

راهنمای زیر توسط دکتر سید حنیف اخوت برای مراجعینی که عمل رینوبلاستی انجام می‌دهند تهیه شده است:

۱. اولین ویزیت شما حدود یک هفته بعد از عمل خواهد بود. تاریخ و محل ویزیت بعدی در روز عمل به شما اطلاع داده خواهد شد. حدود ۱-۲ روز بعد از عمل برای خارج نمودن تامپون‌ها به کلینیک مراجعه فرمایید.
۲. برای ترخیص از کلینیک نیاز به همراهی بزرگسال دارید تا رانندگی را برعهده بگیرد. شما مجاز به رانندگی یا استفاده از وسایل نقلیه عمومی در روز عمل نیستید.
۳. بعد از ترخیص و بازگشت به خانه، باید یک فرد بزرگسال به مدت ۲۴ ساعت از شما مراقبت نماید. در طی این ۲۴ ساعت شما نباید تنها گذاشته شوید. ۲۴ ساعت از زمان ترخیص شما آغاز می‌گردد. لطفاً پیش از انجام جراحی، هماهنگی‌های لازم را انجام دهید. دلیل این توصیه آن است که در طی ۲۴ ساعت اول خطراتادن یا ضعف کردن وجود دارد. در عین حال ممکن است که شما به علت فراموشی موقت، داروهای خود را بیشتر یا کمتر از میزان توصیه شده مصرف نمایید.
۴. برای رهایی از داروهای بیهوشی، سعی کنید که مایات بیشتری بنوشید. آب بهترین گزینه است. برای این منظور ازنی استفاده نمایید.
۵. رژیم غذایی در یکی دو روز اول بهتر است که نرم و میکس شده باشد. اما فراموش نکنید که برای بهبود سریع‌تر زخم‌ها به چیزی بیشتر از آبمیوه نیاز دارید. بنابراین رژیم غذایی نرم و مقوی بهترین انتخاب است. حتماً قبل از مصرف داروها، چیزی بخورید تا از تحریک گوارشی جلوگیری نمایید. از مصرف نمک زیاد یا تنقلات شور خودداری کنید زیرا میتواند باعث احتباس مایعات و افزایش ورم گردد.
۶. بعد از ترخیص، فعالیت‌های سبک مانند راه رفتن، سوار ماشین شدن یا هر فعالیت بدنی که نیاز به تلاش ندارد مجاز می‌باشد.
۷. تمام روز در رختخواب نمانید. برای وعده‌های غذایی از رختخواب خارج شوید. اگرچه ممکن است در روزهای اول کمی مشکل باشد، ولی از همان روز ترخیص روزی سه بار در اطراف خانه قدم بزنید تا از تشکیل لخته در پاها جلوگیری نمایید.
۸. از فعالیت ورزشی سبک مانند شنا کردن، دویدن، یوگا، بدنسازی سبک یا رقص یا انجام کارهای سنگین منزل به مدت ۶ هفته اجتناب فرمایید.
۹. هیچ چیز سنگین‌تر از ۵ کیلوگرم به مدت ۶ هفته بلند نکنید.
۱۰. بیشترین احساس ناراحتی یا درد در طی ۲۴-۴۸ ساعت اول بعد از جراحی اتفاق می‌افتد. داروهای مسکن مانند استامینوفن کدیین را در طی دو روز اول بطور مرتب استفاده نمایید و پس از آن در صورت بروز درد مصرف کنید.
۱۱. از مصرف داروهای ایبوپروفن (بروفن، ژلوفن، ادویل) یا داروهای حاوی آسپیرین طی دو هفته اول بعد از جراحی خودداری فرمایید.

