

مراقبت های بعد از عمل بینی

عمل جراحی رینوپلاستی اصلاح ساختمان خارجی بینی برای رفع نقص های زیبایی یا عملکردی مادرزادی و اکتسابی بینی است. اما بعد از جراحی رینوپلاستی باید یک سری نکاتی را رعایت کرد تا بهبودی کامل حاصل شود.

به گزارش سایت خبری پرسون، مراقبت های بعد از عمل جراحی بسیار مهم هستند و در شکل گیری بینی تاثیر زیادی دارد بنابراین لازم است این مراقبت ها را بدانید و انجام دهید پس در ادامه با ما همراه باشید.

استراحت بعد از عمل بینی

روز اول استراحت کامل داشته باشید و از رژیم غذایی مایعات سرد استفاده کنید.

کمپرس یخ بعد جراحی بینی

کمپرس سرد تا ۴۸ ساعت اول (قبل از در آوردن تامپون ها) هر دو ساعت یکبار به مدت ۲۰ دقیقه روی کبودیها و کمپرس گرم ۴۸ ساعت دوم (بعد از در آوردن تامپونها) برای کم کردن کبودی و تورم به همان صورت استفاده گردد.

داروهای تجویز شده توسط پزشک مرتب مصرف شود و از مصرف داروهای اضافی خودداری نماید.

سرطان را بالا نگه دارید

استراحت به حالت نیمه نشسته واز دو عدد بالش در زیر سر استفاده گردد و از پایین نگه داشتن سر به مدت طولانی خودداری شود.

فعالیت بدنی شدید نکنید.

تا یک هفته استراحت نسبی داشته باشید ، از فعالیتهای جسمی زیاد ، ورزش کردن ، بلند کردن اجسام سنگین خوداری و بیشتر استراحت کنید.

آدامس نجوید

از مصرف غذاهایی که نیاز به جویدن زیاد و پر قدرت دارند، بپرهیزید، خصوصا در خلال هفته اول، مصرف مایعات و غذاهای نرم توصیه می شود. جویدن آدامس را در ماه اول فراموش کنید.

از خوردن غذاهای سفت که به جویدن زیاد نیاز دارد خودداری و از غذاهای نرم و میکس شده استفاده کنید.

در معرض خورشید قرار نگیرید

به مدت ۴ هفته پس از عمل جراحی بینی، مراقبت های بعد از عمل بینی را جدی گرفته ، از قرار گرفتن بیش از حد در معرض نور خورشید خودداری کنید تا از خطر ایجاد هایپرپیگمنتاسیون جلوگیری شود. با این حال در صورتی که هر روز از کرم های ضد آفتاب با SPF ۳۰ استفاده کنید، می توانید به طور عادی زیر نور خورشید قرار بگیرید. در طول تابستان مصرف کرم ضد آفتاب را هر ۲ ساعت یک بار تجدید کنید تا از سوختگی پوست بینی ناشی از نور خورشید جلوگیری کنید.

بخیه هایتان را تمیز کنید

اگر بخیه های موجود در قاعده ی بینی تان جذبی هستند، آن ها را روزی ۴ بار با هیدروژن پراکسید تمیز کنید و بر روی بخیه ها آکوافور یا وازلین بمالید. بخیه های داخل سوراخ های بینی را توسط آکوافور مرطوب نگه دارید. پس از تمیز کردن این ناحیه با هیدروژن پراکسید، با استفاده از گوش پاک کن آکوافور را به بخیه ها بمالید. این کار باید روزی ۴ بار تکرار شود. انجام منظم این کار باعث می شود بخیه ها و زخم های داخل بینی نرم بمانند و در نتیجه شما احساس راحتی خواهید داشت.

مسواک زدن بعد از جراحی بینی

دندانها را با مسواک کودک و نرم و با ملایمت مسواک کنید.

از عینک استفاده نکنید

حداقل ۲ ماه از عینک استفاده نکنید. در صورتیکه عینکی هستید از روش اتصال عینک با چسب به پیشانی استفاده کنید. استفاده از لنزهای طبی بعد از کاهش تورم، بلامانع میباشد.

