

بسم الله الرحمن الرحيم

مراقبت های بعد از عمل بیماران جراحی شده توسط دکتر نیازی

بیماران محترم در این دفترچه اطلاعات کاملی درباره اقدامات بعد از عمل جراحی زیبایی بینی (رینوپلاستی) بیان شده است. همچنین بخش گسترده ای از سوالاتی که ممکن است در ذهن شما پیش بیاید جواب داده شده است، لذا لطفا اطلاعات و دستورالعمل های زیر را به دقت مطالعه فرمایید

اقدامات پس از عمل جراحی (۱۰-۷ روز اول پس از جراحی بینی)

- ۱- به مدت ۲۴-۴۸ ساعت از کمپرس سرد استفاده نمایید. برای این کار می توانید یخ خرد شده را در کیسه ای نایلونی ریخته و آنرا در پارچه ای نازک قرار داده بالای بینی و گونه هایتان بگذارید و یا می توانید از آیس پک یا کمپرس های سرد آماده که از داروخانه تهیه می شود استفاده نمایید
- ۲- پانسمان زیر بینی: تا زمانی که ترشحات خونابه ای وجود دارند باقی بماند یا در صورت نیاز تعویض شود و پس از قطع ترشحات برداشته شود.
- ۳- سعی کنید از فین کردن شدید بعد از عمل جراحی بینی به مدت ۳ هفته پرهیز کنید.
- ۴- شستشو با سرم: از فردای روز عمل روزی ۲ تا ۳ بار داخل بینی با سرم نمکی از طریق سرنگ ۲۰ سی سی شستشو داده شود. لازم به ذکر است گاهی سرم وارد بینی نشده یا گاهی تا حلق می رود که هیچکدام اهمیت خاصی نداشته، شستشوی داخل بینی جهت مرطوب کردن و خروج لخته های خون می باشد.
- از پاک کردن داخل بینی با وسایلی مثل گوش پاک کن پرهیزید.
- ۵- داروها: روزی دو بار پماد به محل بخیه های زیر بینی زده شود، کپسول سفالکسین هر ۶ ساعت یک عدد میل شود و قرص استامینوفن تنها در صورت درد استفاده شود.
- ۶- درد پس از عمل جراحی زیبایی بینی شیوع کمی دارد ولی می توانید در صورت وجود درد از مسکن ساده مثل استامینوفن استفاده کنید ولی مصرف داروهایی مثل دیکلوفناک بروفن و ژلوفن توصیه نمی شود.

۷- از لباس هایی که باید از سر پوشیده شوند مثل انواع تی شرت یا یقه اسکی استفاده نکنید. می توانید از پیراهن هایی که دکمه از جلو دارند استفاده کنید.

۸- به صورت طاق باز بخوابید به طوری که صورت شما رو به سقف باشد. بهتر است در صورت امکان ۲ عدد بالش زیر سر خود بگذارید تا از تورم بینی کاسته شود.

۹- استراحت مطلق ممنوع است. سعی نمایید از فردای روز عمل زیبایی بینی راه بروید و کارهای سبک انجام دهید ولی از کارهای سنگین پرهیز کنید.

۱۰- مسواک زدن آرام را میتوانید انجام دهید.

۱۱- عطسه کردن در چند روز اول پس از عمل جراحی زیبایی بینی عادی و طبیعی است ولی سعی کنید هنگام عطسه جلوی دهان خود را نگیرید. (با دهان باز عطسه یا سرفه کنید.)

۱۲- آبریزش خفیف از بینی که همراه با خون کمی هم می باشد و به صورت خونابه است و همچنین اشکریزش چشم طی چند روز اول پس عمل جراحی بینی طبیعی است و بعد از چند روز اول قطع خواهد شد و جای هیچ نگرانی نیست. در برخی افراد از همان روز اول امکان تنفس از بینی وجود دارد و در برخی خیر. عدم تنفس یا نبودن بویایی در هفته اول کاملاً طبیعی است.

۱۳- در صورت بروز مشکلات اورژانسی نظیر تب و سردرد شدید یا کاهش سطح هوشیاری یا خونریزی شدید در هر ساعتی از شبانه روز به شماره های زیر پیام دهید

0935-265-5860

۱۴- در طول هفته اول پس از عمل جراحی زیبایی بینی از غذا هایی که نیاز به جویدن زیاد دارند مثل ساندویچ یا ته دیگ استفاده نکنید ولی مصرف سایر غذاها منعی ندارد.

