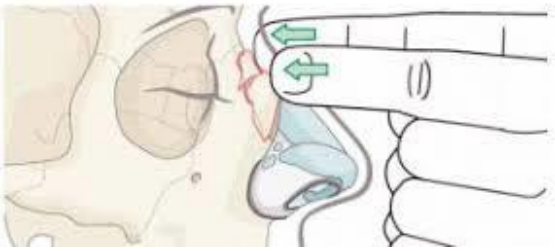


# خودمراقبتی در شکستگی

## بینی

عمل بینی شکسته



تهیه و تنظیم :

واحد آموزش به بیمار

بیمارستان شهید عارفیان ارومیه

سال ۱۴۰۱

## درچه صورتی باید به پزشک مراجعه کنید؟

- ✓ تب بالای ۳۸/۵ درجه
- ✓ تهوع و استفراغ مکرر
- ✓ اسهال
- ✓ گیجی
- ✓ تنگی نفس
- ✓ درد شد د در ناحیه بینی
- ✓ ضربان بالای قلب و تنفس سریع
- ✓ جوشهای پوستی فراوان در بدن

لطفا پس از عمل بینی بیشتر استراحت کنید و به بطور کلی تا ۲ هفته از هر نوع فعالیت که باعث افزایش فشارخون می شود خودداری نما یید ، زیرا باعث افزایش تورم بینی و احياناً خونریزی خواهد شد .

منابع : کتاب داخلی و جراحی فیپس

ترجمه دکتر مهرداد صالحی

برای حداقل سه هفته ، از به کار بردن عینک آفتابی که بر روی پل بینی فشار وارد می کند اجتناب کنید .  
لنزهای تماسی را میتوان پس از دو تا سه روز پس از عمل به کار برد. پس از برداشتن اسپلینت گچی و آتل توسط پزشک ، شما می توانید پوست روی بینی را با وازلین تمیز کنید . پس از عمل بینی ، به مدت ۱۰ روز از مکالمه زیاد بپرهیزید . از کشیدن سیگار خودداری نما یید ، زیرا دخانیات باعث ایجاد اختلال در ترمیم بینی می شود. در صورت خونریزی از بینی و بلع مکرر خونریزی ته حلق به پزشک خود اطلاع دهید. کمپرس سرد را تا زمانی که جراح شما توصیه کرده استفاده کنید . داروهایتان را به بطور منظم مصرف نما یید و دوره درمان را کامل کنید.

## شکستگی بینی چگونه به وجود می آید؟

بینی به دلیل برجسته بودن در صورت، در معرض شکستگی است. شکستگی بینی معمولاً به علت وارد شدن ضربه از روبرو و از کنار به صورت ایجاد می شود. شکستگی بینی به تنهایی و یا توأم با شکستگی استخوانهای صورت و جمجمه دیده می شود.

## شکستگی بینی چه علائمی دارد؟

- تغییر شکل بینی
- پارگی مخاط و خونریزی
- شکستگی تیغه ی میانی بینی
- درد محل ، تورم و انسداد بینی
- کبودی اطراف چشم ها

## خود مراقبتی بعد از عمل

در هفته های اول بعد از عمل ، از انجام ورزشهای سنگین ، بلند کردن اشیاء سنگین بپرهیزید ، تا از برافروختگی صورت و وارد آمدن ضربه به بینی پیشگیری شود.

اسپلینت گچی ، آتل و چسب روی بینی، تا حدود یک هفته بعد از عمل باقی می ماند و توسط پزشک برداشته می شود لطفاً به آنها دست نزنید و آن را خشک نگه دارید . بینی خود را از ضربه حفظ نما یید .

تا ۲ هفته بعد از عمل از تخلیه ی ترشحات بینی با فشار خودداری کنید. مراقب باشید هیچ ضربه ای به بینی تان وارد نشود. شما می توانید صورت خود را بشوئید و دقت نمائید که پانسمان بینی شما خیس نشود. از پوشیدن لباس تنگ خودداری کنید.

از شرکت در فعالیت ها که باعث افزایش فشار خون شما می شود به مدت ۲ تا ۵ هفته خودداری نماید. برای انجام شنا ، با پزشک خود مشورت کنید.

## تغذیه

محدودیت غذا وجود ندارد فقط از مصرف غذاهای که احتیاج به جویدن دارند بنا دستور پزشک خودداری شود . از غذاهایی که به آن حساسیت دارید ، بپرهیزید.