۱۲. یک عدد اسپیلنت خارجی و یک عدد آتل بیتنی در داخل بینی (معمولا) در هنگام جراحی قرار داده میشود که اغلب بعد از یک هفته برداشته میشوند. احساس احتقان و پری بینی در طول این مدت طبیعی می باشد و بامصرف داروها ماهش می یابد.
۱۳. معمولا در پایان عمل یک یا دو روز اول یک قطعه گاز چرب بنام تامپون (که به طور عموم فتیله نامیده میشود) داخل بینی قرار داده میشود. همچنین یک قطعه گاز برای جذب ترشحات خونابه ای طی دو روز اول زیر بینی قرار داده میشود. این قطعه گاز برای زیر بینی به دفعات توسط بیمار یا همراهان وی قابل تعویض است.
۱۴. کبودی و تورم در گونه ها و اطراف بینی کاملا طبیعی است. این کبودی طی هفته ی اول بطود قابل ملاحظه ای کاهش می یابد اگرچه بهبود کامل آن ممکن است تا یک ماه بطول بینجامد بینی به مدت ۶ ماه تا یکسال متورم خواهد بود.
۱۵. کمپرس یخ بر روی پلک ها و گونه ها برای کاهش تورم طی ۳ روز بعد از عمل توصیه میگردد. ابتداء یک گاز یا پارچه مرطوب روی چشم ها قرار دهید و سپس کمپرس را قرار دهید از قرار دادن مستقیم یخ بر روی پلک ها اجتناب نمایید. به مدت ۲۰-۳۰ دقیقه کمپرس را قرار دهید و سپس به مدت ۱۰ دقیقه بردارید.
۱۶. از ۲ روز بعد از عمل می توانید حمام رفته و از گردن به پایین وموها را شستشو دهید. از خیس شد گچ اکیدا اجتناب فرمایید.
۱۷. همه محل زخم های پوستی باید بوسیله گوش پاکن که در آب ولرم مرطوب شده تمیز گردد و دلمه ها و لخته ها پاک گردد حضور مداوم لخته ها از ترمیم مناسب زخم ها جلوگیری می کند.
۱۸. یک لایه بسیار نازک از پماد تتراسیکلین روی محل بخیه ها قرار دهید. اگر قرمزی یا التهاب اتفاق افتاد، استفاده از پماد را متوقف نمایید.
۱۹. خارش مختصر در محل بخیه ها طبیعی است. از خاراندن محل بخیه ها اجتناب نمایید.
۲۰. از فین کردن به مدت ۴ هفته اجتناب نمایید زیرا ممکن است سبب ورم بیشتر یا خونریزی گردد.
۲۱. در صورت بروز عطسه، دهان خود را کاملا باز نمایید و قسمت اعظم هوا را از دهان تخلیه نمایید.
۲۲. در صورت لزوم میتوانید عینک خود را روی گچ بینی قرار دهید. لنزهای چشمی از زمان برداشتن گچ قابل استفاده هستند. عینک تا ۶ هفته بعد از برداشتن گچ مجاز نیست مگر آنکه قسمت میانی عینک به پیشانی چسب گردد.
۲۳. بخیه های پوست، آتل داخل بینی و گچ بینی همه دذ حدود روز هفتم بعد از عمل برداشته می شوند.
۲۴. بعد از خارج نمودن تامپون های بینی در روز دوم، به کمک سرم شستشو، بطور مرتب داخل بینی را شستشو نموده و دلمه ها را با ملایمت تخلیه نمایید. از وارد کردن انگشت یا گوش پاکن و یا فین کردن خوداری نمایید.
۲۵. بعد از برداشتن گچ، پوست بینی شما کاملا چرب خواهد بود و دهانه ی غدد عرق و چربی ممکن است مسدود شده باشد. از فشار دادن یا تخلیه ی جوش های سرسفید یا سرسیاه اجتناب نمایید.

۲۶. پس از برداشتن گچ و بخیه‌ها، استفاده از محصولات آدایشی بلامانع است. بقایای کبودی زیرچشم‌ها با کرم‌های مخصوص قابل پوشاندن است. در پایان روز حتما همه‌ی آرایش را پاک نمایید.
۲۷. فراموش نکنید که خوابیدن همه تورم بخصوص در ناحیه‌ی نوک بینی ممکن است بین ۶ ماه تا یکسال بطول بینجامد.
۲۸. به مدت یک تا دو هفته تزما عمل باید به پشت خوابیده و مختصری زیر سر خود را کمک بالش بالاتراز تنه قرار دهید تا باعث کاهش ورم گردد. از خوابیدن روی صورت اجتناب نمایید.
۲۹. رانندگی از ۴-۵ روز بعد از عمل به شرطی که احساس ضعف یا خواب آلودگی نداشته باشید برای مدت کوتاه مجاز می‌باشد.
۳۰. برای حداقل ۷-۱۰ روز مرخصی از محل کار بگیرید. اگرچه کبودی زیرچشم‌ها ممکن است تا یک ماه باقی بماند.
۳۱. ممکن است برای طی کردن دوران نقاهت و بارگشت انرژی به سطح قبل از عمل نیاز به یک ماه وقت باشد.
۳۲. از رابطه کامل جنسی برای ۲ هفته اجتناب فرمایید و در دو هفته بعد از آن نیز کاملا محتاط باشید.
۳۳. به مدت ۶ هفته بعد از عملاً از مصرف هرگونه دخانیات اکیدا دوری نمایید. از مصرف نوشیدنی‌های الکلی تا حداقل دو هفته بعد از جراحی اجتناب نمایید.
۳۴. باید یک تا دو روز اول بعد از جراحی دفع مدفوع اتفاق بیافتد. در صورت تاخیر، از داروهای مسهل مجاز در داروخانه استفاده نمایید.
۳۵. از حمام داغ یا سونا به مدت یک ماه اجتناب نمایید.
۳۶. ورود به استخر بعد از هفته سوم مجاز است. اما از شنا به صورت ورزشی برای ۶ هفته دوری کنید.
۳۷. از قرار گرفتن در معرض آفتاب برای حداقل ۴ هفته اجتناب کنید. پس از این مدت، در صورت نیاز به حضور در محیط باز در طول روز حتما از کرم‌های ضد آفتاب با SPF حداقل ۳۰ استفاده نمایید.
۳۸. در صورت بروز خارش، خس خس سینه یا احساس فشار در گلو همه داروه را قطع نمایید زیرا این علائم میتواند نشانه‌ی حساسیت به دارو باشد.
۳۹. خروج خونابه از بینی در ۵ روز اول بعد از عمل بینی طبیعی است. در صورت خونریزی فعال، ابتدا ۱۰ قطره فنیل افرین 0.5% داخل همان قسمت بینی بریزید. در صورت عدم توقف خونریزی، با کلینیک تماس بگیرید.
۴۰. در صورت بروز علائم زیر، با کلینیک تماس حاصل فرمایید:

- بروز خونریزی فعال بدون پاسخ به قطره فنیل افرین
- درد شدید که به داروهای ضد درد پاسخ ندهد
- بروز تب و لرز (در صورتی که تب با تب‌گیردهانی از ۳۸,۵ بالاتر باشد)