

تعليمات ما بعد الجراحة لعملية تجميل الأنف

التورم والوذمة:

- كل عملية ، مهما كانت طفيفة ، مصحوبة بتورم في الأنسجة المحيطة.
- يختلف مقدار التورم من شخص لآخر.
- يرجع التورم إلى سوائل الأنسجة الجديدة التي يجلبها الجسم إلى المنطقة لتعزيز الشفاء.
- زيادة تدفق الدم إلى المنطقة مسؤولة عن اللون الوردي للجلد و "تغير اللون!" المرتبط بالجراحة.
- عندما لا تكون هذه السوائل العلاجية مطلوبة ، تطلقها الأنسجة ، ويتم امتصاصها من خلال مجرى الدم.
- عند حدوث ذلك ، سيتحسن احتقان الأنف تدريجياً.
- سيزداد التورم تدريجياً ، ويصل إلى ذروته في اليوم الثالث.
- هذا ليس خطيراً وليس مؤشراً على حدوث خطأ ما في عمليتك.
- قد يستمر التورم الطفيف لعدة أسابيع.
- الشيء الرئيسي الذي يجب تذكره هو أن هذا التورم ينحسر في النهاية.

يمكنك مساعدة التورم على الهدوء بعدة طرق:

- تجنب الانحناء أو رفع الأشياء الثقيلة لمدة أسبوع واحد. إلى جانب تقاوم التورم ، قد يؤدي ذلك إلى رفع ضغط الدم وبدء النزيف.
- تجنب ضرب أنفك أو ارتطامه لمدة أسبوع واحد على الأقل بعد الجراحة. ليس من الحكمة حمل الأطفال الصغار الذين قد يصطدمون بأنفك عن غير قصد.
- نم مع رفع رأس السرير ، يجب أن تستريح مع رفع رأسك مع وسادتين على الأقل لأول يومين بعد الجراحة.
- نوصيك باستخدام كمادات الثلج المطبقة في حرف "v" مقلوب عبر الجزء العلوي من الأنف وتغطية كل عين قدر الإمكان خلال اليومين الأولين بعد الجراحة.
- تجنب تشمس الوجه لفترات طويلة لمدة شهر واحد (1) ؛ التعرض العادي ليس ضاراً.
- لا تقم بلف الحاجبين لمدة أسبوع واحد (1).
- عند الاستحمام ، تجنب تبلل ضمادة الأنف. إذا أصبح فضفاضاً ، فأخبرنا بذلك.
- يمكنك نفخ أنفك أو استنشاقه برفق في اليوم الثالث بعد العملية. لا تضغط على الأنف عند النفخ. انفخ برفق من كلا الجانبين في نفس الوقت.
- تجنب فرك فتحتي الأنف وقاعدة الأنف باستمرار. لن يؤدي ذلك إلى تقاوم التورم فحسب ، بل قد يتسبب أيضاً في الإصابة بالعدوى أو النزيف أو تراكم الأنسجة الندبية المفرطة داخل الأنف. استخدم ضمادة الشارب بدلاً من ذلك إذا كانت الإفرازات مفرطة.
- أبلغ عن أي نزيف مفرط يستمر بعد استخدام بخاخ الأنف والجلوس لمدة 15 دقيقة.

تلون:

- بعد الجراحة ، ليس من غير المعتاد أن يكون هناك كميات متفاوتة من تغير لون العينين.
- مثل التورم ، قد يصبح تغير اللون واضحاً بعد يوم (1) إلى يومين (2) من الجراحة.
- عادة لا يستمر لأكثر من أسبوع ، مع انخفاض شدته.
- التدابير التي تساعد على تهدئة التورم ستساعد أيضاً على تغير اللون.

نزف:

- يمكنك توقع المزيد من التصريف المخاطي لعدة أيام بعد الجراحة.
- قد يكون مشوباً بالدم ويجب ألا يسبب لك أي قلق ما لم يصبح الصرف أحمر فاتحاً ويتدفق بكثافة.

