

INSTRUCȚIUNI DE ÎNGRIJIRE POST-OPERATORIE:

- Atunci când dormiți, țineți capul pe 2-3 perne în primele 5-7 zile după operație.
- Nu vă aplecați de la mijloc în față în primele 7 zile după operație. Dacă trebuie să luați ceva de pe jos, îndoiiți genunchii.
- Este normal ca nasul să continue să se umfle și după 48 de ore. Vârful nasului va fi cel mai umflat la 48 – 72 de ore post-operator.
- Dacă aveți dureri, luați medicamentele pentru durere la fiecare 4-6 ore alternativ. Este cel mai bine să le luați cu puțin iaurt, snacks-uri, etc. Dacă nu aveți dureri, nu trebuie să luați medicamentele pentru durere. Nu aveți voie să consumați alcool dacă luați medicamente pentru durere.
- După operație este indicat ca în primele zile să mâncați cu precădere supe, sucuri de fructe și legume, și să beți multe lichide. Această dietă este necesară pentru a stimula tranzitul intestinal și pentru a preveni constipația ce poate apărea după orice anestezie generală. În general aveți voie să mâncați orice, dar în limite rezonabile, pentru a nu vi se face rău.
- S-ar putea să mai curga câteva picături de sânge din nas în primele 3-4 zile după operație, ceea ce este absolut normal. Nu ștergeți sau suflați nasul, deoarece aceste acțiuni vor produce iritarea mucoasei și intensificarea sângerării sau a durerii. Ce trebuie să faceți este să tamponați nările sau să țineți o compresă ce astupă nările până când sangerarea se oprește.
- Dacă în timpul intervenției de rinoplastie a fost necesar să se intervină și asupra septului, atunci vor fi introduse la finalul operației în fiecare nară câte un tubuleț flexibil de silicon (Doyle splints) ce au ca scop să protejeze și să stabilizeze septul și să vă permită să respirați liber. Aceste tubulețe vor fi îndepărtate de către dr. Ion Zegrea la 2-4 zile de la operație.
- La sfârșitul operației **NU** vi se va introduce nici o compresă, sau tampon, sau meșă în nari care să vă blocheze respirația pe nas.
- Pentru a preveni apariția sângerării nu trebuie să vă suflați nasul timp de 3 zile după operație. După 3 zile puteți să îl suflați dar cu mare grijă și ușor. Încercați să nu strănutați în această perioadă, iar dacă trebuie să strănutați, atunci strănutați pe gură.
- Dacă vi se întâmplă să sângerați din nas mai pronunțat cu sânge roșu curat (fiind nevoie să vă schimbați compresa de la baza nărilor la fiecare 30-40 de minute), atunci trebuie să îl anunțați pe Dr. Zegrea imediat. Trebuie să vă ridicați și să stați în picioare, și să apăsați pe compresa de la baza nărilor. Sângerarea se oprește de obicei prin aceste manevre.
- Atât timp cât este pe nas atela externă trebuie să aveți grija să nu o udați. Ca să vă puteți spala pe păr trebuie să stați cu capul pe spate când vă spălați acasă sau la salonul de coafură.
- Cu ajutorul unei oglinzi, curățați marginile interioare ale nărilor și suturile cu un bețișor cu vată în vârf (cele pt urechi) înmuiat în apă oxigenată urmată de aplicarea unui strat subțire de unguent oftalmic cu kanamicină. Această manevra va preveni formarea crustelor și a cojițelor. Puteți introduce bețișorul în interiorul nărilor doar cu vârful acoperit cu vată, dar nu mai adânc. Nu veți produce nici o vătămare atât timp cât sunteți delicat și cât nu introduceți prea adânc bețișorul.
- După operație este recomandat să vă curățați nasul de crustele sau mucozitățile din interiorul nărilor prin instilarea sau sprayerea unei soluții saline (apă cu sare) (spray nazal cu apă de mare Humex, Marimer, Johnson Baby, etc). Apoi puteți să o eliminați prin suflarea foarte ușoară a nasului.

RINOPLASTIE**INSTRUCȚIUNI GENERALE POST-OPERATORII:**

- Evitați efortul fizic în primele 2 săptămâni după operație (orice activitate ce vă crește pulsul peste 100 de bătăi pe minut [de ex. sport, ridicarea greutăților, aplecarea în față]). După 2 săptămâni puteți începe treptat să vă reluați activitățile fizice obișnuite, așa încât la sfârșitul săptămânii a 3-a să reveniți la normal.
- Evitați să vă loviți nasul timp de 3 luni după operație.
- După ce se îndepărtează atela, nu aveți voie să purtați ochelari sau nimic altceva pe nas timp de 5 săptămâni. Ochelarii trebuie să fie prinși cu bandă adezivă de frunte. Vă vom arăta noi cum se face. Lentilele de contact pot fi purtate imediat ce ochii s-au decongestionat îndeajuns ca să permită inserarea lor pe ochi.
- Pielea de pe nas este mai sensibilă la lumina soarelui după operație. Protejați-vă nasul de expunerea excesivă la soare sau la solar timp de 6 luni după operație. Dacă trebuie neapărat să stați în soare o perioadă mai lungă de timp, purtați o pălărie cu boruri largi și/sau aplicați o cremă de protecție solară ce asigură protecție împotriva UVA și UVB, cu un SPF 20 sau 25 și ce conține oxid de zinc.
- Atela nazală va fi îndepărtată la 6-7 zile după operație.
- După ce a fost îndepărtată atela nazală vă puteți spăla nasul cu apă și săpun pt copii, și puteți aplica fond de ten sau machiaj. Puteți aplica și o crema hidratantă dacă pielea nasului este uscată.
- Uneori după operația de rinoplastie vârful nasului poate fi amorțit, și câteodată dinții din față îi puteți simți mai ciudat. Aceste senzații sunt temporare și vor dispărea treptat.
- După operația de rinoplastie nasul va fi mai umflat. Aproximativ 1/3 din această umflare se va retrage în prima lună după operație, următoarea 1/3 până la 3 luni de la operație, și ultima 1/3 până la un an de zile după intervenție. După operație nasul poate fi mai rigid când zâmbiți și mai puțin flexibil. Acest lucru nu este vizibil pentru cei din jur, și treptat va reveni la normal.
- Luați medicamentele exact așa cum v-au fost prescrise și cu grijă.
- Dacă aveți greață, vomă, erupție cutanată, senzație de sufocare, sau diaree, după ce ați luat medicamentele prescrise, sau dacă faceți febră (temperatura orală mai mare de 38.5°), roșeață sau durere excesivă în zona inciziilor, vă rog SĂ MĂ SUNAȚI IMEDIAT.