



فرم شماره 2- آموزش به بیمار و خانواده

مراقبت های پس از ترخیص

جراحی زیبایی بینی

شماره پرونده:

نام خانوادگی:	نام:	بخش: اتاق: تخت:	پزشک معالج:
نام پدر:	تاریخ تولد: جنس: <input type="checkbox"/> زن <input type="checkbox"/> مرد	تشخیص (علت بستری):	تاریخ پذیرش:

بیمار محترم ضمن آرزوی سلامتی برای شما شایسته است که پس از ترخیص از بیمارستان موارد زیر را به دقت مطالعه و اقدام نمایید:

مراقبت در منزل:

- از مصرف غذاهای سفت که احتیاج به جویدن طولانی دارند (مانند ساندویچ، استیک و کباب برگ) و مواد خوراکی که می دانید به آنها آلرژی دارید، خودداری کنید.
 - تا حدود یک ماه از فعالیت های ورزشی سنگین مانند وزنه برداری خودداری کنید.
 - در هفته های اول در معرض حرارت اجاق گاز، بخاری و نور شدید آفتاب نباشید.
 - از بلند کردن اشیاء سنگین اجتناب کنید.
 - طی چند هفته ی بعد از عمل به علت جمع شدن ترشحات داخل بینی تنفس مشکل می شود که می توانید روزانه چند نوبت از محلول نمکی (سرم شستشو) استفاده کنید. بدین روش که با استفاده از یک سرنگ 20 سی سی بدون سوزن از سرم کشیده و در بینی بریزید و اجازه دهید ترشحات، شستشو داده شده و خارج شوند.
 - تا دو هفته بعد از عمل از تخلیه ی ترشحات بینی با فشار خودداری کنید.
 - معمولاً به مدت 3 الی 4 هفته، بینی را طبق صلاحدید پزشک توسط چسب فرم دهید.
 - مراقب باشید هیچ ضربه ای به بینی تان وارد نشود مثلاً هنگام خواب طاق باز بخوابید و از لباس های دکمه دار و زیپ دار استفاده کنید.
 - با دهان باز عطسه کنید و از حرکات شدید صورت حین خنده و گریه اجتناب کنید.
 - شنا، شیرجه، آفتاب گرفتن، سونا به مدت 1 تا 2 ماه ممنوع است.
 - از گذاشتن عینک آفتابی و طبی به مدت یک ماه خودداری کنید. در صورت ضرورت عینک را با چسب ضد حساسیت به پیشانی متصل نمایید.
 - رعایت بهداشت فردی و دوری از محیط سرد و افراد سرما خورده ضروری است.
 - داروهای تجویز شده توسط پزشک (مانند آنتی بیوتیک در ساعات معین) را طبق دستور مصرف کنید.
- در صورت مشاهده موارد زیر به بیمارستان و یا پزشک مراجعه کنید**
- خونریزی و یا بلع خون و تنگی نفس و احساس سرگیجه
 - در صورتی که ضربه شدید به بینی باعث خونریزی و یا تورم قابل توجه شده باشد.
 - سایر موارد نگران کننده و یا اورژانسی