- في حالة حدوث نزيف ، اذهب إلى الفراش ، واستخدم رذاذ الأنف مزيل الاحتقان ، وارفع الرأس ، وقم بتطبيق كمادات الثلج حول الأنف وأبلغ عن ذلك عبر الهاتف.
- تجنب: الانحناء أو رفع الأشياء الثقيلة أو ضرب أنفك.

ألم:

- عادة ما يكون هناك ألم خفيف إلى متوسط فقط بعد جراحة الأنف والجيوب الأنفية
- قد يعاني الفرد من إحساس بكدمات بسبب تورم ما بعد الجراحة.
- كما هو الحال عادة مع مثل هذه الأشياء ، يبدو هذا أسوأ في الليل وعندما يصبح المرء متوترا.
- جرب تطبيق الكمادات الباردة. إذا لم يكن هذا فعالا ، فيمكنك تناول أحد مسكنات الألم الموصوفة لك.
- أثناء عملية الشفاء ، قد تعاني من صداع الجيوب الأنفية في بعض الأحيان. قد تحدث هذه الأعراض لمدة تصل إلى عدة أسابيع بعد الجراحة.
- سوف تختفي تدريجيا مع استمرار عملية الشفاء.

الغثيان و / أو القيء:

- لا تتناول 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.

السعال والعطس: حاول تجنب العطس. إذا كان لا بد من ذلك ؛ دعها تخرج مثل السعال - من خلال الفم. إذا أصبحت مشكلة حقيقية ، فسوف نصف الدواء للتخفيف من حدة الحالة.

أقراص مسكنات الألم: من الشائع أن يكون الأنف مسدودا تماما وأن يكون هناك بعض الألم الخفيف 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. الوقاية من الألم أسهل من السيطرة عليه ، إذا أصبت بصداع شديد ، يجب عليك الاتصال بنا

انسداد الأنف وبخاخات الأنف:

من المتوقع انسداد الأنف بعد جراحة الأنف وسيهدأ تدريجيا على مدى فترة (7-10 أيام). يجب على المريض أن يتصالح مع هذا.

مظهر الأنف :

خلال الأسبوع الأول ، قد تلاحظ أن طرف الأنف مرتفع قليلا. هذا عامل ثابت ومؤقت بعد جميع عمليات تجميل الأنف. موضع طرف الأنف حاليا له علاقة قليلة بالنتيجة. سوف ينخفض ذروة الأنف ببطء إلى موضعه السفلي الجديد على مدار عدة أيام أو أسابيع. ستتم إزالة جبيرة الأنف في نهاية الأسبوع الأول

تنظيف الأنف:

- لا تتفخ الأنف على الإطلاق لمدة أسبوع. بعد ذلك ، انفخ من كلا الجانبين في وقت واحد - لا تضغط جانبا واحدا.
- يمكنك تنظيف الجزء الخارجي من الأنف والشفة العليا بطرف قطني (Q-tips) مبلل ببيروكسيد الهيدروجين 2٪ بمجرد عودتك إلى المنزل
- لا تفرك بقوة.
- يمكن تنظيف الدم الجاف في فتحتي الأنف وإزالته برفق باستخدام Q-tip.

جفاف الشفاه:

إذا أصبحت الشفاه جافة من التنفس عن طريق الفم ، فقم بتغطيتها بالفازلين / تشابستيك.

درجة الحرارة:

- لا ترتفع درجة حرارة الجسم عن 38 درجة بعد الجراحة
- وذلك لأن المريض يصاب بالجفاف الخفيف لأنه لا يشرب ما يكفي من السوائل.
- غالبا ما يعتقد المرضى أنهم يعانون من الحمى لأنهم يشعرون بالدفء ، لكنهم لا يشعرون بالدفء.

الادوية:

- بعد الجراحة ، يجب أن تتناول الأدوية التي وصفها طبيبك.
- يجب عليك استئناف أي أدوية كنت تتناولها لأسباب طبية قبل الجراحة.
- لا تتناول الأسبرين أو منتجات الأسبرين أو الإيبوبروفين أو أدوية "التهاب المفاصل" لمدة أسبوعين (2) بعد الجراحة.

