

یکی از نکات بسیار مهم و توصیه شده بعد از عمل بینی، **شست و شوی بینی** بعد از جراحی است. برای این منظور ممکن است بسیاری از جراحان قطره های بینی و یا سرم سالین را تجویز نمایند. اما در رابطه با مدت زمان و چگونگی شستشوی بینی بعد از عمل ممکن است سوالات بسیاری وجود داشته باشد؛ از این رو تصمیم داریم در این مقاله از **دکتر علیرضا محبی**، بهترین متخصص گوش و حلق و بینی تهران، به توضیحاتی جامع در این خصوص بپردازیم و به پرسش ها و دغدغه های شما عزیزان در این راستا پاسخ دهیم. با ما تا انتهای این مطلب همراه باشید.



شست و شوی بینی بعد از جراحی چه اهمیتی دارد؟

شست و شوی مداوم بینی تا ۳ بار در روز بعد از کشیدن بخیه و تامپون های بینی، از توصیه های مهم در مراقبت های بعد از جراحی بینی است که لازم است به آن توجه داشته باشید. بهتر است این پروسه را حداقل تا یک ماه ادامه دهید. به صورت کلی شست و شو و تمیز کردن بینی بعد از رینوپلاستی با دو هدف انجام می شود:

- پیشگیری از بروز عفونت در نواحی متورم بافت های بینی
- تمیز کردن و پاکسازی لخته های خونی ناشی از پروسه جراحی بینی

شست و شوی بینی بعد از جراحی در هفته های ابتدایی بعد از عمل چگونه باید باشد؟

خوب است این نکته را در نظر داشته باشید که شست و شوی بینی بعد از جراحی در هفته های ابتدایی دوران نقاهت بعد از عمل از اهمیت ویژه ای برخوردار است؛ چرا که بافت های بینی در هفته های اول به شدت متورم هستند، از طرفی لخته ها و ترشحات ناشی از جراحی در حفره های بینی جمع شده که علاوه بر مسدود کردن مسیر تنفسی، خطر بروز عفونت را افزایش می دهند، به همین دلیل توصیه می شود حتماً به کمک محلول های شست و شو و یا قطره های بینی تجویز شده توسط پزشک، اقدام به تمیز کردن و شست و شوی حفره های بینی بعد از جراحی نمایید. دقت داشته باشید هرگز برای تمیز کردن و خارج کردن ترشحات و لخته های خون نباید دست و یا شی دیگری مثل گوش پاک کن را به داخل بینی فرو ببرید، این کار منجر به آسیب جدی به بافت های در حال ترمیم شده و می تواند نتیجه عمل بینی شما را تحت تاثیر قرار دهد و حتی منجر به چسبندگی بینی شود.

تمیز کردن بینی بعد از جراحی به کمک سرم شست و شو

بعد از گذشت دو الی سه هفته از انجام جراحی، می توانید به کمک سرم شست و شو، تمیز کردن بینی خود را آغاز نمایید. می توانید سرم مورد نیاز خود را از داروخانه تهیه نموده و یا در منزل به کمک آب جوشیده شده و مقداری نمک اقدام به ساخت آن نمایید. سرم سدیم کلراید و یا سرم نرمال سالین ۹ درصد بهترین گزینه برای شست و شوی بینی بعد از جراحی هستند که به

کاهش تورم و جلوگیری از بروز عفونت در بافت های بینی کمک زیادی می کنند و همچنین موجب می شوند تا مسیر تنفسی شما بعد از عمل باز شود.

چگونه در منزل سرم شست و شوی بینی بسازیم ؟

همانطور که بیان شد شما می توانید در منزل نیز اقدام به درست کردن محلول شست و شوی بینی بعد از جراحی نمایید. برای این منظور تنها لازم است به ازای هر یک لیوان آب که به خوبی جوشیده می شود ، یک قاشق چای خوری نمک به آن اضافه کنید و بعد از آنکه سرد شد ، محلول را برای تمیز کردن و شستشوی بینی مورد استفاده قرار دهید. نکته ای که حتما در تهیه این محلول باید به آن توجه داشته باشید این است که حتما از آب جوشیده شده استفاده نمایید ؛ چرا که آب دارای باکتری و میکروب بوده و زمانی که از محلول برای تمیز کردن بینی استفاده می کنید ؛ این احتمال وجود دارد که برخی از باکتری های غیر مفید از این طریق وارد مغز شده و عوارض جدی برای شما ایجاد نمایند.

نکاتی که در هنگام شست و شوی بینی بعد از جراحی باید به آن توجه داشته باشید:

- در هنگام تمیز کردن و شستشوی بینی نیازی نیست محلول به داخل حلق شما وارد شود ، تنها لازم است محلول وارد سوراخ و حفره بینی شده و از همان سمت خارج شود ؛ اما اگر این اتفاق رخ داد ، نیازی به نگرانی نیست و مشکلی ایجاد نخواهد شد.
- دومین نکته ای که باید به آن توجه داشته باشید این است که تمامی وسایل از قبیل سرنگی که از آن برای شست و شوی بینی خود استفاده می کنید را از قبل تمیز و خشک نمایید.
- در هفته اول بعد از جراحی که هنوز آتل و تامپون دارید ، نیازی به شستشوی بینی نیست و تنها استفاده از قطره های بینی کافی است.
- از دست زدن و فین کردن در هنگام شست و شوی بینی خودداری نمایید.
- برای تمیز کردن ترشحات و لخته های خون چسبیده شده به پره های بینی می توانید از یک دستمال نرم و نمناک کمک بگیرید ، دقت داشته باشید که فشاری به بینی وارد نشود.