۱۵- در جراحی های دکترینیازی عمده موارد از تامپون (فیلتتر یا فیتیله) استفاده نمیشود در صورت استفاده از تامپون در مورد زمان و مکان خروج آن به شما اطلاع رسانی خواهد شد.

۱۶- پس از یک هفته تا ۱۰ روز بعد از عمل جراحی زیبایی بینی خود و پس از هماهنگی با مطب جهت برداشتن اسپلینت (گچ روی بینی) مراجعه نمایید.

در طول مدتی که گچ روی بینی شما وجود دارد نباید استحمام یا حمام کامل انجام دهید، هدف از این کار خیس نشدن گچ روی بینی شما است شستشوی گردن به پایین را به راحتی میتوانید

انجام دهید ولی برای شستن موی سر محدودیت وجود دارد بهتر است در صورتی که اصرار به شست و شو موی سر دارید دارید در حمام روی یک صندلی بنشینید و سر خود را عقب ببرید و فردی دیگر به آرامی موهای شما را بشوید و آبکشی نماید تا اسپلینت (گچ) روی بینی شما خیس نشود.

۱۸- وجود غیرقرینگی در سوراخ های بینی در طول ۱۰-۷ روز اول پس از جراحی زیبایی بینی طبیعی است نگران نباشید.

۱۹- از روز سوم پس از جراحی زیبایی بینی می توانید از لنز چشمی استفاده کنید ولی استفاده از عینک باید ۳ ماه پس از جراحی باشد.

۲۰- در روزی که قرار است جهت برداشتن گچ روی بینی خود به مطب مراجعه نمایید باید یک ساعت قبل از خروج از منزل جهت مراجعه به مطب دوش کامل بگیرید و به صورت معمولی زیر دوش آب بروید که گچ بینی هم خیس شود و برداشتن آن در مطب آسانتر صورت گیرد در صورت خروج گچ پوست بینی را به آرامی با آب ولرم بشویید و جهت ویزیت و خروج بخیه ها به دکتر مراجعه کنید.

۲۱- از خندیدن زیادتر از حد تا ۱۰ روز پس از عمل جراحی زیبایی بینی پرهیزید.

۲۲- کبودی و ورم صورت و زیر چشمها تا ۴ روز افزایش پیدا می کند و گاهی بسیار شدید می شود (نگران نباشید پس از روز چهارم شروع به کاهش یافتن می کند.)

اقدامات پس از عمل جراحی بینی (از روز دهم به بعد)

۱- تا ۳ ماه پس از عمل جراحی زیبایی بینی از عینک استفاده نکنید و اگر الزام به استفاده از عینک دارید بهتر است از عینک بسیار سبک استفاده کنید و آنرا با چسب به پیشانی خود بچسبانید به طوری که به هیچ وجه وزن آن روی بینی شما نباشد.

۲- استفاده از ماسک پس از عمل جراحی زیبایی بینی تا ۲ ماه توصیه نمی شود زیرا ماسک هم روی بینی فشار می آورد.

۳- تا ۳ ماه بعد از عمل جراحی زیبایی بینی ورزش سنگین انجام ندهید، ورزش هایی مثل پیاده روی و نرمش و دویدن آرام را میتوانید پس از ۴ هفته از زمان جراحی بینی خود شروع کنید. از شنا کردن تا ۳ ماه بعد از عمل جراحی بینی و شیرجه تا ۶ ماه پرهیز کنید.

۴- از آنجایی که بهترین وضعیت برای خوابیدن، خوابیدن به پشت است سعی کنید تا ۱/۵ ماه پس از انجام عمل جراحی زیبایی بینی خود روی شکم نخوابید تا به صورت ناخودآگاه به بینی شما ضربه وارد نشود. استراحت به پهلوها با احتیاط مانعی ندارد.

۵- تا ۶ ماه از قرار گرفتن در معرض نور شدید و مستقیم آفتاب خودداری کنید. نور آفتاب باعث ایجاد تاخیر در بهبود زخم های ایجاد شده و ماندگار تر شدن جای بخیه ها می شود. از کرم ضد آفتاب استفاده کنید.

