



### برگه آموزش به بیمار 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 با دهان باز انجام شود.
- ۴- پس از انجام جاناندازی ، گچ بینی به مدت یک هفته تا ده روز به صورت خشک باقی بماند، 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 جاناندازی 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 از حالت عادی بلندتر باشد(به مدت دو هفته)
- ۱۱- استفاده از عینک و فعالیتهایی مثل شنا فقط با اجازه پزشک مقدور خواهد بود.
- 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.

زمان و مکان مراجعه بعدی:

نام و امضای مددجو یا

تاریخ و نام و امضای آموزش دهنده

امضا و مهر رزیدنت

همراه

واحد آموزش به بیمار