دوش نگیرید

بعد از عمل جراحی، ۷-۱۰ روز پانسمان ویژه‌ای روی بینی گذاشته می‌شود (به صورت اسپلینت یا گچ). در خلال این مدت این پانسمان باید خشک بماند، بنابراین باید طوری استحمام کنید که رطوبت به پانسمان روی بینی نرسد.

قبل از برداشتن گچ در صورت نیاز به استحمام، از وان یا ریختن آب با ظرف روی بدن استفاده کنید. از دوش گرفتن جدا خودداری و زمان حمام کوتاه باشد و از گرمای زیاد و بخار اجتناب کنید زیرا موجب تورم بیشتر بینی خیس شدن پانسمانها خواهد شد.

چه کارهایی به بینی آسیب میزند

حداقل به مدت دو هفته از خندیدن، گریه کردن و حرکات اضافی صورت خودداری و در هنگام عطسه از دهان استفاده کنید.

از صحبت کردن طولانی و مکالمات تلفنی و فعالیتهای اجتماعی زیاد حداکثر به مدت دو هفته اجتناب کنید.

کبودی بعد از جراحی رینوپلاستی

تغییر رنگی که در اطراف بینی و زیر چشم ها شکل می گیرد، عارضه ای مشترک میان تمام افرادی است، که تجربه عمل زیبایی بینی را دارند. این کبودی ها در اثر نشت خون از طریق مویرگ ها به بافت زیر پوست بروز می کند. پس از انجام جراحی کبودی ها با شکل و رنگ های مختلفی ایجاد می شوند. تغییر رنگ های ایجاد شده در پوست از زرد کمرنگ تا بنفش پررنگ متغیر می باشند. بهبود این عارضه در پوست اصلا جای نگرانی ندارد زیرا پس از یک هفته به صورت کامل کاهش می یابد.

خونریزی

هرگاه مسیره های هوایی بینی مسدود شوند (مثل زمانی که دچار آلرژی یا سرماخوردگی شده اید)، غدد بینی بیش از حد طبیعی موکوز ترشح می کنند. پس از رینوپلاستی بینی، در اثر ورم ایجاد شده، سوراخ های بینی دچار گرفتگی می شوند و در نتیجه باید تا کاهش ورم به مدت چند روز انتظار ترشحات موکوزی بیشتری را داشته باشید. این موکوز ممکن است با خونابه همراه باشد و تا زمانی که ترشحات زیاد و خونریزی شدید نیست، جای نگرانی وجود ندارد.

اگر دچار خونریزی شدید، باید طوری بخوابید که سرتان بالا قرار بگیرد (از صندلی یا بالش استفاده کنید). بر روی بینی و گردن و صورت کمپرس یخ قرار دهید. وارد کردن فشار به دو طرف قاعده ی سوراخ های بینی کمک کننده است. می توان در سمتی از بینی که دچار خونریزی است، از اسپری دکونژستانت استفاده کرد. اگر خونریزی ادامه داشت، به پزشک مراجعه کنید.

درد

معمولا پس از عمل رینوپلاستی درد کمی وجود خواهد داشت. با این حال فرد ممکن است در اثر ورم ایجاد شده پس از عمل، کمی احساس ناراحتی و گرفتگی بینی کند. این حالت ممکن است شب هنگام و در وضعیت خوابیده به پشت، بدتر شود. ممکن است برای کاهش هر نوع درد و ناراحتی، مسکن تجویز شود، با این حال اغلب افراد لزومی به مصرف داروی مسکن نمی بینند. فرد باید آگاه باشد که به هیچ وجه نباید آسپیرین یا داروهای ضد التهاب غیر استروئیدی حاوی Motrin مثل ایبوپروفن، ادویل و نوپرین مصرف کند چون این داروها خون را رقیق کرده و می توانند موجب افزایش خونریزی شود.