ضعف:

ليس من غير المعتاد بعد أن يخضع الشخص للتخدير أو أي نوع من العمليات أن يشعر بالضعف أو يكون لديه نبض سريع أو يندلع في "التعرق البارد" أو الشعور بالدوار. يزول هذا تدريجيا في غضون أيام قليلة بدون دواء.

الاستحمام والعناية بالشعر:

يمكن استئناف الاستحمام أو الاستحمام في حوض الاستحمام بمجرد أن يشعر المريض بالقوة الكافية للقيام بذلك. ربما يكون من الأفضل الحصول على المساعدة في الوقوف على أهبة الاستعداد في أول مناسبتين.

العودة إلى المدرسة أو العمل:

يمكن للمريض العادي العودة إلى المدرسة أو العمل في يوم إزالة الضمادات ، أي سبعة (7) أيام بعد الجراحة.

إصابة الأنف:

- يتعرض العديد من الأفراد لضربات عرضية على الأنف خلال فترة ما بعد الجراحة المبكرة.
- لا داعي للقلق الشديد إلا إذا كانت الضربة شديدة أو إذا حدث نزيف أو تورم كبير.
- أبلغ عن الحادث في اليوم التالي عن طريق الاتصال بالعيادة.
- إذا تعرضت لإصابة في الأنف ، فقد يكون من الضروري إجراء مراجعة بسيطة.

ارتداء النظارات / العدسات اللاصقة:

- يجب ألا ترتدي النظارات لمدة شهر تقريبا.
- إذا كان لا بد من ارتداء النظارات ، فإن لصق الجسر المركزي للنظارات على الجبهة سيسمح بأقل ضغط ممكن على عظام الأنف.
- يمكنك استخدام العدسات اللاصقة بمجرد أن تشعر بالراحة للقيام بذلك

التعرض للبشرة والشمس:

- من الحكمة عدم أخذ حمام شمس لمدة 60 يوما تقريبا. ستؤدي حروق الشمس إلى تورم الأنف وتأخير النتيجة.
- يسمح بالتجول بين الشمس والظل أو الجلوس بقبعة.
- من الأفضل دائما وضع واقي شمس مقاوم للماء 25 على الأنف إذا كان من المتوقع التعرض الشديد لأشعة الشمس.
- جلد الأنف غير حساس إلى حد ما بعد عملية تجميل الأنف. يمكن تقدير ذلك عن طريق لمس الجلد الذي سيبدو مخدرا قليلا.
- يعود الإحساس الكامل دائما في غضون ثلاثة أشهر. يستعيد الطرف الإحساس الكامل أخيرا.
- تنطبق النصيحة المتعلقة بالتعرض لأشعة الشمس أيضا على برد الشتاء.
- من الممكن تجربة قزمة الصقيع إذا تعرضت لفترات طويلة للطقس شبه المتجمد أثناء أنشطة مثل التزلج.
- تعتبر كل من الشمس وبرد الشتاء أعداء طبيعيين للبشرة ويطيل مسار المتابعة المعتاد.

- رد الفعل الطبيعي لجميع أنواع جلد الأنف على هذه الجراحة هو زيادة واضحة في دهون الأنف.
- حتى الجلد الجاف عادة ما يحتاج إلى مسحه باستخدام دواء قابض على وسادة قطنية مرة أو مرتين يوميا لمدة أسبوعين أو أكثر.
- ملاحظة عالمية أخرى هي وجود تقشر أو تقشير للجلد ، يشبه إلى حد كبير ذلك الناجم عن حروق الشمس. هذا أيضا ينحسر في غضون أسبوعين تقريبا.
- يتم حل معظم تغير اللون في 7-10 أيام. ومع ذلك ، على الرغم من أنه غير عادي ، فقد يستمر هذا لفترة أطول مثل تصبغ تحت العينين.
- في بعض الأحيان ، قد يحتفظ المرضى ذوو الجلد الزيتوني بهذه الصبغة لعدة أشهر.
- قد يتم الشعور بمخالفات صغيرة تحت الجلد الناعم ، خاصة فوق عظام الأنف. هذه المخالفات شائعة. معظم الأنوف، حتى بدون جراحة، لديها عدم انتظام واضح في العظام تحت الجلد الناعم.

