



آموزش به بیمار



مراقبت های لازم بعد از عمل جراحی سینوس پابلونیدال (کد ۱-۶۲)

سینوس در شکاف بین دو باسن روی سطح پشتی استخوان دنبالچه ایجاد میشود. در واقع این بیماری به علت رفتن مو به داخل پوست است. عوامل ایجاد کننده ی آن نیروهای سایشی مانند باسن بزرگ به هم چسبیده و پرمو، پوشیدن لباس تنگ، نشستن طولانی مدت و ... است.

جهت تسریع در بهبودی ، بعد از ترخیص ، نکات زیر را رعایت فرمایید.

الف) رژیم غذایی :

- * از زمانی که بتوانید بعد از جراحی شروع به تغذیه نمایید ، محدودیتی در رژیم غذایی ندارید.
- * بهتر است مواد غذایی پرفیبر مثل میوه و سبزیجات را جهت جلوگیری از یبوست مصرف نمایید.



ب) فعالیت بدنی :

- * اگر زخم بسته باشد ۷۲ ساعت مراقبت بهداشتی لازم است ، ممکن است به دلیل عفونت ثانویه ، منجر به باز شدن زخم گردد. و بهتر است از توالت فرنگی استفاده کنید.
- * از نشستن های طولانی و همچنین رانندگی طولانی به دلیل ایجاد نیروهای سایشی اجتناب شود.
- * اگر زخم باز باشد شما می توانید هر فعالیتی را که بخواهید در حد تحمل انجام دهید.



ج) مراقبت از زخم :

* بعد از ترمیم زخم ، لازم است نکاتی را در زمینه ی پرهیز از پوشیدن لباس تنگ و نشستن های طولانی و رعایت بهداشت ناحیه عمل جهت جلوگیری از رویش مو و عود مجدد ضایعه رعایت نمایید.



* در صورت وجود زخم باز چیزی به اسم " مش " که مانند گاز است داخل زخم گذاشته می شود تا ترشحات داخل زخم را به خود جذب کند. در این موارد بعد از شستشو و پانسمان با استفاده از گاز از بسته شدن لبه های زخم جلوگیری می شود تا بافت ترمیم شده و زخم را از عمق به سطح پر کند.

* اگر سینوس بزرگ باشد یا در مواردی که آبسه وجود دارد زخم را باز می گذارند تا خود بخود بسته شود. در این روش خطر بروز آبسه کمتر است (پانسمان و شستشوی فراوان توصیه می گردد).

د) داروهای لازم :



* در صورت درد طبق نظر جراح معالجات از داروهای ضد درد مثل استامینوفن یا بروفن استفاده نمایید.

* استفاده از شربت شیر منیزیم در جلوگیری از یبوست موثر است.



در صورت بروز هر یک از موارد زیر سریعاً به پزشک مراجعه کنید:



- تورم محل عمل
- استفراغ مداوم
- اسهال بیشتر از ۶ بار در روز
- قرمزی محل عمل
- هر گونه ترشح از محل عمل
- درد شدید محل عمل
- دمای بدن بیشتر از ۳۸ درجه