

آموزشهای بدو بستری :

- 1-دستبند شناسایی که به دست غالب شما بسته شده است تا زمان ترخیص نگهداری کنید.
- 2-به علت خطر سقوط از تخت همیشه نرده کنار تخت بالا باشد .
- 3-حتما"قبل از خروج از تخت 10 دقیقه در وضعیت نشسته و پاها آویزان باشد .وسپس اقدام به خروج از تخت نمایید.
- 4- همراه بیمار باید قبل از انجام هر اقدامی برای بیمار ،به پرستار اطلاع دهد.
- 5-نام پزشک خود را بدانید ونام پرستار خود را در هرشیفت بپرسید.
- 6-درمورد فعالیت ونوع تغذیه از پزشک یا پرستار خود سوال کنید.

آموزشهای حین بستری :

آموزش های قبل از عمل:

- 1- به دلیل امکان تهوع و استفراغ بعد از عمل از شب قبل از عمل ناشتا بمانید.
- 2- زمان رفتن به اتاق عمل زیورآلات , دندان مصنوعی یا هر نوع عضو مصنوعی دیگر را از بدن خود جدا کنید.آرایش و لاک ناخن نداشته باشید.
- 3- اگر آسپرین، وارفارین یا داروهای کنترل کننده قند خون و فشار خون مصرف می کنید، حتما به پزشک و پرستار اطلاع دهید.
- 4- لطفا هر نوع بیماری یا حساسیت دارویی و یا سابقه جراحی قبلی خود را به پزشک و پرستار بخش اطلاع دهید.
- 5- در صورت مصرف سیگار و یا هر نوع ماده مخدر دیگر به پزشک و پرستار بخش اطلاع دهید و از دو هفته قبل از عمل از مصرف سیگار خودداری کنید و تا دوماه بعد از عمل دخانیات مصرف نشود.

مراقبتهای بعد از عمل:

- تا زمانی که پرستار اجازه نداده است باید ناشتا باشید. بعد از دستور پزشک می توانید آب ساده و سپس آب میوه بخورید.
- در صورت تهوع سر را به يك طرف بچرخانید تا ترشحات معده به حلق راه نیابد
- چند روز اول پس از عمل جراحی از دراز کشیدن به صورت کاملا صاف خودداری کنید و به حالت زاویه دار و نیمه نشسته استراحت کنید و سر بالا باشد.
- بعد از عمل فرد باید در حالتی که سر بالا تر از بدن باشد قرار گیرد این امر باعث کاهش تورم و خونریزی می شود .
- داشتن خونریزی و ترشحات مخاطی تا چند روز پس از عمل طبیعی است از انجام کارهای سنگین و دویدن خودداری شود.
- - شنا و فین نکنید.
- - از خوردن غذاهای که نیاز به جویدن دارند ،خودداری شود.
- -از تغییر شدید حالت چهره مثل خندیدن اجتناب شود.
- - به آرامی با مسواک نرم ، مسواک بزنید بطوری که لب بالایی زیاد حرکت نکند .



مرکز آموزش و پژوهش سینه

رینوپلاستی

گردآوری: سمانه نقوی (کارشناس پرستاری)

تایید کننده علمی: اساتید گوش حلق بینی

تاریخ تدوین شهریور 1399

تاریخ بازنگری = مرداد 1403

سایت بیمارستان سینا

<https://sinahosp.tbzmed.ac.ir>

جهت دریافت آموزشهای لازم و برنامه ویزیت پزشکان
درمانگاه بیمارستان سینا به کانال تلگرام آموزش سلامت
بیمارستان سینا ملحق شوید
@amuzesh_salamat

واحد آموزش سلامت

- تا يك ماه از تخلیه بینی با فشار خودداری کنید و تا دو هفته از خوردن غذای جویدنی اجتناب کنید. در این مدت مصرف کمپوت آناناس توصیه می شود.
- برای شستشوی دندان ها از مسواک نرم استفاده کرده و لب بالا را حتی المقدور حرکت ندهید

رژیم غذایی:

- در روز اول جراحی سعی کنید رژیم غذایی نرم و آبکی داشته باشید.
- از غذاها، دارو ها، مواد شیمیایی، گرده گلها و ... که باعث حساسیت مانند سرفه و عطسه دوری کنید.
- در صورتی که بیماری زمینه ای خاصی نداشته باشید میتوانید رژیم غذایی معمولی داشته باشید.

فعالیت:

- طبق نظر پزشک می توانید فعالیت های روز مره خود را از سر بگیرید.
- به مدت سه ماه از فعالیت بدنی شدید و شنا اجتناب کنید.

آموزشهای زمان ترخیص:

علامت مهم برای مراجعه فوری به اورژانس یا پزشک

- خونریزی از بینی
- تغییر فرم بینی به دنبال ضربه، سقوط و...
- تورم، قرمزی، ترشحات چرکی و بدبو
- تب و لرز

مراقبت:

- -استحمام و شستشوی بدن از سر به پایین پلامانع است. بانسمان هرگز خیس نشود. زمان استحمام کامل طبق نظر پزشک معالج می باشد.
- 6- از خنده و گریه و حرکت صورت تا 2 هفته اجتناب کنید و تا دو هفته به پهلو نخوابید.
- 7- تا 2 هفته از مکالمات طولانی تلفنی و صحبت کردن زیاد اجتناب کنید و تا 3 ماه از فعالیت شدید بدنی و شنا اجتناب کنید.
- به مدت سه ماه پس از عمل از قراردادن عینک بر روی بینی اجتناب شود.
- از قرار گرفتن در معرض آفتاب بعلت تغییر رنگ پوست خودداری شود
- -هنگام استراحت سر باید بالاتر از بدن قرار گیرد نمائید.
- سر را به مدت طولانی پایین نگیرید.