آموزش شست و شوی بینی بعد از جراحی

۱. برای این منظور وسایل مختلفی در داروخانه به فروش می رسند که می توانید با مشورت جراح بینی خود یکی از آن ها را تهیه نموده و برای تمیز کردن بینی مورد استفاده قرار دهید. پیشنهاد ما به شما استفاده از سرنگ ۱۰ سی سی است.

۲. نیازی به سوزن سرنگ نیست و تنها می توانید از سوزن برای پر کردن سرنگ از محلول شست و شو استفاده نمایید. پس از آن سوزن را از سرنگ جدا نموده و رو به روی روشویی قرار بگیرید و سر خود را کمی به طرفین متمایل نمایید.

۳. سپس محلول را به آرامی به کمک سرنگ وارد حفره بینی کرده و اجازه دهید محلول وارد بینی شده و سپس خارج شود. این کار را تا زمانی که احساس کردید مسیر تنفسی شما به خوبی تمیز شده ادامه دهید و سپس برای سمت دیگر تکرار نمایید.

۴. در حین شست و شوی بینی ممکن است بقایای باقی مانده از نخ بخیه جذبی، ترشح و لخته های خونی را مشاهده نمایید که کاملا طبیعی است و جای نگرانی ندارد.

۵. در پایان به کمک یک دستمال تمیز به آرامی بینی خود را خشک نموده و به کمک پمادهای تجویز شده توسط دکتر محبی، جراح بینی خوب در تهران، جای بخیه و لبه حفره بینی خود را چرب نمایید.

نکته: با رعایت موارد فوق می توانید به کوتاه تر شدن دوره نقاهت بعد از جراحی و همچنین جلوگیری از بروز هر گونه عارضه کمک نمایید.

تمیز کردن و شستشوی بینی بعد از جراحی تا چه مدت باید ادامه داشته باشد؟

توصیه می شود به مدت دو ماه شست و شوی بینی بعد از جراحی را ادامه دهید.

کیف شدن بینی بعد از عمل رینوپلاستی

این اتفاق طبیعی بوده و با کمک شست و شوی مداوم بینی و استفاده از قطره های تجویز شده توسط بهترین جراح بینی تهران، می توانید به رفع گرفتگی بینی بعد از جراحی کمک نمایید.

بعد از جراحی بینی چه قطره هایی تجویز می شود؟

- قطره فنیل افرین که تنها تا ۵ روز بعد از جراحی باید مورد استفاده قرار بگیرد.
- قطره نفازولین که به کنترل خونریزی بعد از جراحی کمک می کند اما بیشتر از یک هفته استفاده از آن توصیه نمی شود.
- قطره رینوسالتین که استفاده از آن تا یک ماه بعد از عمل بینی مانعی ندارد و بعد از خارج کردن تامپون از بینی باید مورد استفاده قرار بگیرد.

تمیز کردن پوست بینی بعد از جراحی

برای جلوگیری از جوش زدن پوست بعد از عمل بینی پیشنهاد می شود، در هنگام تعویض چسب حتما پوست بینی خود را به کمک پدهای الکلی یا تونر بهداشتی به آرامی تمیز نمایید؛ این کار به از بین رفتن آلودگی ها و باکتری ها کمک کرده و باقی مانده چسب را نیز از بین می برد. همچنین توصیه می شود بعد از هر بار تعویض چسب اجازه دهید پوست بینی حداقل برای ۳۰ دقیقه در معرض هوای آزاد قرار بگیرد، سپس مجدد به بینی خود چسب بزنید. اگر بعد از شست و شوی بینی، چسب بینی شما خیس یا مرطوب شد، بهتر است چسب خود را تعویض نمایید.

از بین بردن بوی بد بینی با شست و شوی بینی بعد از جراحی

ممکن است برخی از بیماران بعد از جراحی بوی بدی را در بینی خود احساس نمایند، معمولا این بو به وجود باکتری یا بخیه های داخل بینی ارتباط دارد و بویی شبیه به گندیدگی ایجاد می کند. برای جلوگیری از بروز این عارضه و همچنین رفع بوی بد بینی بعد از جراحی، پیشنهاد می شود حتما روزانه به کمک سرم های شست و شو و محلول سالین، بینی خود را شست و شو داده و تمیز کنید. دقت داشته باشید که فرو بردن گوش پاک کن یا انگشت به داخل بینی می تواند به دلیل افزایش تعداد باکتری، منجر به تشدید بوی بد شود.

چند نکته مهم در هنگام شست و شوی بینی بعد از جراحی

- روزانه حداقل تا ۳ مرتبه بینی خود را شست و شو داده و تمیز نمایید.
- می توانید از سرم یا محلول سالین ، آب و نمک یا قطره و اسپری شست و شوی بینی برای تمیز کردن بینی استفاده نمایید. انتخاب این موضوع به احساس راحتی شما بستگی دارد.
- هرگز در هنگام شستشوی بینی ، فین نکنید. این کار فشار زیادی به بافت های در حال ترمیم بینی وارد می کند.
- بعد از هر بار تمیز کردن بینی ، به کمک پماد آد ، حفره ها و جای بخیه های خود را مرطوب نمایید.

www.dr-mohabbati.com