

راهنمای پرستاری جهت آموزش به بیمار، حین بستری رینوپلاستی

❖ اقدامات و توصیه های قبل از عمل:

- ✓ شب قبل از عمل، شام سوپ میل کرده و از نیمه شب ناشتا باشید.
- ✓ در صورت داشتن آرایش و لاک ناخن آن را پاک کنید.
- ✓ ریش و سبیل در مردان بهتر است تراشیده شود.
- ✓ قبل از طراحی باید بینی شما (به ویژه داخل بینی) توسط پزشک معاینه شود.
- ✓ قبل از رفتن به اتاق عمل زیور آلات، اجسام فلزی، گیره سر، دندان مصنوعی و غیره را خارج کنید.
- ✓ کلیه لباس ها (لباس زیر، جوراب و ...) را در آورید و لباس مخصوص اتاق عمل بپوشید.
- ✓ قبل از انتقال به اتاق عمل مثانه (ادرار) را تخلیه نمایید.
- ✓ در صورت داشتن سابقه بیماری و سابقه حساسیت (دارویی، غذایی) پرستار و پزشک معالج را در جریان امر قرار دهید.
- ✓ در صورتی که بیماری خاصی دارید و تحت درمان هستید، به پزشک و پرستار خود اطلاع دهید زیرا ممکن است نیاز باشد داروهای شما قطع و داروهای جدید جایگزین شود.
- ✓ در صورت تب، سرفه و علائم سرماخوردگی پزشک خود را قبل از عمل مطلع کنید.
- ✓ قبل از رفتن به اتاق عمل برای شما سرم وصل شده و برای پیشگیری از عفونت طبق دستور پزشک آنتی بیوتیک تزریق میشود.
- ✓ بی حرکتی پس از عمل میتواند باعث رکود خون در پاها و افزایش احتمال عفونت ریه ها گردد، لذا ورزش های تنفسی (تنفس عمیق و سرفه) و چرخش پا را بلافاصله پس از هوشیاری کامل انجام دهید.

❖ رژیم غذایی:

- ✓ طبق دستور پزشک و با اطلاع پرستار ، بعد از عمل جراحی، رژیم مایعات را شروع کرده و در صورت عدم تحمل (حالت تهوع و استفراغ) به پرستار اطلاع دهید.
- ✓ در صورت توانایی مصرف مایعات به تدریج با نظر پزشک میتوانید از رژیم نرم استفاده کنید. از خوردن غذاهای سفت و جویدنی خودداری شود.

❖ فعالیت :

- ✓ برای خروج از بستر، ابتدا مدتی در لبه تخت نشسته و پاها را آویزان نمایید، در صورت نداشتن سرگیجه، تاری دید و ... با کمک تیم مراقبتی راه بروید.
- ✓ دراز کشیدن بعد از عمل باعث تورم بینی شما میشود لذا سعی کنید بعد از عمل فقط در حد معمول دراز بکشید و سر تخت بالا باشد.

❖ مراقبت:

- ✓ بعد از عمل، بینی شما بسته است و تنها میتوانید از راه دهان نفس بکشید.
- ✓ بعد از عمل از عمل از کمپرس سرد برای شما استفاده میشود، این کار باعث میشود ورم و کبودی شما به حداقل برسد.
- ✓ در ساعت های ابتدایی پس از جراحی، خونریزی جزئی به صورت نشت خون از کنار پانسمان بینی امری طبیعی است و جای نگرانی ندارد. در این مواقع میتوانید به کمک دستمال کاغذی مرطوب صورتتان را تمیز کنید.
- ✓ طاق باز استراحت کنید و بهتر است به پهلو راست و چپ نخوابید.
- ✓ برای زیر سر خود از چند بالش استفاده کنید،
- ✓ تا 48 ساعت بعد از عمل بینی، اطراف چشم های شما ممکن است کبود شود، جهت جلوگیری از بیشتر شدن کبودی، کمپرس سرد قرار دهید.
- ✓ در صورت داشتن تنگی نفس و یا احساس بلع شدید خون در داخل حلق به پزشک خود اطلاع دهید.
- ✓ در صورت داشتن درد، به پرستار اطلاع داده تا طبق تجویز پزشک اقدامات لازم جهت تسکین درد شما را انجام دهد.

❖ دارو:

- ✓ دستورات دارویی پزشک (آنتی بیوتیک جهت جلوگیری از عفونت و مسکن برای تسکین درد) در فواصل و زمان معین توسط پرستار اجرا میشود.

