

برنامه مراقبت در منزل انحراف بینی (سپتوپلاستی)

شما به تازگی عمل انحراف بینی انجام داده اید. این راهنما به شما و کسانی که از شما مراقبت می کنند کمک می کند تا در خانه به خوبی از خود مراقبت کنید، روند بهبودتان سریع تر شود و از بروز مشکلات پیشگیری شود. پس از خواندن این راهنما در صورت داشتن هرگونه سوال یا مشکل با شماره تلفن ۰۵۱۳۷۰۳۲۳۵۲ و یا ۰۵۱۳۲۷۸۷۶۶۵ تماس حاصل کنید.

مراجعه گرامی توجه فرمایید:

اولویت مراقبت در منزل با اجرای دستورات پزشک معالج می باشد

سپتوپلاستی چیست؟

سپتوپلاستی عملی است که برای اصلاح انحراف تیغه بینی انجام می شود. تیغه بینی دیواره ای است که دو سوراخ بینی را از هم جدا می کند و اگر کج یا منحرف باشد، باعث مشکلات تنفسی، خونریزی های مکرر و خرناس می شود.

هدف از عمل سپتوپلاستی صاف کردن تیغه بینی و بهبود جریان هواست. بعد از عمل، مراقبت صحیح در خانه بسیار مهم است تا بینی به درستی بهبود یابد، عفونت پیش نیاید و تنفس بهبود یابد.

اهمیت مراقبت در خانه

بعد از ترخیص از بیمارستان، بخش بزرگی از درمان بیماری در خانه ادامه پیدا می کند به همین دلیل مراقبت خانگی اهمیت زیادی پیدا می کند، چون بسیاری از مشکلات و عوارض بیماری را می توان با اقدامات ساده در خانه پیشگیری یا کنترل کرد. این مراقبت ها شامل رژیم غذایی، داروها، استراحت و فعالیت مناسب، و مشاهده علائم هشداردهنده است.

۱. تغذیه

تغذیه مناسب بعد از جراحی به بهبود سریع تر و کاهش عوارض کمک می کند:

- **میوه و سبزیجات تازه:** ویتامین ها و آنتی اکسیدان ها برای بهبود بافت ها و کاهش التهاب مفید هستند.
- **پروتئین کافی:** گوشت کم چرب، ماهی، تخم مرغ و حبوبات به ترمیم بافت بینی کمک می کنند.
- **مایعات کافی:** آب، سوپ و نوشیدنی های بدون شکر، به جلوگیری از خشکی مخاط بینی و بدن کمک می کند.
- **غذاهای نرم و کم ادویه:** در روزهای اول بهتر است غذاها نرم، نه خیلی داغ و نه تند باشند تا از تحریک بینی جلوگیری شود.
- **اجتناب از غذاهای خیلی شور و پرچرب:** مصرف زیاد این غذاها ممکن است تورم بینی را افزایش دهد.

غذا را آرام بجوید و از نوشیدنی‌های خیلی داغ یا الکلی خودداری کنید تا بینی و زخم‌ها تحریک نشوند.

۲. فعالیت و استراحت

- **استراحت کافی:** حداقل چند روز اول بعد از عمل استراحت کنید و فشار روی بینی را کاهش دهید.
- **فعالیت‌های سبک:** پیاده‌روی کوتاه مفید است، اما از خم شدن شدید، بلند کردن اجسام سنگین و ورزش‌های پر فشار خودداری کنید.
- **خواب مناسب:** سر را کمی بالا نگه دارید تا تورم بینی کاهش یابد. خوابیدن به پهلو یا روی شکم توصیه نمی‌شود.
- **عدم فشار به بینی:** عطسه کردن با دهان باز و مراقبت از بینی هنگام عطسه یا سرفه ضروری است.
- **پرهیز از رفتن به مکان‌های پر گرد و غبار:** تا زمان بهبود کامل، بینی خود را از آلودگی و گرد و غبار دور نگه دارید.