۶- وجود بی حسی و احساس گزگز در لب بالا و پایین بینی تا چند ماه بعد از عمل زیبایی بینی طبیعی است و نگرانی خاصی ندارد. این گزگز به مرور زمان کاملاً برطرف خواهد شد.

۷- کبودی اطراف چشم ظرف یک تا دو هفته از زمان عمل زیبایی جراحی بینی از بین خواهد رفت. تورم صورت هم پس از حدود دو هفته تا یکماه پس از عمل جراحی بینی از بین می رود ولی تورم خود بینی پس از جراحی با توجه به نوع پوست بیمار بین ۶ ماه تا ۲ سال بعد به طور کامل از بین خواهد رفت.

۸- احتمالاً شنیده اید که افرادی که اطلاعات علمی کافی ندارند به شما می گویند سرتان را پایین نگیرید زیرا با این کار پس از عمل جراحی بینی، بینی شما خواهد افتاد. به این توصیه های غیر علمی توجه نکنید. شما می توانید سر خود را خم کنید و اتفاقی هم برای بینی شما نخواهد افتاد.

۹- تعویض چسب روی بینی در هفته های اول توسعه خود دکتر نیازی انجام خواهد شد پس از چند هفته آموزش های لازمه توسط دکتر به شما داده میشود و پس از آن میتوانید خودتان اقدام به تعویض چسب روی بینی نمایید.

۱۰- بیاد داشته باشید فقط به میزانی که پزشک برای شما توصیه نموده از چسب استفاده کنید و در این مورد به توصیه های دوستان و آشنایان و همسایگان و ... اعتماد نکنید.

تغذیه پس از عمل جراحی زیبایی بینی

تا ۳-۴ روز بعد از عمل جراحی زیبایی بینی خود از مصرف غذاهایی که نیاز به جویدن زیاد دارند مثل ساندویچ، سیب، بلال، ته دیگ و ... خودداری کنید ولی سایر غذاها را میتوانید میل کنید و الزامی نیست که فقط سوپ بخورید می توانید از برنج و گوشت نرم و پخته شده استفاده نمایید.

کبودی اطراف چشم پس از عمل جراحی زیبایی بینی

میزان این کبودی به عوامل مختلفی بستگی دارد:

۱- هر چه قدر بینی پهن تر باشد و نیاز به جمع شدن استخوان بیشتر باشد میزان کبودی بیشتر خواهد بود.

۲- هر چه قدر جراح با آرامش و ظرافت بیشتری اقدام به شکستن استخوان های بینی کبودی کمتر خواهد شد. به پوست خود بیمار مربوط است و مهمترین عامل است. حتما برخی افراد را دیده اید که با اندک برخورد و ضربه ای مثلا برخورد دستگیره در به بازو دچار کبودی شدید می شوند این افراد پس از عمل جراحی زیبایی بینی، کبودی بیشتری را تجربه خواهند کرد.

به یاد داشته باشید این کبودی اطراف چشم که حتی ممکن است به داخل چشم ها هم راه یابد که در اصطلاح پزشکی به آن هماتوم گویند هیچ جای نگرانی ندارد. در اغلب موارد میزان کبودی اطراف چشم در روز دوم یا سوم پس از عمل جراحی زیبایی بینی شدت پیدا میکند و به حداکثر خود می رسد که این موضوع باعث ایجاد اضطراب و استرس در بیمار و اطرافیان وی می شود که استرسی نا به جا است. نکته جالب اینجاست که استراحت مطلق در رختخواب و عدم فعالیت باعث تشدید این کبودی می شود در حالیکه هر چقدر زودتر از بستر بلند شوید و فعالیت های سبک مثل راه رفتن و قدم زدن در منزل را انجام دهید این کبودی زودتر از بین می رود و جذب می شود.

اگر سعی شود هنگام استراحت در بستر تا حدودی سر بالاتر از تنه قرار گیرد مثلا با استفاده از چند بالش زیر سر زاویه ای حدود سی درجه با تنه ایجاد شود هماتوم و کبودی اطراف چشم با سرعت بیشتری جذب خواهد شد. استفاده از کمپرس سرد هم در افزایش سرعت بهبودی موثر است.

