

مددجوی گرامی: لازم است برخی موارد لازم در مورد نحوه مراقبت از خود در منزل را بدانید. چنانچه پس از ترخیص، سوالی داشتید می توانید با این شماره ها تماس بگیرید:

۳۱۱۲۱۱۴۲ - ۳۱۱۲۲۲۲۱ (واحد حامیان بیمار)

در ساعتهای ابتدایی پس از جراحی خونریزی جزئی به صورت نشت خون از کنار پانسمان بینی امری طبیعی است و به هیچ وجه نگران کننده نیست. در این شرایط شما می توانید با دستمال کاغذی مرطوب صورت خود را تمیز کنید. گاهی در ساعات نخستین پس از به هوش آمدن، بیمار احساس گلودرد می کند که ممکن است بدلیل تأثیر به جا مانده از لوله های داخل گلو حین بیهوشی باشد.

### **فعالیت و تحرک:**

- ✓ تا یک هفته استراحت نسبی داشته باشید.
- ✓ از روز سوم به بعد کارهای سبک مثل کارهای سبک منزل، کارهای اداری، کار با کامپیوتر و... بلامانع است.
- ✓ انجام ورزش های سبک ۲ هفته بعد از عمل ( پیاده روی و ایروبیک )
- ✓ ورزش هایی که به بالا تنه فشار آورده و یا باعث نفس زدن می شود بهتر است ۴۰ روز بعد از عمل دنبال شود.
- ✓ حداقل تا شش هفته از فعالیت شدید نظیر بلند کردن اجسام سنگین و حرکات شدید ورزشی خودداری نمایید.

✓ بهتر است تا یک هفته در هنگام خوابیدن نیم تنه خود را بالاتر از پاها قرار دهید تا ورم کمتری در ناحیه صورت شما ایجاد شود. می توانید با گذاشتن بالش هایی در زیر پاشیبی حدود ۳۰ درجه ایجاد کنید. نشستن یا ایستادن در روز اول نه تنها مانعی ندارد بلکه بهتر از درازکشیدن است.

✓ شنا و دیگر ورزش های مربوط به آب تا دو ماه نباید انجام شود.

✓ تا چند هفته سر خود را خم نکنید و رو به پایین نگه ندارید.

### **رژیم غذایی بعد از رفتن به منزل:**

✓ تا چند روز اول مصرف مایعات و غذاهای نرم که نیاز به جویدن زیاد ندارند ( آبمیوه های طبیعی، انواع سوپ ها و شیر برنج ) برای شما بهتر است.

✓ اگر حرکت شما محدود باشد ( نتوانستید زیاد حرکت کنید) برای جلوگیری از یبوست، غذاهای فیبردار مصرف کنید. (میوه های نرم مانند هلو ، توت، خرمالو، انجیر، سیب و پرتغال. سبزیجات پخته شده مانند هویج و نان غلات نیز به تامین فیبر بدن شما کمک می کنند )

✓ خوردن مواد غذایی که به بهبود سریع تر زخم کمک میکند. ( ویتامین C و A و پروتئین )

✓ غذاهای تند ، فلفل دار و ادویه دار مصرف نکنید ( غذاهایی که به آن حساسیت دارید و یا باعث عطسه و سرفه شما میشوند)

### **پانسمان بینی:**

✓ بسته به نظر پزشک ممکن است تامپون های داخل بینی خارج گردد و نحوه شست و شوی روزانه با سرم شست و شو به شما آموزش داده شود.

✓ از خیس شدن پانسمان بعد از مرخص شدن جلوگیری کنید.

✓ در صورت شل شدن پانسمان بلافاصله به پزشک مراجعه کنید

✓ اسپلینت گچی و چسب روی بینی تا حدود یک هفته پس از عمل باقی می ماند و در مطب برداشته می شود. به آن آسیب نزنید و آن را خشک نگه دارید.

✓ در صورت نیاز به پاک نمودن ترشحات بینی شما می توانید روزانه و در چند نوبت محلول سرم نمکی نرمال را با استفاده از سرنگ ۵۰ سی سی بدون سوزن در بینی خود بریزید تا بی آن که چسبها خیس شوند ، مقداری از ترشحات بینی نرم و خارج شود و با ملایمت با دستمال کاغذی یا پارچه ای تمیز بینی خود را تمیز کنید. تا وقتی به شما گفته نشده است از فین کردن بپرهیزید.

✓ می توانید صورت خود را بشوئید ولی دقت نمائید که پانسمان خیس نشود. تا زمان برداشتن پانسمان برای استحمام از وان می توانید استفاده نمائید.



### بسته آموزشی خود مراقبتی

## رینوپلاستی

تهیه و تنظیم:

حسین دودکانلوی میلان (کارشناس پرستاری)

سحرفرح سا (کارشناس آموزش)

منابع مورد استفاده:

❖ برونر و سودارث / درسنامه پرستاری داخلی - جراحی ۲۰۲۲  
/ انتشارات جامعه نگر

تدوین: فروردین ۱۴۰۱

دسترسی به سایت بیمارستان:

**Tabrizhospital.ir**

شماره تلفن جهت ارتباط با بیمارستان در صورت هر گونه

سوال یا راهنمایی:

۰۴۱۳۱۱۲۲۲۲۱-۰۴۱۳۱۱۲۱۱۴۲

## سایر توصیه ها:

- ✓ در هفته های اول از خندیدن، حرف زدن زیاد و حرکات اضافه صورت خودداری نمایید.
- ✓ از مسواک نرم استفاده کنید و هنگام مسواک زدن مواظب باشید لب بالایی زیاد تکان نخورد.
- ✓ با دهان باز عطسه کنید
- ✓ استفاده از اسپری و عطر را تا یکی دو هفته کمتر کنید. (باعث عطسه و حساسیت میشوند)
- ✓ از فین کردن و تخلیه ترشحات بینی با فشار خودداری نمایید.
- ✓ از قرار گرفتن در معرض آفتاب یا لامپ های پر نور پرهیز کنید. گرما می تواند باعث تورم شود. صورت خود را مستقیم مقابل گرما قرار ندهید ( زیر نور آفتاب ، هنگام استفاده از سشوار ، غذا پختن و ...)
- ✓
- ✓ برای حداقل ۱۴-۱۰ روز از مکالمه تلفنی طولانی یا فعالیت اجتماعی بیش از حد پرهیزید.
- ✓ به مدت ۲ ماه از عینک آفتابی یا طبی استفاده نکنید
- در صورت نیاز می توانید از لنز استفاده کنید . لنز را می توانید پس از ۲ یا ۳ روز بعد از عمل به کار برید.
- ✓ از کشیدن سیگار به مدت دو ماه اجتناب و از مجاورت با افراد سیگاری پرهیزید.
- ✓ از هرگونه خاراندن بینی با دست یا دستمال پرهیز شود.