

ΤΗΛΕΦΩΝΑ ΑΝΑΓΚΗΣ

Τ. Τερζής:	6944- 35 00 92
Δ. Μούρκας	6936-730 555
Δ. Μανίκα (γραμματεία):	6972- 264 464

Δέκα μέρες μετά την εγχείρηση, όταν αφαιρεθεί ο γύψος, θα είναι ήδη αισθητή η μεταβολή στη γραμμή της μύτης σας, αλλά θα υπάρχει ακόμη λίγο πρήξιμο στο μέτωπο, την κορυφή ή τα πλάγια της μύτης. Το πρήξιμο αυτό κατά κανόνα δεν ενοχλεί, διότι δεν είναι ιδιαίτερα εμφανές. Θα υποχωρήσει σιγά σιγά τις επόμενες εβδομάδες.

Μερικές φορές αυτό το ελαφρύ πρήξιμο μπορεί να προκαλέσει **μικρές ασυμμετρίες** ή διογκώσεις σε κάποιο σημείο της μύτης, που κατά κανόνα υποχωρούν μόνες τους. Μην ανησυχείτε: Το τελικό αποτέλεσμα της επέμβασης δεν εκτιμάται πριν περάσουν τουλάχιστον 6 έως 12 μήνες.

Το προσεκτικό **συμμετρικό μασάζ** στη ράχη της μύτης με μία καλή υδατική κρέμα 1-2 φορές τη μέρα, μετά από τοπική καθαριότητα με υγρό σαμπούνι, θα βοηθήσει την πιο γρήγορη υποχώρηση του πρηξίματος.

Για να αποφευχθούν πιθανά σημάδια στη ράχη της μύτης (εντυπώματα) συνιστάται να μην φορέσετε **γυαλιά** τουλάχιστο για δύο μήνες μετά την εγχείρηση.

Είναι φυσιολογικό να αισθάνεστε για ένα διάστημα τη μύτη σας ή και τα δόντια της άνω γνάθου **μουδιασμένα**. Αυτή η αίσθηση της μειωμένης αισθητικότητας θα αποκατασταθεί μόνη της σιγά σιγά.

Κατά τις πρώτες τέσσερις εβδομάδες μετά την εγχείρηση πρέπει να **προσέξετε να μην χτυπήσετε** τη μύτη σας. Οι τομές στα οστά είναι ακόμα πρόσφατες και, αν το χτύπημα είναι δυνατό, η γραμμή της μύτης μπορεί να αλλοιωθεί.

Το δέρμα της μύτης θα είναι ευαίσθητο για κάποιο διάστημα. Συνιστάται να χρησιμοποιείτε **αντηλιακή κρέμα με υψηλό δείκτη προστασίας** όταν εκτίθεστε στον ήλιο.



Δ ρ Τιμολέων Φ. Τερζής
Χειρουργός
Ωτορινολαρυγγολόγος

ΡΙΝΟΛΟΓΙΚΗ ΟΜΑΔΑ ΑΘΗΝΩΝ
Τ.ΤΕΡΖΗΣ ΚΑΙ ΣΥΝΕΡΓΑΤΕΣ
Δημ. Βασιλείου 11,
154 51 Ψυχικό.

☎ 210 36 32 922
6972 264 464
Email: t.terzis@yahoo.com

Μετά τη Ρινοπλαστική

Οδηγίες μετά από την εγχείρηση

Δρ Τιμολέων Φ. Τερζής

Χειρουργός Ωτορινολαρυγγολόγος

Από τη στιγμή που θα γυρίσετε στο κρεβάτι σας από το χειρουργείο και για 24 ώρες περίπου, θα έχετε μία μικρή γάζα σε κάθε ρουθούνι. Αυτό σημαίνει ότι θα πρέπει να αναπνέετε από το στόμα. Επάνω στη ράχη της μύτης θα υπάρχει ένας νάρθηκας από γύψο, ο οποίος θα αφαιρεθεί μετά δέκα ημέρες.

Η σωστή θέση στο κρεβάτι είναι με το κεφάλι λίγο ψηλότερα από το υπόλοιπο σώμα.

Μόλις συνέλθετε από τη νάρκωση, μπορείτε να σηκωθείτε από το κρεβάτι. Αν όμως ζαλίζετε, ζητήστε από την αδελφή ή κάποιον συγγενή ή φίλο να σας βοηθήσει.

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 αδελφή 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. Κατά κανόνα δεν υπάρχει σημαντικός πόνος μετά την επέμβαση. Αν όμως πονάτε, ζητήστε ένα φάρμακο από την αδελφή, η οποία θα έχει πάρει σχετικές οδηγίες.

Λίγο μετά την εγχείρηση, τα βλέφαρά σας θα πρηστούν και θα μαυρίσουν. Όπως ήδη έχουμε συζητήσει, αυτό είναι αναμενόμενο και οφείλεται στους χειρισμούς της επέμβασης.

Το πρήξιμο θα αυξηθεί προοδευτικά τις πρώτες 24 ώρες, και μετά θα αρχίσει να υποχωρεί. Την τρίτη με τέταρτη μέρα θα είναι ανεπαίσθητο, και μέχρι να αφαιρεθεί ο γύψος θα έχει υποχωρήσει σχεδόν τελείως.

Για την πρώτη εβδομάδα:

- 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 ημέρα. Κατά τις πρώτες επισκέψεις στο ιατρείο θα γίνει ο απαραίτητος καθαρισμός και θα νιώσετε πολύ καλύτερα.
- **Μη φυσάτε μύτη σας.** Μπορείτε να ρουφάτε τις εκκρίσεις προς το λαιμό και να τις βγάξετε από το στόμα. Μετά την έξοδό σας από το Νοσοκομείο, θα σας ζητήσουμε να κάνετε πλύσεις με διάλυμα θαλασσινού νερού ή φυσιολογικό ορό. Μετά από κάθε πλύση, θα 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 πίεσή σας.
- Τρώτε ελεύθερα ό,τι θέλετε.

- **Μην πίνετε οινοπνευματώδη ποτά.**
- **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.
- Λίγες αιματηρές εκκρίσεις είναι αναμενόμενες για μερικές μέρες. Αν δείτε αρκετό καθαρό αίμα, βάλτε λίγο πάγο πάνω στη μύτη και

Για δύο εβδομάδες μετά την επέμβαση:

- **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 δυσκολιότητα πάρτε το φάρμακό σας ή ζητήστε τη συμβουλή του γιατρού σας.

Απαγορεύεται αυστηρά η λήψη ασπιρίνης και αντιπηκτικών για 2 εβδομάδες μετά την επέμβαση.