به هر حال این کبودی ظرف مدت ۱۴-۱۰ روز از بین می رود. در چند روز اول پس از بر طرف شدن ممکن است رنگ زرد جانشین کبودی شود که آن نیز بر طرف می شود. در افراد فوق حساس حتی این کبودی به داخل چشم هم راه می یابد ولی آنها با گذشت ۲ هفته بر طرف خواهد شد و جای نگرانی خاصی وجود ندارد.

ورم بینی پس از عمل جراحی زیبایی بینی

ورم بینی پس از عمل جراحی زیبایی بینی در افراد مختلف با توجه به نوع پوست متفاوت است و از ۶ ماه تا ۲ سال طول می کشد تا تورم کاملا از بین برود و بر همین اساس است که هر گونه نظر راجع به نتیجه عمل جراحی زیبایی بینی باید حداقل بعد از گذشت ۶ ماه داده شود.

میزان تورم بینی به عوامل متعددی ارتباط دارد که شامل موارد زیر است

۱- ضخامت پوست روی بینی که در واقع منظور گوشتی بودن یا نبودن بینی است : تورم بینی در افراد دارای پوست ضخیم روی بینی که بینی گوشتی دارند مدت بیشتری پا بر جا خواهد ماند و حتی ممکن است نیاز به گذشت دو سال از زمان عمل جراحی زیبایی بینی فرد باشد تا تورم کاملا از بین برود و بینی به شکل نهایی خود برسد..

۲- میزان کوچک نمودن بینی : هر چقدر بیشتر از اسکلت زیر پوست بینی که در واقع منظورمان ساختمانهای استخوانی و غضروفی است حین جراحی زیبایی بینی کاسته شود و بینی کوچکتر گردد تورم مدت زمان بیشتری طول خواهد کشید زیرا زمان لازم است تا پوست با بینی جدید ایجاد شده هماهنگ شود در واقع در حال حاضر پوست برای اسکلت جدید گشاد است. برای درک بهتر مطلب تصور کنید شخصی با رژیم غذایی توانسته به کاهش وزن زیادی دست یابد حال پس از اتمام رژیم غذایی لباسهای قبلی وی برایش گشاد خواهند بود خ پوست روی بینی هم مثل همین لباس ها هستند با این تفاوت که پوست بدن قابلیت کوچک تر شدن و جمع شدن دارد منتها این موضوع در طول زمان انجام می گیرد.

۳- مدت زمان عمل جراحی بینی : مدت زمان طبیعی و استاندارد جراحی بینی به روش باز حدود ۲ ساعت است اگر بین ی بیمار اشکالات زیادی داشته باشد و نیاز به ترمیم بیشتری نسبت به بقیه بینی ها باشد ممکن است مدت زمان جراحی تا حدودی افزایش یابد که این موضوع میتواند به تورم شدیدتر و پایدارتر بینی پس از انجام عمل جراحی زیبایی بینی بیانجامد که مدت زمان بیشتری زمان لازم است تا تورم بر طرف گردد

در افرادی که پوست خیلی ضخیمی ندارند هفتاد درصد ورم پس از عمل جراحی زیبایی بینی ظرف دو تا سه ماه اول پس از عمل جراحی از بین خواهد رفت و تا شش ماه مابقی ورم هم از بین می رود ذکر این نکته بسیار مهم است که استفاده طولانی مدت از چسب روی بینی باعث از بین رفتن زودتر ورم بینی نمیشود.

شستشوی داخل بینی با سرم

یک از موارد مهم پس از عمل جراحی زیبایی بینی، شستشوی داخل بینی با سرم و هوا است که باعث کاهش ورم مخاط داخل بینی و خارج شدن لخته های خون و ترشحات داخل بینی شده و سبب بهبود تنفس و کاهش گرفتگی بینی می شود.

برای شستشوی بینی باید سرنگ ۱۰ یا ۲۰ سی سی تهیه کنید و سوزن آنرا خارج کرده دور بیاندازید سرم را داخل سرنگ بکشید و به داخل بینی به آرامی پمپ نمایید.

