایید.
- ۳- گچ بینی به مدت یک هفته باقی می ماند سعی نمایید که ضربه نخورد و خشک باقی بماند.
- ۴- از خوردن غذاهایی که جویدن طولانی مدت احتیاج دارند خودداری نموده و به جز این مورد محدودیتی در رژیم غذایی شما وجود ندارد.
- ۵- از فعالیت فیزیکی بیش از حد خودداری نموده و بیشتر از حالت عادی استراحت کنید و از حرکت های ورزشی خودداری نمایید.
- ۶- دندانها را فقط با مسواک نرم و به آرامی مسواک کنید.
- ۷- از مکالمات طولانی تلفن و همچنین فعالیت های اجتماعی حداقل برای ۱۴-۱۰ روز خودداری کنید.
- ۸- صورتتان را می توانید بشویید ولی باید مواظب باشد که گچ بینی شما خیس نشود.
- ۹- از خندیدن و حرکات زیاد صورت به مدت دو هفته خودداری نمایید.
- ۱۰- موهایتان را تا یک هفته نشویید مگر اینکه کسی این کار را برای شما انجام دهد (مراقب باشید پانسمان بینی خیس نشود).
- ۱۱- تا یک هفته از لباسهایی استفاده کنید که از جلو یا عقب باز می شود.
- ۱۲- از قرارگرفتن در معرض نور آفتاب تا ۶ هفته مطلقا خودداری نمایید زیرا حرارت باعث ورم بینی شما می شود.
- ۱۳- تا یک ماه شنا نکنید.
- ۱۴- به تغییر رنگ و تورم چشمها یا لب فوقانی بعد از برداشتن پانسمان بینی اهمیتی ندهید. تورم معمولا ظرف مدت دو هفته از بین می رود و در بعضی بیماران ممکن است ۶ ماه طول بکشد تا تورم به طور کامل از بین برود.
- ۱۵- فقط داروهایی را که توسط پزشک تجویز می شود مصرف کنید.
- ۱۶- حداقل ۴ هفته از عینک استفاده نکنید.
- ۱۷- ۳-۲ روز از جراحی ، به جای عینک می توان از لنز های تماسی (contact lanes) استفاده کرد.
- ۱۸- بعد از اینکه گچ بینی شما برداشته شد پوست بینی را می توان با آب و صابون به آرامی تمیز شود.

**علائم هشدار دهنده جهت مراجعه به اورژانس: درد و قرمزی جدید بینی ، خونریزی شدید ، خروج ترشحات چرکی از بینی**

واحد آموزش به بیمار