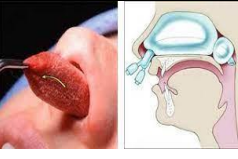


خود مراقبتی بعد از عمل جراحی شکستگی بینی

شکستگی استخوان بینی یکی از شایع‌ترین آسیب‌های صورت است، زیرا که بینی برجسته‌ترین قسمت صورت است و بیشتر در معرض ضربات قرار دارد. در ضربات شدید یکطرفه، هر دو استخوان بینی به یک سمت رانده می‌شود، ولی در ضربات خفیف‌تر بر اثر نیروی وارده به کنار بینی، یک سمت فرو رفته و سمت دیگر برآمده می‌شود.

	۱ سر خود را در زمان استراحت در زاویه ۳۰ درجه قرار دهید. از انجام دادن کارهای سنگین و فین کردن شدید، پرهیز نمایید. خمیازه و عطسه را از طریق دهان (با باز کردن کامل دهان فشار از بینی برداشته می‌شود) انجام دهید.	۱
	۲ در صورتی که بیمار با تامپون بینی مرخص می‌شود در تاریخ دستور داده به پزشک مراجعه نماید و در صورتی که پزشک تاریخ خاصی را ذکر نکرده باشد ۴۸ ساعت پس از ترخیص بیمار باید به پزشک معالج مراجعه نماید. برای برداشتن آتل روی بینی (در تاریخ مقرر به پزشک) مراجعه نمایید.	۲
	۳ تا زمانی که تامپون در بینی قرار دارد نباید زیر دوش بروید و سر را باید از عقب شستشو نمایید و مراقب باشید آب روی صورت نریزد، پس از خروج تامپون، می‌تواند به صورت ایستاده و با آب ولرم استحمام نمایید.	۳
	۴ رژیم غذایی نرم مصرف نمایید (سوپ مقوی، پوره جات مانند گوشت و مرغ له شده، سفیده تخم مرغ و) و از مصرف غذاهای ادویه دار برای پیشگیری از عطسه و یا سرفه خودداری نمایید.	۴
	۵ داروهای تجویز شده توسط پزشک را در ساعت مقرر مصرف نمایید. جهت کاهش درد تنها از داروهای مسکن تجویز شده توسط پزشک معالجتان استفاده نمایید.	۵
	۶ از مصرف عطر، ادکلن خودداری نمایید و از قرار گرفتن در هوای خیلی سرد و یا خیلی گرم و هوای آلوده پرهیز نمایید و از قرار گرفتن نزدیک افراد سرماخورده اجتناب نمایید. از ضربه زدن به بینی و دستکاری بانداز و گچ جدا خودداری کنید. بینی خود را از تابش نور مستقیم آفتاب دور نگه دارید (خشکی بینی منجر به خونریزی خواهد شد). جهت پیشگیری از خونریزی از گیسو یخ استفاده نمایید. اگر از عینک استفاده می‌کنید آن را تا اجازه پزشک بر روی بینی قرار ندهید. یک تا دو هفته بعد از عمل نماز را نشسته بخوانید و مهر را با دست به پیشانی نزدیک نمایید.	۶
	۷ در صورت داشتن علائم ذکر شده به پزشک مراجعه نمایید (ایجاد درد شدید و غیر قابل کنترل، خونریزی کبودی و تورم در بینی - تب - ترشح زرد رنگ یا سبز رنگ از بینی - سردرد شدید و مقاوم به مسکن دوبینی یا تاری دید - سفتی یا گریختگی گردن و احساس خستگی و رخوت شدید عمومی)	۷
	۸ جهت ویزیت نوبت بعدی خود طبق آموزش ثبت شده در فرم مربوطه اقدام نمایید.	۸

*مددجوی گرامی بارکد ذیل را جهت استفاده از مطالب آموزشی و معرفی واحد پیگیری و آموزش بیمارپس از ترخیص، با گوشی موبایل خود اسکن نمایید.



واحد ارتقاء سلامت مرکز آموزشی درمانی شهید مدنی - ۱۴۰۴