

تجميل الانف - تعليمات ونصائح

قبل الجراحة

- برجاء تفادي: التدخين لإسبوعين قبل الجراحة. تفادي فيتامين إي، أقراص ثوم، أقراص الجنكو، والجنسنغ لإسبوع واحد قبل الجراحة.
- برجاء تفادي: الأسبيرين، أو مشتقات أسبيرين مثل: البروفين، الفولتارين، الكتافلام، الكيتوفان .. الخ.
- إذا كنت تتناول مضادات الالتهابات الروماتيزمية (ومثال على ذلك: - نابروسين) أو دواء يزيد سيولة الدم رجاء اخبار الدكتور وائل قبل الجراحة.
- تناول قرص فيتامين سي (500 مجم) يوميا لإسبوع واحد قبل الجراحة (متوافر بالصيدليات).

ما بعد الجراحة

- سيكون عندك جبيرة خارجية علي الانف. رجاء أبقيها جافة. ستزال سوية مع أي خيوط جراحية خارجية بعد إسبوع.
- سيوصف لك 10 أيام من أقراص المضاد الحيوي؛ يجب عليك أن تأخذ الفصل (الكورس) كاملا.
- مرهم المضاد الحيوي سيُطبق مرتين في اليوم إلى أي خياطة خارجية وداخليا لمدة اسبوع .
- سيتم وصف باختان أنفيتان أيضا، الاولي مخفف إحتقان (أفرين أو أوتريفين) والثانية محلول ملحي، رذاذ مخفف الإحتقان سيُسعمل ثلاث مرات في كلتا الخياشيم لمدة 5 أيام. الغسول الأنفي (محلول ملحي) يجب أن يلي مخفف الإحتقان.
- لا تُستعمل أسبيرين أو بروفين حيث يؤدي الي نزيف من الأنف.
- توقع أنفك أن يُحتقن داخليا كما لو أن عندك برد. الإحتقان الداخلي والكدمات الخارجية ستصل الي ذروتها في اليوم الثاني و الثالث ، ويبدأ بالإنحسار خلال 1-3 أسابيع.

- برجاء عدم التمخط من الانف لإسبوع واحد على الأقل حيث ان هذا قد يُسبب النزيف.
 - إذا عطست، رجاء إفتح فمك لتجنب الضغط داخل الأنف.
 - النزيف البسيط من الأنف طبيعي. ضمادة الشاش ستجمع الدم ويجب أن تُغير حسب الحاجة. النزيف يجب أن يُقصر في الساعات الأربع و العشرون الأولى بعد العملية.
 - تفادي أي نشاطات مفرطة، المصغ بشدة، رفع الأجسام الثقيلة (أكثر من 5 كيلو غرامات)، الإنحناء.
 - تفادي أي تمارين رياضية عنيفة لإسبوعين بعد الجراحة. تجنب السياحة لمدة شهر والغوص للشهرين.
 - لا تعرض أنفك إلى الشمس لمدة 4-6 أسابيع بعد العملية مع إستعمال كريم واقي من الشمس (إس بي إف 30 علي الأقل) لثلاث شهور بعد الجراحة (متوافر بالصيدليات).
 - ننصح بأن لا تُسافر بالطائرة لخمسة أيام على الأقل بعد الجراحة.
 - أرنبة الأنف ستشعر بالخدر في أغلب الأحيان لبعض الوقت لكن هذا طبيعي جداً وسيتعافى.
 - يمكن أن نستعمل دعامة داخلية بالأنف من حين لآخر. الدكتور وائل سيخبرك عن هذه إذا تم استعمالها في حالتك.
 - قد تشعر بالتعب و الارهاق للأسابيع القليلة الأولى.
 - لا تُدخن فقد يبطئ التدخين شفاء الجرح.
 - الكدمات حول العيون شائعة في عمليات التجميل، و ستستقر خلال إسبوع بعد الجراحة.
 - شكل الأنف سيأخذ عدة أسابيع لإستقرار وإنحسار التورم الخارجي.
 - تجميل الانف جراحة دقيقة والنتيجة النهائية قد تستغرق 6-10 شهور للوصول الي النتيجة النهائية. رجاء كُن صبورا.
- ### لراحتك تذكر التالي
- إسترح بقدر ما تستطيع ورأسك مرفوع في جميع الأوقات.
 - حاول النوم برأسك عاليا، إستعمل ثلاث وسادات (رأسك يجب أن تكون في زاوية 45 درجة).
 - غليك إستعمال عبوات تليج لتخفيض الكدمات حول العيون والخدود ولا تضغط علي أي منطقة من الأنف بهذه العبوات.

- لا تُفرك أنفك. إحم أنفك من حرق الشمس والخبطات العرضية لثمانى أسابيع على الأقل.
- رجاءً إمتنع عن لبس النظارات لإسبوعين.
- كل طعاماً خفيفاً كما تريد، تقادي الأطعمة كثيرة التوابل، ان وجبات الطعام الكبير قد تسبب رشح الانف وتُسببُ عدم الشعور بالراحة.
- اشرب السوائل من خلال الشفاطة (القشة) في الأسابيع القليلة الأولى.

اتصل بالدكتور وائل حالاً إذا عندك أيّ من المخاوف التالية:

- ارتفاع في درجة الحرارة أكثر من 38.5 درجة مئوية
- نزيف مفرط و مستمر
- ألم مفرط أو متزايد.
- احمرار متزايد من الجلد حول مواقع العملية الجراحية

د/ وائل خميس

استشاري و دكتوراه جراحات تجميل و تقويم الانف و الوجه
عضو هيئة تدريس و مدرس تجميل و تقويم الوجه قسم الانف و الاذن - كلية الطب -
جامعة الاسكندرية
زميل جامعة ميتشيجان بالولايات المتحدة الامريكية

برج القضاة - 127 شارع الاسكندر الاكبر- الشاطبي - الاسكندرية
عيادة: 03 - 5911627
موبايل: 0141189499

Email: info@rhinoplasty4you.net

Website: rhinoplasty4you.net

