

## **ΟΔΗΓΙΕΣ ΑΣΘΕΝΟΥΣ ΜΕΤΑ ΑΠΟ ΡΙΝΟΠΛΑΣΤΙΚΗ**

### **A. ΕΙΣΑΓΩΓΗ**

Παρακαλώ διαβάστε προσεκτικά αυτές τις οδηγίες ΠΡΙΝ και ΜΕΤΑ από την εγχείρηση. Αν τις ακολουθήσετε ευλαβικά θα βοηθήσετε στην επίτευξη του καλύτερου δυνατού αποτελέσματος από την επέμβασή σας. Εάν έχετε οποιαδήποτε απορία μη διστάσετε να επικοινωνήσετε μαζί μας για να συζητήσετε τις ερωτήσεις σας. Πάρτε αυτήν την λίστα στο νοσοκομείο μαζί σας και αρχίστε να διαβάζετε από την ημέρα της επέμβασης.

### **B. ΟΔΗΓΙΕΣ**

1. Μην φυσάτε την μύτη σας. Σκουπίστε την απαλά με χαρτομάντηλο, εάν χρειάζεται.
2. Αλλάξτε το γαζάκι που είναι κάτω από την μύτη σας την πρώτη ημέρα(εάν υπάρχει), όταν χρειάζεται.
3. Να φταρνίζεστε πάντα με το στόμα ανοιχτό, για να μην αυξάνετε την πίεση στη μύτη και υπάρξει αιμορραγία.
4. Ελαφρά αιμορραγικές εκκρίσεις είναι φυσιολογικές για τις πρώτες τρεις ημέρες μετά την αφαίρεση των εσωτερικών γαζών, οι οποίες σταδιακά θα σταματήσουν.
5. Μετά την αφαίρεση των εσωτερικών γαζών, πλένετε τη μύτη σας με φυσιολογικό ορό τρεις με τέσσερις φορές την ημέρα (ΧΩΡΙΣ ΝΑ ΤΗ ΦΥΣΑΤΕ), για να διευκολύνετε την απομάκρυνση των εκκρίματων. Τις επόμενες ημέρες μπορεί να παρατηρήσετε μεγάλα κομμάτια ιστού μαζί με εκκρίματα να βγαίνουν από τη μύτη. ΜΗΝ ΠΑΝΙΚΟΒΛΗΘΕΙΤΕ, είναι υπολείμματα μετά το χειρουργείο.
6. Για τις πρώτες πέντε ημέρες μετά το χειρουργείο, κοιμηθείτε με το κεφάλι ανασηκωμένο με δύο μαξιλάρια, για να ελαττωθεί η πιθανότητα πρηξίματος και αιμορραγίας.
7. Το ναρθηκάκι στην ράχη της μύτης σας θα παραμείνει στην θέση του για μιά εβδομάδα περίπου και θα αφαιρεθεί στο ιατρείο. ΜΗΝ το πειράζετε. Κρατήστε το στεγνό.
8. Αποφύγετε φαγητά που χρειάζονται πολύ μάσημα. Κατά τα άλλα δεν έχετε κανένα περιορισμό στην διατροφή σας.
9. Αποφύγετε έντονη σωματική άσκηση. Ξεκουραστείτε περισσότερο από όσο ξεκουράζεστε συνήθως και αποφύγετε την άσκηση συμπεριλαμβανομένων και των αθλητικών δραστηριοτήτων.

10. Βουρτσίστε απαλά τα δόντια σας με μαλακή οδοντόβουρτσα.. Αποφύγετε πολλές επαφές με το άνω χείλος.
11. Αποφύγετε τις παρατεταμένες συνομιλίες από το τηλέφωνο και τις κοινωνικές δραστηριότητες για 10-14 ημέρες.
12. Μπορείτε να πλύνετε το πρόσωπο σας με προσοχή για να μην βρέξετε το νάρθηκάκι. Να κάνετε μπάνιο σε μπανιέρα μέχρι να αφαιρεθούν οι επίδεσμοι.
13. Αποφεύγετε τα χαμόγελα, τους μορφασμούς και τις έντονες κινήσεις του προσώπου για 1 εβδομάδα.
14. Μην λουστείτε μόνοι σας για μια εβδομάδα εκτός εάν μπορεί να σας βοηθήσει κάποιος και να το κάνει αντί για σας. Μην βρέξετε τον ρινικό νάρθηκα
15. Φορέστε ρούχα τα οποία κουμπώνουν από μπροστά ή από πίσω για 1 εβδομάδα. Αποφύγετε τα ρούχα που φοριούνται από το κεφάλι όπως μπλούζες, T-shirts, φανέλες κλπ
16. Απαγορεύεται οπωσδήποτε η απ'ευθείας έκθεση στον ήλιο, ηλιοθεραπεία ή solarium για 6 εβδομάδες μετά το χειρουργείο. Η ζέστη μπορεί να προκαλέσει πρήξιμο στην μύτη.
17. Μην κολυμπήσετε για ένα μήνα, γιατί είναι συχνοί οι τραυματισμοί κατά την διάρκεια της κολύμβησης. Επίσης μην παίρνετε μικρά παιδιά στην αγκαλιά σας.
18. Μην ανησυχίσετε εάν μετά την αφαίρεση του νάρθηκα η μύτη, τα μάτια και το άνω χείλος εμφανίζουν κάποιο πρήξιμο και αλλαγή χρώματος τα οποία φεύγουν σε 2-3 εβδομάδες. Σε σπάνιες περιπτώσεις μπορεί να περάσουν και 2-3 μήνες για να εξαφανισθούν εντελώς.
19. Πάρτε τα φάρμακα που σας συστήνουν μόνο οι γιατροί σας.
20. Μην φοράτε τα γυαλιά σας ή γυαλιά ηλίου για 4 εβδομάδες τουλάχιστον. Όσο μεγαλύτερο είναι το βάρος τους τόσο μεγαλύτερο μπορεί να είναι το χρονικό διάστημα της αναμονής. Ο γενικός κανόνας είναι να δοκιμάσετε την εφαρμογή και σε περίπτωση που αισθάνεσθε μικρή δυσφορία σημαίνει ότι θα πρέπει να περιμένετε περισσότερο χρονικό διάστημα. Εάν μπορείτε να συγκρατήσετε τον σκελετό κρεμόντας τον από ένα λάστιχο στο μέτωπο (όπως αυτό που χρησιμοποιείται συχνά από αθλητές του τέννις) μπορείτε να τα χρησιμοποιήσετε νωρίτερα
17. Οι φακοί επαφής μπορούν να φορεθούν 1-2 ημέρες μετά το χειρουργείο και αρκετές φορές ακόμα και την ημέρα της επέμβασης.
21. Όταν αφαιρεθεί ο νάρθηκας από τον χειρουργό σας, μπορείτε να καθαρίζετε απαλά το δέρμα της μύτης σας με ουδέτερο σαπούνι ή λοσιόν (πχ Vaseline Intensive Care) ΠΟΛΥ ΑΠΑΛΑ. Επίσης μπορείτε να χρησιμοποιήσετε make-up. Για να καλύψετε τις μικροαλλαγές χρώματος, μαυρίλες κλπ, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε αντίστοιχα προϊόντα περιποίησης.
22. Εάν ανησυχείτε για κάτι, οτιδήποτε θεωρείτε σημαντικό, επικοινωνήστε μαζί μας στο 2107526900.

*Ελπίζοντας ότι λύσαμε ορισμένες απορίες σας,  
ευχόμαστε καλή ανάρρωση.*