الأصدقاء والعائلة:

- سواء كنت تفكر في الخضوع لجراحة تجميلية أو قررت الخضوع لها ، كن مستعدا لسماع جميع أنواع القصص والأحكام والأصدقاء من الأصدقاء والأقارب.
- إذا سألت عن رأي حول الجراحة ، فإن معظم الناس: لن يكونوا داعمين.
- سيكون لدى الكثيرين بعض حكايات الصعوبة لإخبارك. إنها حقيقة مؤسفة من الطبيعة البشرية.
- في بعض الأحيان ، يكون الأقارب والأصدقاء الذين قيل لهم إنك اتخذت قرارا محددا بشأن جراحة الوجه أكثر دعما.
- بعد الجراحة ، سينسى الجميع تقريبا تصريحاتهم السلبية. سوف يعجبون بالنتائج ويرون ، لأول مرة ، ما كنت تتحدث عنه.

التحسين وليس الكمال:

- هدفنا وهدفنا في جراحة تجميل الوجه هو التحسين وليس الكمال.
- لاحظ ، في نفسك وفي من حولك ، أن جانبي جسم الإنسان ليسا متماثلين.
- لا يمكن للجراحة التجميلية أن تجعلها متشابهة.

تعليمات أخرى:

- **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.
- قد تشعر أن أنفك مسدود.
- ينصح بشطف الأنف بالماء المالح للحفاظ على ترطيب الأنف حتى لا يخفف انسداد الأنف ،
- **وضعية الرأس:** يجب أن تستريح مع رفع رأسك مع وسادتين على الأقل لأول يومين 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 تلتقط الأنف**
- **التعبئة:** في معظم الحالات لا نستخدم تعبئة الأنف ، ولكن نادرا ما نوضع في الخياشيم ، تتم إزالة هذه العبوة في اليوم التالي بعد الجراحة.
- **جبيرة الأنف:** يمكن استخدام جبيرة رفيعة (تقلون) 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.
- **الانشطة:**

□ يجب البقاء في المنزل وتقييد الأنشطة لمدة 8 أيام بعد الجراحة ، لتجنب الإصابة بالعدوى والتعرض لتغير درجة حرارة الهواء والرطوبة. خلاف ذلك يحدث النزيف وعدم الراحة.

- ◻ خذ حماما بدلا من الاستحمام أثناء وجود ضمادات على أنفك.
- ◻ اغسل أسنانك بلطف للحد من حركة شفتك العليا.
- ◻ لا تسحب الملابس ، مثل القمصان أو السترات الصوفية ، فوق رأسك.
- **إفرازات الأنف:** في الأيام القليلة الأولى بعد الجراحة ، تكون كمية صغيرة من إفرازات الأنف النازة أو الخنصر الملونة أمرا طبيعيا ومتوقعا. لا ينبغي أن يقلقك. عادة ما يكون كل ما هو مطلوب هو نسيج 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 النيئة إلى نظامك الغذائي وتأكد من زيادة تناول السوائل. تجنب الإجهاد عند الذهاب إلى الحمام. قد يكون الحصول على ملين أو ملين للبراز مفيدا.
- **التمرين: استئناف الأنشطة:**
 - ◻ يمكن أن تسبب ممارسة الرياضة خلال الأسبوع الأول من التمارين اللاحقة نزيفا.
 - ◻ 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 ،
 - ◻ لا يوجد غوص أو تزلج أو رياضات تتطلب الاحتكاك الجسدي لمدة شهر.
- **الأسبرين أو مميعات الدم:** لا تستخدم في 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.
- **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 احتياظيا 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
- **قضيبتك 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 سنعاود الاتصال بك في أسرع وقت ممكن.