

تعليمات ما بعد جراحة الأنف

- **مرافقة:** يجب أن يبقى الشخص البالغ معك لمدة 24 ساعة على الأقل بعد الجراحة
- سوف تقضي حوالي ساعة في منطقة التعافي.
- سوف تستيقظ مع بعض الشاش تحت أنفك.
- ستشعر أن أنفك مسدود.
- ينصح بغسيل الأنف بالماء المالح للحفاظ على ترطيب الأنف ليس حتى لا يخفف انسداد الأنف ،
- **وضع الرأس:** يجب أن تستريح مع رفع رأسك مع وسادتين على الأقل لأول يومين فقط بعد الجراحة.
- **تحذير:** إذا جلست فجأة أو وقفت من وضعية الاستلقاء ، فقد تصاب بالدوار. إذا كنت مستلقيا بعد الجراحة ، فتأكد من الجلوس لمدة دقيقة واحدة قبل الوقوف. قف ببطء لتوفير الوقت لتثبيت نفسك. إذا شعرت بالدوار عند الجلوس أو الوقوف ، فيجب أن تستلقي مرة واحدة لتقليل احتمالية الإغماء.
- **لا تنفخ الأنف.**
- **لا تقوم بتنظيف الأنف**
- **أقراص مسكنات الألم:** من الشائع أن يكون الأنف مسدودا تماما وأن يكون هناك ألم خفيف إلى متوسط لبضعة أسابيع بعد العملية. هذا عادة ما يستجيب لمسكنات الألم البسيطة. يجب استخدام مسكن الألم في اليوم الأول بعد الجراحة ثم حسب الحاجة. تناول مسكنات الألم الموصوفة قبل أن تبدأ في الشعور بعدم الراحة. من الأسهل منع الألم من السيطرة عليه ،
- إذا أصبت بصداغ شديد ، فيجب عليك الاتصال بنا
- **دكات الأنف:** في معظم الحالات لا نستخدم دكات الأنف ، ولكن **نادرا ما** نستخدم وتتم إزالة هذه الدكات في اليوم التالي بعد الجراحة.
- **جبيرة الأنف:** يمكن استخدام جبيرة رقيقة (تفلون) داخل الأنف لدعم الحاجز ، وسيتم إزالتها دون أي ألم بعد أسبوع من العملية.
- **ضمادة:** يتم وضع ضمادة صغيرة بين أسفل الأنف والشفة العليا. يتم تغيير هذا كلما دعت الحاجة خلال اليومين الأولين. بعد ذلك لا حاجة.
- **الأنشطة:** يجب البقاء في المنزل وتقييد الأنشطة لمدة 8 أيام بعد الجراحة ، لتجنب الإصابة بالعدوى والتعرض لتغيير درجة حرارة الهواء والرطوبة. خلاف ذلك يحدث النزيف وعدم الراحة.
- **إفرازات الأنف:** في الأيام القليلة الأولى بعد الجراحة ، تكون كمية صغيرة من إفرازات الأنف النازة أو المدماة أمرا طبيعيا ومتوقعا. لا ينبغي أن يقلقك. عادة ما يكون كل ما هو مطلوب هو وضع شاشة الوجه الذي يتم لمسه في الخياشيم
- **الجفاف:** يجب الوقاية منه عن طريق تناول السوائل بانتظام. الحفاظ على رطوبة الجسم جيدا يمنع أيضا الغثيان والقيء. حاول ألا تقوت وجبة واحدة. ستشعر بتحسن ، ولديك قوة أكبر ، وأقل إزعاجا ، وتتعاوى بشكل أسرع إذا واصلت تناول الطعام.
- **الإمساك:** قد يؤدي انخفاض النشاط إلى تعزيز ذلك ، لذا قد ترغب في إضافة المزيد من الفاكهة الننية إلى نظامك الغذائي وتأكد من زيادة تناول السوائل. تجنب الإجهاد عند الذهاب إلى الحمام. قد يكون الحصول على ملين أو ملين للبراز مفيدا.
- **ممارسة الرياضة**
- : يمكن أن تسبب التمارين خلال الأسبوع الأول من المتابعة النزيف.
- خلال الأسبوع الثاني بعد ذلك ، سيزيد من الودمة أو التورم.
- في 14 يوما ، يمكنك البدء في المشي السريع.
- في 21 يوما ، يمكنك البدء في الجري ورفع الأثقال (أقل من 3 كجم).
- في 30 يوما ، يمكن أن تبدأ التمرين الكامل ،
- **الأسبرين أو مميعات الدم:**
- لا تستخدم الأسبوع الأول بعد الجراحة.
- **الكحول:** من الأفضل تجنب تناول الكحول لمدة أسبوع واحد على الأقل بعد الجراحة. لأنه موسع قوي للأوعية الدموية ، وفي حالة ما بعد الجراحة ، يمكن أن يعزز تورم المنطقة الجراحية وحتى النزيف.
- **التدخين:** لا تدخن لمدة أسبوعين على الأقل بعد الجراحة لأن التدخين يؤخر الشفاء بشكل كبير ويزيد من خطر حدوث مضاعفات مثل النزيف والجفاف والعدوى.
- **درجة حرارة الجسم:** من الشائع ارتفاع طفيف في درجة الحرارة مرة واحدة بعد الجراحة. إذا استمرت درجة الحرارة ، فقم بإبلاغ المستشفى.
- **الغثيان و / أو القيء:** لا نتناول أي شيء عن طريق الفم لمدة ساعة على الأقل بما في ذلك الدواء الموصوف. يجب أن ترتشف ببطء على مدى خمس عشرة دقيقة. عندما يهدأ الغثيان ، يمكنك البدء في تناول الأطعمة الصلبة والأدوية الموصوفة. يرجى الاتصال إذا لم يهدأ الغثيان في غضون 3 ساعات.
- **المضادات الحيوية:** إذا تم وضعك على المضادات الحيوية ، فتناولها حسب التوجيهات. تأكد من إنهاء المضاد الحيوي حتى لو شعرت أنك أفضل تماما ولا تحتاج إليه. توقف عن استخدام المضادات الحيوية في حالة حدوث طفح جلدي أو رد فعل غير