۳. داروها

داروها بعد از عمل سیتوپلاستی برای کاهش درد، تورم و پیشگیری از عفونت ضروری هستند:

- **داروهای قبلی:** داروهای مزمن مانند فشار خون، دیابت یا قلب طبق دستور پزشک ادامه یابند.
- **کنترل درد:** ممکن است ناراحتی یا درد خفیف تا متوسط تجربه شود و داروهای مسکن تجویز می‌شوند.
- **آنتی‌بیوتیک‌ها و قطره‌ها:** برای پیشگیری از عفونت و کمک به ترمیم بافت‌ها، داروهای تجویزی را دقیقاً طبق دستور پزشک استفاده کنید.
- **داروهای جدید:** هر داروی جدیدی که پزشک تجویز کرده، طبق دستور استفاده شود.
- **نکات ایمنی:** داروها را سر وقت مصرف کنید و از تغییر دوز یا مصرف همزمان داروهای جدید بدون مشورت پزشک خودداری کنید.

۴. مراقبت از زخم و محل جراحی

- **بینی ممکن است پانسمان یا اسپلینت داخلی داشته باشد:** در صورت وجود، پزشک زمان برداشتن آن را مشخص می‌کند.
- **تمیز نگه داشتن بینی:** قبل از لمس بینی دست‌ها را بشویید. از وارد کردن دست یا اشیاء به بینی خودداری کنید.
- **استفاده از اسپری نمکی یا شستشوی بینی:** معمولاً پزشک استفاده از محلول نمکی برای تمیز نگه داشتن بینی توصیه می‌کند.

- اجتناب از فشار یا ضربه: از انجام فعالیت‌هایی که ممکن است بینی را ضربه بزند، مانند ورزش شدید یا خم شدن شدید، خودداری کنید.

- استفاده از محافظ بینی یا صورت در مواقع لازم: هنگام انجام کارهای پرخطر یا در محیط‌های شلوغ از محافظ بینی استفاده کنید.

۵. علائم هشداردهنده

بعد از عمل سپتوپلاستی، اگر علائم زیر را داشتید فوراً با پزشک تماس بگیرید:

- خونریزی شدید یا مداوم از بینی
- درد شدید که با دارو آرام نمی‌شود
- تورم یا قرمزی غیرطبیعی بینی
- ترشح بدبو یا چرکی از بینی
- تب یا علائم عفونت
- مشکل شدید در تنفس

این علائم ممکن است نشان‌دهنده عفونت، خونریزی یا مشکلات ترمیم بینی باشند و نیاز به پیگیری فوری دارند.

۶. پرسش‌های متداول

چقدر طول می‌کشد تا بینی خوب شود؟

معمولاً چند هفته طول می‌کشد تا تورم و ناراحتی کاهش یابد، و بینی شکل نهایی خود را بعد از چند ماه نشان می‌دهد.

آیا می‌توانم ورزش کنم؟

ورزش‌های سبک مثل پیاده‌روی کوتاه بلامانع است، اما از ورزش شدید، بلند کردن اجسام سنگین و فعالیت‌هایی که ممکن است بینی ضربه ببیند خودداری کنید.

می‌توانم بخوابم؟

بله، اما سر را کمی بالاتر از بدن نگه دارید و از خوابیدن روی شکم یا پهلو اجتناب کنید.

آیا می‌توانم غذاهای داغ یا تند بخورم؟

تا چند روز اول بهتر است غذاهای نرم، ولرم و کم ادویه مصرف شود تا بینی تحریک نشود.

چرا بینی‌ام هنوز گرفتگی دارد؟

گرفتگی بینی طبیعی است و به دلیل تورم داخلی و وجود اسپلینت یا پانسمان داخلی است. معمولاً بعد از برداشتن اسپلینت و کاهش تورم، تنفس راحت‌تر می‌شود.

آیا نیاز به مراجعات بعدی هست؟

بله، مراجعات منظم به پزشک برای بررسی وضعیت بینی، برداشتن پانسمان و ارزیابی روند بهبود ضروری است.

می‌توانم داروهای قبلی خود را ادامه دهم؟

بله، داروهای قبلی را طبق دستور پزشک ادامه دهید، مگر اینکه پزشک تغییر دهد.

منابع:

- Septoplasty: Postoperative Care (UpToDate)
- Home Care After Septoplasty (PubMed)
- Septoplasty: Recovery and Follow-Up (MedlinePlus)
- Postoperative Management of Nasal Surgery (PMCT۶۴۲۰۸۹۳)