

Estetik burun ameliyatı olan hastalara ameliyat sonrası öneriler:

Bu form **Dr. Can Alper ÇAĞICI** tarafında hazırlanmıştır.

İlk 2-3 gün boyunca aşağıdaki önerilere uyunuz:

Yüze buz uygulaması:

Ameliyat sonrası ilk 36 saat yüze buz uygulamak morluk ve şişlikleri azaltır.

Plastik bir eldiven veya poşet içine koyacağınız buz; her iki yanak üzerine ve göz çevresine aralıklı olarak uygulayınız.

Buzu dinlendirerek uygulayın. 10-15 dakika uygulayıp 10-15 dakika dinlendiriniz.

Buzu cilde direkt temas ettirmeyiniz, buz torbası ile cilt arasına kâğıt havlu ya da tülbent koyunuz.

Baş yüksekte yatma:

Burun ve yüzdeki şişliğinizin azalması için başınız yüksekte yatınız. Yatarken başınızın altına 2-3 yastık koyunuz.

Burun tamponlarınız alınana kadar başınız yüksekte yatınız.

Burun tamponları:

Ameliyat sonrası **3. günde** tamponlarınız alınacağından taburcu olurken size kontrol randevusu verilecektir.

Burun tamponunuz çekilirken çok ağrınız olmayacaktır, korkmayın:

Burun tamponunuz silikondan yapılmıştır.

Slikon tampon; yumuşaktır kolay çıkar, fazla ağrı yapmaz.

Tampon çekilmeden önce; ağrınızı daha da hafifletmek için burnunuza uyuşturucu sprey de sıkılacaktır.

Tampon çekimine gelirken evden çıkmadan önce 1 ağrı kesici içiniz.

İçeceğiniz bu ağrı kesici ağrınızın daha da az olmasını sağlayacaktır.

Tamponunuzu çektirdiğinizde ağrı için anlatılanların ne kadar abartılmış olduğunu göreceksiniz.

İlk 15 gün boyunca aşağıdaki önerilere uyunuz:

Oksijenli su ile pansuman:

Bir kulak temizleme çubuğunu oksijenli su ile ıslatın; burun girişine, buradaki kabukların üzerine ve burun ucundaki dikişlerin üzerine nazikçe sürün.

Bu pansumanı günde 3-4 defa tekrar edin.

Çok ağrılı bir işlem değildir, korkmadan yapabilirsiniz.

Oksijenli su köpürerek etki eder, endişelenmeyin.

Burnunuz giriş kısmındaki kabukların oksijenli su ile yumuşatılması doktorunuzun yapacağı pansumanları kolaylaştıracaktır.

NasoNem / NazalNem pomad:

NasoNem pomadı, burun ucundaki dikiş hattının üzerine ve burnun giriş kısımlarına günde 3-4 kez sürünüz.

Pomadı oksijenli su ile temizleme işleminden önce ya da sonra sürebilirsiniz.

Burnunuz içerisinde oluşan kabukları temizlemeye çalışmayınız, kontrollerdeki pansumanınızda doktorunuz kabukları temizleyecektir. Siz sadece oksijenli su ve bactroban pomad uygulamasını anlatıldığı şekilde yapınız.

Arnica krem:

Arnica kremi gözaltlarındaki morluk ve şişliklerin üzerine sürünüz.

Kremi sürerken gözünüze kaçmamasına özen gösteriniz.

Okyanus suyu ve burun temizleme:

Tamponlarınız alındıktan sonra okyanus suyunu günde 3-4 kez burnunuza sıkınız.

Burun kanamasına neden olabileceğinden kuvvetli burun temizliğinden kaçınınız. Gerektiğinde burnunuzu kağıt mendille nazikçe siliniz.

Duş:

Ameliyattan sonraki gün ve sonrasında rahatlıkla duş alabilirsiniz.

Duşta çok sıcak su kullanmayınız.

Burun sırtındaki kalibınız 2 hafta boyunca kalacaktır. Gevşeme oldukça doktorunuz kalıbı değiştirecektir. Duş yasak olmasa da kalıbın çok sık aralıklarla ıslanmamasına özen gösteriniz. Mesela her gün duş almayınız. 15

gün boyunca yüzünüzü yıkamayınız. Yüz temizliğinizde kolonyalı mendil kullanabilirsiniz.

Gevşemeye neden olabileceğinden kalıpla oynamayınız, dar boyunlu kıyafetler giymeyiniz.

Normalden daha fazla dinleniniz. Güç harcamanız gereken faaliyetlerden kaçınınız.

Tansiyonu yükseltecek aktivitelerden kaçınınız.

Spor ve jimnastik yapmayınız.

Ağır kaldırmayınız.

Kahkaha atmak gibi aşırı yüz mimik hareketlerinden kaçınınız.

Uzun çiğneme gerektiren gıdalardan kaçınınız.

Dişlerinizi yumuşak bir diş fırçası ile nazıkçe fırçalayınız.

İlk 3 ay boyunca aşağıdaki önerilere uyunuz:

Burnunuzu çarpma ve darbelerden koruyunuz. Bu süre zarfında müsabaka sporlarından kaçınınız.

Gözlük kullanmayınız.

Mutlak gözlük kullanmanız gerekiyor ise doktorunuza danışın.

Kontakt lenslerinizi 5 gün sonra kullanmaya başlayabilirsiniz.

Bu yaz güneşlenmeyin, güneş altına mutlak çıkmmanız gereken durumlarda da şapka gibi güneşten koruyucu önlemler alınız.

Ginkgo biloba ve vitamin E içeren ilaç kullanımı, aşırı miktarda kiraz ve sarımsak tüketimi kanamayı artırabilir. Ameliyattan sonraki 2 hafta boyunca bu ilaç ve gıdalardan uzak durunuz.

Ameliyat öncesi aspirin veya diğer kanı sulandırıcı ilaç kullanıyor iseniz tekrar ne zaman kullanmaya başlayabileceğinizi doktorunuz sorunuz.

Sigara doku kanlanmasını bozup doku kayıplarına neden olabilir. Ameliyattan sonraki 2 hafta boyunca kesinlikle sigara kullanmayınız.

Ameliyat sonrası ilk randevunuz : ... / ... / günü saat: ... / ...

Eğer ağızınızdan veya burnunuzdan aşırı miktarda kan gelir ise, şiddetli ağrı, nefes alma zorluğu, 38,5 °C üzerinde ateşiniz olur ise randevu zamanını beklemeden bizimle irtibata geçiniz.

Acil bir durumda doktorunuz Can Alper Çağıcı'ya **05XX XXX XX XX** nolu telefondan ulaşabilirsiniz.

Randevu için: Santral: 0322 458 68 68 Dahili: 2302 / 2303