نکته مهم این است که هنگام پمپ کردن سرم داخل بینی باید سرنگ عمود بر صورت قرار گیرد نه موازی با آن. هر چه این کار در طول روز بیشتر انجام شود بهتر است. البته وسایل شستشو دهنده زیادی در داروخانه ها به فروش می رسند اما این روش بهترین روش شستشوی داخل بینی پس از عمل جراحی زیبایی بینی است، باید توجه داشته باشید که سه تا چهار روز پس از عمل جراحی بینی می توانید شستشو با سرنگ و سرم را شروع کنید ولی در روزهای ابتدایی باید بسیار آرام و بدون فشار این کار صورت پذیرد. هدف از شستشوی داخل بینی فقط و فقط تمیز نمودن داخل بینی است و نیازی نیست که از یک سوراخ بینی سرم وارد و از سوراخ دیگر خارج شود.

انجام به موقع و مرتب شستشوی بینی با سرم حتما باید توسط بیمار جدی گرفته شود و روزانه چند بار تکرار گردد. عدم انجام شستشو باعث می شود لخته های خون که در های زمان جراحی در بینی شما ایجاد شده اند و نیز ترشحات بینی به مدت زیاد در بینی بمانند و نه تنها باعث ایجاد گرفتگی بینی و اختلال تنفس از بینی و کاهش حس بویایی شوند و باعث ایجاد بوی بد در بینی شود و تنفس بیمار بد بو شود و این عفونت با گسترش بیشتر می تواند باعث ایجاد موکوزیت یا التهاب مخاط که با درد داخل بینی همراه است، گردد.

چه مدت پس از جراحی زیبایی بینی می توان به سر کار برگشت؟

با توجه به نوع کار شما مدت زمان برگشتن به سر کار متفاوت است. اگر شغل دفتری و پشت میز نشین دارید یا اگر دانشجو هستید و می خواهید سر کلاس درس دانشگاه حاضر شوید ۴ روز پس از عمل جراحی زیبایی بینی می توانید به سر کار و یا دانشگاه بروید (البته با وجود گچ روی بینی). اگر کار فیزیکی انجام می دهید باید مدت بیشتری به استراحت بپردازید و تا هنگامی که گچ روی بینی دارید کار نکنید و در هنگام مراجعه به مطب جهت برداشتن گچ روی بینی با پزشک خود مشورت کنید.

مسافرت با هواپیما پس از عمل جراحی زیبایی بینی

در صورتی که مراجعه کننده از خارج از کشور یا شهرستان آمده باشد بهتر است حداقل تا زمان اولین ویزیت که ۷-۱۰ روز پس از عمل جراحی زیبایی بینی انجام میشود در کرج حضور داشته باشد و پس از مراجعه و آموزش دیدن موارد لازم مثل چسب زدن به شهر خود برگردد پس از این مدت هم هواپیما سوار شدن مشکلی ایجاد نمی نماید. اما اگر بخواند زودتر به شهر خود برگردد حداقل باید ۷۲-۴۸ ساعت پس از انجام عمل جراحی بینی سوار هواپیما شود و در ضمن بداند که احتمال ایجاد خون ریزی بینی به علت تغییر فشار هوا وجود دارد و داروهای لازم مثل قطره فنیل آفرین که مانع خونریزی می شود همراه داشته باشد.

چسب زدن پس از عمل جراحی زیبایی بینی

Taping یا چسب زدن از اقدامات مهم پس از عمل جراحی زیبایی بینی می باشد. در واقع چسب زدن به بینی پس از جراحی بینی باعث چسبیدن مجدد پوست بینی به ساختمان های غضروفی استخوانی زیرین شده از ایجاد تورم شدید جلوگیری می نماید. مدت زمان چسب زدن از ۳ هفته تا ۲ ماه متفاوت است و با توجه به نوع بینی گوشتی یا معمولی) و میزان ورم پس از عمل جراحی زیبایی بینی برای هر بیمار تعیین می شود. باید بدانید استفاده بیش از حد از چسب هم می تواند مضر بوده باعث ایجاد جوش پوستی روی بینی و اطراف آن شود.

نظرات کارشناسانه دوستان و اقوام پس از جراحی زیبایی بینی

متأسفانه یکی از مشکلاتی که اغلب در بیماران پس از عمل جراحی زیبایی بینی امید می شود اظهار نظر دوستان و اقوام در مورد شکل بینی بیمار است. حتی در برخی مشاهده می شود.

