



اداره کل اوقاف و امور خیریه

بیمارستان خیریه قمر بنی هاشم (ع)



عمل جراحی رینوپلاستی

- ۱- چند روز اول پس از عمل جراحی، از دراز کشیدن بصورت کاملاً صاف خودداری نمایید و به حالت زاویه دار و نیمه نشسته ۲ تا ۳ بالش زیر سر استراحت کنید.
- ۲- در ۲۴ ساعت اول پس از عمل بطور متناوب (هر ۳۰ تا ۶۰ دقیقه یکبار در حد تحمل) از کمپرس سرد بطور ملایم در ناحیه صورت استفاده نمایید.
- ۳- در ۵ روز اول بعد از عمل استفاده از کمپرس یخ در اطراف صورت باعث کاهش کبودی و ورم میشود.
- ۴- از ضربه خوردن به ناحیه عمل شده جلوگیری شود.
- ۵- در ۴ روز اول بعد از عمل ممکن است ورم تا حدی باشد که چشم ها به راحتی باز نشود نگران نباشید.
- ۶- در هفته اول بعد از عمل از خیس کردن آتل و چسب خودداری

کنید.

- ۷- بعد از کشیدن مش روزی ۸ مرتبه شستشوی داخل بینی را با سرم داشته باشید.
- ۸- از پوشیدن لباس های جلو بسته یا یقه تنگ به مدت چند هفته اجتناب شود و در عوض از لباس هایی که از جلو باز می شود استفاده نمایید.
- ۹- به مدت ۶ هفته اول از گذاشتن وزن عینک روی بینی اجتناب شود و در صورت لزوم می توانید وسط عینک را با چسب به پیشانی خود بچسبانید.
- ۱۰- اگر چنانچه برای شما تامپون بینی یا همان پانسمان داخل بینی گذاشته شود ۲۴ بعد از عمل خارج شود : بعد از خارج کردن مش ممکن است مقداری خونریزی داشته باشید کاملاً طبیعی است استرس نداشته باشید (در حالت نشسته مش را خارج کنید).
- ۱۱- تا یک هفته ممکن است ترشحات خونابه ای از بینی داشته باشید که جای نگرانی نیست.
- ۱۲- سرفه و عطسه با دهان باز باشد. سیگار و قلیان تا ۸ هفته ممنوع است و از فین کردن بینی بپرهیزید.
- ۱۳- یک هفته بعد از عمل می توانید دوش بگیرید و برای برداشتن اتل به مطب مراجعه کنید.
- ۱۴- محل بخیه ها را دستمال کشی و تمیز کاری نکنید فقط روزی ۲ بار با پماد تتراسیکلین چرب کنید و اجازه دهید جذب شود.

رژیم غذایی:

- ۱- رژیم غذایی بایستی شامل سه وعده اصلی (صبحانه، ناهار و شام) و ۲-۳ میان وعده باشد.
 - ۲- بهترین میان وعده انواع میوه ها، شیر پاستوریزه کم چرب، سبزیجاتی مثل خیار، گوجه فرنگی، هویج یا آجیل کم نمک می باشد (اولویت با میوه های ملین مانند سیب، گلابی، کیوی، انجیر، انواع آلو، زردآلو و ... می باشد).
 - ۳- رژیم غذایی روز اول بهتر است مایعات نرم باشد بعد از روز اول محدودیت غذایی وجود ندارد و میتوان غذای جویدنی را مصرف نمود.
 - ۴- از خوردن غذاهای داغ، سفت، و تند اجتناب کنید.
 - ۵- مصرف مواد پروتئینی مانند انواع گوشت ها، حبوبات (به غیر از حبوبات نفاخ مانند نخود و لوبیا)، سفیده تخم مرغ و پنیر، حداقل برای ۲ هفته بعد از عمل جهت ریکاوری سریع تر و کاهش طول دوره نقاهت
 - ۶- روزانه ۸-۱۲ لیوان آب نوشیده شود.
- در صورت بروز مشکل (ضربه به بینی، خونریزی شدید از بینی، تب مداوم، سرماخوردگی و ...) به اورژانس بیمارستان یا مطب پزشک معالج مراجعه کنید.

بیمارستان خیریه قمر بنی هاشم (ع) نیشابور / ۱۴ الی ۱۱۱۱۱۱۱۱-۴۲۲۲۲۲۲۲-۰۵۱

ناظر کیفی	دکتر رقیه عربخانی، متخصص گوش، حلق و بینی
تهیه کننده	سارا شریفان (مسئول آموزش به بیمار)، ثمینه عابدی (مسئول تغذیه و رژیم درمانی)
تاریخ بازنگری	۱۴۰۵