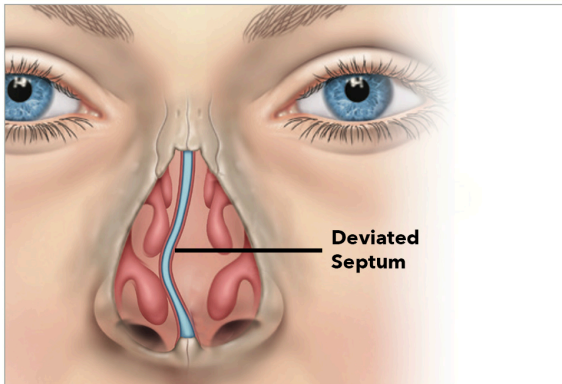


Τι είναι Φυσιολογικό

- Λίγη αιματηρή έκκριση
- Μπούκωμα και μέτρια δυσκολία στην αναπνοή από τη μύτη
- Ελαφρύ βάρος στο κεφάλι



Τι ΔΕΝ είναι Φυσιολογικό

- **Αιμορραγία:** Βάλτε ένα μικρό σακουλάκι με παγάκια πάνω στη μύτη και πηγαίnete αμέσως στο Νοσοκομείο.
- **Πόνος** που δεν υποχωρεί με τα συνήθη αναλγητικά (Deron ή Panadol).
- **Ζάλη και υπνηλία.**

Σε περίπτωση έντονης αιμορραγίας που δεν υποχωρεί με τον πάγο

ενημερώστε μας αμέσως τηλεφωνικά.

Αν για οποιοδήποτε λόγο υπάρχει δυσκολία επικοινωνίας ή βρίσκεστε εκτός Χανίων, πηγαίnete αμέσως στο Εφημερεύον Νοσοκομείο. Η επιπλοκή αυτή είναι εξαιρετικά σπάνια, αλλά αν συμβεί, η οποιαδήποτε καθυστέρηση μπορεί να είναι πολύ επικίνδυνη.

Τηλ. ανάγκης

6947809577

2821028828

Μιχάηλ Γ. Τζανακάκης, MD, MSc, PhD

ΩΡΛ Χειρουργός

Διδάκτωρ Ιατρικής Πανεπιστημίου Κρήτης

Master Ριнологίας & Ρινοχειρουργικής

Πειραιώς 1,
Χανιά

Τηλ. 694789577
info@tzanakakis.com

Οδηγίες μετά από Επέμβαση Πλαστικής Ρινικού Διαφράγματος & Ρινικών Κογχών



Μιχάηλ Γ. Τζανακάκης, MD, MSc, PhD
ΩΡΛ Χειρουργός

Αμέσως μετά την επέμβαση

- Αν και δεν υπάρχουν γάζες μέσα στη μύτη από τη στιγμή που θα γυρίσετε στο κρεβάτι σας από το χειρουργείο και για 24 ώρες περίπου, η μύτη θα είναι γεμάτη με εκκρίσεις. Αυτό σημαίνει ότι θα πρέπει να αναπνέετε από το στόμα.
- Η σωστή θέση στο κρεβάτι είναι με το κεφάλι λίγο ψηλότερα από το υπόλοιπο σώμα.
- Μην προσπαθείτε να φυσήξετε ή να ρουφήξετε τη μύτη σας.
- Λίγο αίμα από τη μύτη ή το στόμα είναι αναμενόμενο και φυσιολογικό. Όταν λερώνεται η εξωτερική γάζα, ζητήστε από την νοσηλεύτρια να σας την αλλάξει. Αν αυτό συμβαίνει συχνά, ζητήστε ένα σακουλάκι με πάγο και βάλτε το για 10-15 λεπτά σαν σαμαράκι πάνω στη μύτη σας. Αν χρειαστεί, μετά 45 λεπτά μπορείτε να το επαναλάβετε.
- Μην ανησυχήσετε αν κάνετε λίγο πυρετό. Και αυτό είναι φυσιολογικό, και οφείλεται στην επέμβαση.

Για την πρώτη εβδομάδα

- Από την πρώτη μετεγχειρητική μέρα πρέπει να κάνετε πολλές **πλύσεις** στη μύτη με την ειδική συσκευή, για τις οποίες θα σας δοθούν γραπτές οδηγίες.
- Η μύτη σας θα είναι **ελαφρά μπουκωμένη** για λίγες μέρες, όπως σε ένα κρυολόγημα. Αυτό οφείλεται σε εσωτερικό πρήξιμο και εκκρίσεις και θα βελτιώνεται μέρα με την μέρα. Οι πλύσεις που θα κάνετε στο σπίτι και οι καθαρισμοί που θα γίνονται στο ιατρείο ανά τακτά διαστήματα θα σας βοηθήσουν να νιώσετε πολύ καλύτερα.
- **Μη φυσάτε τη μύτη σας.** Μπορείτε να ρουφάτε τις εκκρίσεις προς το λαιμό και να τις βγάξετε από το στόμα. Μετά τις πρώτες τέσσερις μέρες, μπορείτε και να φυσάτε ελαφρά τη μύτη σας.
- **Αποφύγετε τις υψηλές θερμοκρασίες.** Μην κάνετε μπάνιο με πολύ ζεστό νερό, μην εκτίθεστε σε θερμό εξωτερικό περιβάλλον, αποφύγετε το μαγείρεμα ή την παραμονή στην κουζίνα όταν μαγειρεύει κάποιος άλλος.
- Αν πάσχετε από υπέρταση, παρακολουθήστε στενά την πίεση σας.
- Τρώτε ελεύθερα ότι θέλετε.
- Μην καπνίζετε

- Πάρτε κανονικά τα φάρμακα που τυχόν παίρνατε πριν την επέμβαση για άλλες παθήσεις και τα φάρμακα που σας έδωσε ο γιατρός σας μετά από την επέμβαση.
- Θα νιώθετε πολύ καλά από την πρώτη κιόλας μέρα. Αυτό όμως δεν σημαίνει ότι πρέπει να γυρίσετε σε πλήρη δραστηριότητα πριν περάσουν τουλάχιστο τρεις ή τέσσερις μέρες.

Για τρεις εβδομάδες

- **Απαγορεύεται η σωματική καταπόνηση**, η γυμναστική (ιδιαίτερα τα βάρη), οι βαριές δουλειές στο σπίτι και γενικότερα η υπερβολική προσπάθεια και το σφίξιμο.
- Αν υποφέρετε από δυσκοιλιότητα πάρτε το φάρμακο σας ή ζητήστε τη συμβουλή του γιατρού σας

Απαγορεύεται αυστηρά η λήψη ασπιρίνης και αντιπηκτικών για 3 εβδομάδες μετά την επέμβαση