مورد این فرد تنها یک روز پس از جراحی در حالی که هنوز گچ یا اسپلینت روی بینی قرار درد شروع به ترننلی می کنند. این نظرات فقط و فقط باعث تضعیف روحیه بیمار شده و از اعتماد به نفس وی میکاهد.

جالب اینجاست که افراد مختلف نظرات متفاوت با هم دارند و اعمال این نظرات در تمام مورد باعث کاهش روحیه بیمار میشود مثلاً یکی از اقوام بینی کوچک و عروسی را میپسند و دیگری میگوید بینی ای طبیعی است که خیلی هم کوچک نباشد حال این دو راجع به بینی بیمار نظر می دهند. اگر بینی بیمار طبیعی عمل شده باشد شخصی که طرفدار بینی عروسی است به بیمار می گوید بینی شما خوب نشده و اگر هم عروسی باشد دوست طرفدار بینی طبیعی به بیمار نظر میدهد که بینی ات خیلی کوچک شده است. این نکته مهم را در نظر داشته باشید که فرم بینی شما بعد از عمل جراحی زیبایی بینی با توجه به مشاوره قبل از عمل ایجاد خواهد شد.

در این مشاوره دکتر نیازی سخنان شما را می شنود و معیارهایی که از نظر شما مهم است را یادداشت کرده و بر اساس آن بینی شما را طرح ریزی می کند. وظیفه پزشک جراحی بینی بر اساس گفته های منطقی شما قبل از عمل می باشد (البته دکتر نیازی هم در مشاوره قبل از عمل نکاتی را که ممکن است از دید شما به دور مانده باشند و نیاز به اصلاح دارند را به شما گوشزد می کند.) ولی راضی بودن تمام افراد فامیل و دوستان و آشنایان سببی و نسبی و همسایه ها و ... امری محال است زیرا دیدگاه ها و حس زیبایی شناسی افراد مختلف با هم متفاوت است.

متأسفانه برخی از افراد نظر دهنده در مورد بینی شما نیت خیر ندارند و با غرض ورزی نظر می دهند و هدفی جز تخریب روحیه شما ندارند. باید به یاد داشته باشید که فقط بعد از گذشت ۶ ماه از زمان عمل جراحی زیبایی بینی می توان در مورد نتیجه آن اظهار نظر کرد. بهترین افرادی که می توانند به شما نظر بدهند پدر، مادر، خواهر و برادر و همسر هستند. سخنان دیگران ممکن است مغرضانه باشد.

لازم به ذکر است که مطالب فوق برآمده از تجربه سالها عمل جراحی زیبایی بینی توسعه دکتر نیازی در مشاوره های قبل و بعد از عمل جراحی زیبایی بینی است.

آینه به دستی پس از عمل جراحی زیبایی بینی

بارها و بارها دیده شده که تنها بعد از گذشت ۴ ساعت از جراحی بیمار که هنوز حتی از بیمارستان مرخص نشده و به منزل برنگشته است شروع به بررسی و تفحص در مورد شکل بینی و سوراخ های آن می کند و در اکثریت موارد این بررسی باعث ایجاد ناراحتی در بیمار

می شود زیرا به علت تورم بینی بعد از جراحی شکلی که بیمار از بینی خود مشاهده می کند شکل اصلی و واقعی بینی نیست و احتیاج به زمان دارد تا تورم کاهش یافته بینی شکل اصلی خود را به دست بیاورد و به اصطلاح جا بیفتد. بعد از برداشته شدن گچ روی بینی بعد از گذشت هفت تا ده روز توسط پزشک و چسب زدن به بینی مجدد بیمار در جلوی آینه می ایستد و در طول شبانه روز آینه رو از خود دور نمی کند این کار هیچ گونه فایده ای ندارد بلکه باعث می شود بیمار با بها دادن بیش از حد و بی دلیل به مشکلات ظاهری بینی که با گذشت زمان بهتر خواهند شد دچار اضطراب و استرس بی مورد و حتی گاهی افسردگی شود

این نکته مهم را همیشه به یاد داشته باشید:

برای بررسی بینی و اظهار نظر راجع به عمل جراحی انجام شده باید ۶ ماه تا ۲ سال از زمان عمل جراحی زیبایی بینی گذشته باشد

بابر خورد به هر مشکلی به شماره ی واتساپ 0935-256-5860 مسیج (پیام) دهید

Dr. Niazal