راهنمای پرستاری جهت آموزش به بیمار، حین ترخیص رینوپلاستی

❖ رژیم غذایی:

✓ هیچ محدودیت غذایی وجود ندارد، بهتر است از رژیم غذایی سرشار از پروتئین و ویتامین استفاده نمایید.
✓ از مصرف غذاهای سفت که احتیاج به جویدن طولانی دارند (مانند ساندویچ، استیک و کباب) و مواد خوراکی که میدانید به آنها آلرژی دارید، خودداری کنید.

❖ فعالیت:

✓ حدود 7-10 روز پس از عمل (با نظر پزشک) قادر به برگشت به کار هستید ولی تا حدود یک ماه از فعالیت های ورزشی خودداری نمایید.

❖ مراقبت:

✓ در صورتی که بعد از جراحی غضروف بینی توسط پرستار تحویل داده شد، غضروف به مدت 6 ماه در یخچال نگهداری شود، تا در صورت لزوم توسط پزشک استفاده گردد.

✓ چند تکه یخ را خرد کرده، داخل کیسه فریزر ریخته و روی صورت، گونه ها و لب بالا قرار دهید. این کار باعث میشود ورم و کبودی شما به حداقل برسد.

✓ نیازی به کمپرس بینی بعد از 48 ساعت نیست، مگر در مواقعی که خونریزی وجود دارد.

✓ 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 بعد از عمل به علت جمع شدن ترشحات داخل بینی تنفس مشکل میشود، برای این مشکل میتوانید روزانه چند نوبت از محلول نمکی (سرم

شستشو) استفاده کنید. بدین روش که با استفاده از یک سرنگ 20 سی سی بدون سوزن محلول را از سرم کشیده و در بینی بریزید و اجازه دهید ترشحات،

شستشو داده شده و خارج شوند. (البته پس از خروج تامپون بینی توسط پزشک که چند روز بعد از عمل انجام میشود، این کار امکان پذیر است).

✓ تا دو هفته بعد از عمل از تخلیه ی ترشحات بینی با فشار خودداری کنید.

✓ روز خروج گچ بینی میتوانید قبل از ویزیت پزشک حمام کنید، اما دست به پانسمان و گچ روی بینی نزنید. (با اجازه ی پزشک گچ روی بینی خیس شود، از نظر بعضی پزشکان گچ باید خشک باشد).

✓ بسته به نظر پزشک بین یک تا دو بار در هفته چسب روی بینی را تعویض 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 لباسهای دکمه دار و زیپ دار استفاده کنید.

✓ در صورتی که در چند روز اول بعد از عمل بطور تصادفی به بینی تان ضربه ای وارد آمد این موضوع اهمیت ندارد مگر آنکه ضربه شدید باشد و یا باعث

خونریزی و یا تورم قابل توجه شده باشد که در آن صورت به پزشک مراجعه نمایید.

✓ با دهان باز عطسه کنید و از حرکات شدید صورت حین خنده و گریه اجتناب نمایید.

✓ شونا، شیرجه، آفتاب گرفتن، سونا به مدت 1 تا 2 ماه ممنوع است.

✓ از گذاشتن عینک آفتابی و طبی به مدت یکماه خودداری کنید. در صورت ضرورت عینک را با چسب ضد حساسیت به پیشانی متصل نمایید.

✓ جهت جلوگیری از عفونت رعایت بهداشت فردی و دوری از محیط سرد و افراد سرماخورده ضروری است.

❖ **دارو:** داروهای تجویز شده توسط پزشک (مانند آنتی بیوتیک در ساعات معین) را طبق دستور مصرف نمایید.

❖ زمان مراجعه بعدی:

✓ 3 روز بعد از ترخیص برای خارج کردن تامپون (در صورت وجود) و کانولای بینی و 7 روز بعد برای برداشتن آتل به پزشک معالج مراجعه نمایید.

✓ در صورت داشتن خونریزی و یا بلع خون و تنگی نفس و احساس سرگیجه به پزشک مراجعه نمایید.

✓ در صورتی که ضربه شدید به بینی باعث خونریزی و یا تورم قابل توجه شده باشد به پزشک مراجعه کنید.

1. clinical key
2. Mayo clinic
3. Brunner & Suddarth's Textbook of Medical-Surgical Nursing
4. family doctor
5. Better health