

## RINOPLASTIE

### INSTRUCȚIUNI DE ÎNGRIJIRE POST-OPERATORIE:

- Atunci când dormiți, țineți capul pe 2-3 perne în primele 10-14 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, îndoțiți genunchii.
- Este normal ca fata și nasul să continue să se umfle și după 48 de ore. Uneori pleoapele de jos și de sus se pot umfla mai mult în a 3-a zi după operație. Umflatura va trece cam în 24 de ore.
- 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. 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 curgă 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 sau a oaselor nazale, atunci la finalul operației a fost introduse în fiecare nară câte un tubuleț flexibil de silicon (Doyle splint) 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 6-7 zile de la operație.
- La sfârșitul operației **NU** vi se va introduce nicio 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 1 lună după operație. Tot timp de 1 luna nu tuseți sau stranutati pe nas, tusea și stranutul se vor face cu gura larg deschisă.
- 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 10-20 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. **DAR**, pentru a putea îndepărta atela nazală mai ușor, trebuie ca **doar** în dimineața zilei în care veți veni la control pentru a vi se scoate atela și firele, să faceți un dus și să udați atela pe parcursul dusului.
- 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 Baneocin unguent. Această manevra va preveni formarea crustelor și a cojițelor. Puteți introduce bețișorul în interiorul nărilor doar 2-3 mm, dar nu mai adânc. Nu veți produce nici o vătămare atât timp cât sunteți delicat și cât nu introduceți prea adânc bețișorul. Această procedură se va efectua **doar 6-7 zile** până la scoaterea firelor neresorbabile. Baneocinul se va aplica pe columella (stalpul din mijlocul nasului) maxim 14 zile postoperator.
- Nasul se curăță prin spalare cu ser fiziologic cald (temperatura corpului) după următoarea procedură: În primele 3-4 zile postoperator se pune Olynth în nas și se așteaptă 15 minute, iar apoi se face spălatura. Folosiți Olynth doar cât timp curge sânge din nas, iar apoi nu aveți voie să mai puneți. Trageți serul cald în seringă. Având capul aplecat deasupra chiuvetei și gura deschisă pe care respirați, va introduceți varful seringii în narina, o mențineți cu o mână și cu cealaltă mână

## RINOPLASTIE

apasati pistonul astfel incat serul sa patrunda pe o nara si sa iasa pe cealalta, sau pe gura. Seringa este asezata in directie perpendiculara pe planul fetei. Lasati sa curga serul din nas apoi spalati si cealalta nara. Apoi expirati aerul pe nas ca un oftat.

Se poate pune mai mult de o seringa de 20 ml in fiecare nara pentru procedura de spalare.

Procedura se repeta la 2-3 ore cata vreme nu dormiti. Pentru ca nu veti spala nasul pe timpul noptii, la trezire nasul va fi mai infundat decat la culcare. Cand va treziti reluati procedura.

- Pentru o vindecare mai rapida, va recomandam administrarea picaturile nazale RHINOIL: 1-2 picaturi/nara de 3 ori pe zi, dupa spalaturi, timp de 1 luna postoperator.

### 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. Puteti merge la sala la 1 luna dupa operatie.
- 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 12 luni după operație. Dacă trebuie neapărat să stați în soare o perioadă mai lungă de timp, purtați o pălărie cu boruri largi și 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. Pentru a putea îndepărta atela nazala mai usor, trebuie ca **doar** in dimineata zilei in care veti veni la control pentru a vi se scoate atela si firele, sa faceti un dus si sa udati atela pe parcursul dusului.
- 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 amortit, 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 3-4 luni de la operație, și ultima 1/3 până la un an, un an si ceva după intervenție. Dacă aveți o piele a nasului mai groasa poate dura si 2 ani pana sa se desumfle complet nasul. 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 cu grijă exact așa cum v-au fost prescrise.
- Pentru orice nelamurire ne puteti contacta.
  
- 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 NE SUNAȚI IMEDIAT la 0726143546.