- موات آخر وإخطار الطبيب بالتفاعل. في بعض الأحيان يمكن أن يساعد تناول المضادات الحيوية مع الزبادي في الوقاية من الإسهال.
- **تحديد النسل:** (إذا كنت تتناولين) قد يصبح الاستخدام مع المضادات الحيوية غير فعال ؛ استخدم شكلا احتياطيا من وسائل منع الحمل.
- **الرحلات الجوية والغوص والسباحة:**
تجنب السفر بالطائرة لمدة أسبوعين على الأقل بعد الجراحة.
تجنب الغوص لمدة 4 أسابيع.
يمكن أن تسبح في مياه البحر بعد 3 أسابيع ،
يمكن السباحة في حمام السباحة بعد 4 أسابيع
- **حالتك الطبية فردية حيث لا يوجد شخصان متشابهان.** لا تقبل النصائح حسنة النية من الأصدقاء. ناقش معي أسئلتك ومخاوفك.
- **زيارة غرفة الطوارئ:** إذا كنت تعاني من صداع شديد بعد الجراحة أو نزيف أنف نشط أو قيء شديد أو ارتفاع في درجة الحرارة (>38.5) ، فقم بزيارة قسم الطوارئ في أسرع وقت ممكن.
- **اتصل بالمستشفى:** لا تتردد في الاتصال بمركز اتصال المستشفى لطلب التحدث مع عيادتي ، إذا كان لديك أي قلق. سيتلقى موظفو العيادة إشعارا بالبريد الإلكتروني بأننا سنعاد الاتصال بك في أسرع وقت ممكن.