



## 비중격 성형술 이후

### 자기관리와 진행과정에 대한 설명

이 인쇄물은 비중격 성형술 이후의 과정을 설명합니다.

### 활동

수술 이후에 걷거나 집이나 사무실에서 움직이는 것과 같이 정상적인 가벼운 활동을 하십시오.

### 수술 이후 일주일 동안

- 누울 때는 머리 밑에 베개를 여러개 받치거나 리클라이너 의자가 더 편할 경우 거기에서 주무십시오.
- 숨쉬기가 힘들거나 땀이 나거나 안간힘을 써야 하는 활동은 피하십시오.
- 10 파운드보다 더 무게가 나가는 것을 들어 올리거나 밀거나 잡아 당기지 **마십시오**. (1갤런의 물은 거의 9파운드 정도 무게가 나갑니다.)



수술 이후 일주일 동안 리클라이너 의자에서 자거나 머리 밑에 베개를 추가로 더 사용하십시오.

### 수술 이후 2주 동안

- 코를 푸는 것을 피하십시오.
- 재채기를 할 경우 코의 압력을 감소시키기 위해서 입을 벌리고 하십시오.

### 식사

평상시의 음식을 드셔도 됩니다.

### 코의 관리

- 수술받을 때에 코에 부목을 뒀을 경우 7~14일까지 제자리에 있을 것입니다. 수술을 집도한 담당의가 이 부목들을 얼마나 오래 하고 있어야 하는가를 말해줄 것입니다.
- 48시간 동안 코에서 핏물이 날 수도 있습니다. 가제를 말아서 코 밑에 대십시오. 필요한 대로 그것을 교체하십시오.

- 수술 다음 날, 우리가 가르쳐드린 대로 식염수 비강세척을 시작하십시오. 비강세척은 적어도 하루에 4번 하십시오.
- 코가 건조되는 것을 막기 위하여 세척한 다음 각 비공의 가장 바깥부분에 소량의 페트롤리엄 젤(바셀린이나 아쿠아포)을 바르셔도 됩니다.

## 통증관리

부목에서 오는 압박감은 얼굴에 약간의 불편함을 야기할 수도 있습니다.

- **미약한 통증부터 중간 정도의 통증:** 아세트아미노펜(타이레놀)을 복용하십시오. 포장에 있는 복용량 지시를 따르십시오. 담당의가 아이뷰프로펜(애드빌, 모트린)을 사용해도 된다고 권고할 수도 있습니다. 아이뷰프로펜을 복용하기 전에 담당의에게 확인하십시오.
- **심각한 통증:** 담당의가 처방한 진통제(오피오이드)를 복용하십시오. 약병에 적혀있는 지시를 따르십시오.

## 연락해야 할 경우

다음과 같은 경우 담당 의료제공자에게 전화하십시오:

- 화씨 100도(섭씨 37도 8부)보다 더 높은 열
- 진통제로 통제되지 않는 통증
- 멈추지 않는 선명한 붉은 색의 출혈
- 감염의 징후:
  - 붉은 기, 부종, 아니면 절개부위에 열이 있음
  - 악취가 나는 진물
- 진통제에서 오는 부작용:
  - 메스꺼움증과 구토증
  - 두드러기나 가려움증
  - 오줌을 누는데(소변보기) 문제가 있음

## 긴급한 치료

다음과 같은 문제가 있을 경우 **지체하지 말고 911로 전화하거나 응급실로** 가십시오:

- 호흡곤란
- 발진
- 심한 출혈

### 문의사항?

귀하의 질문은 중요합니다. 질문이나 걱정되는 것이 있을 경우 담당 의사나 의료제공자에게 전화하십시오.

#### 질문이나 걱정되는 것은:

주중, 오전 8시부터 오후 5시 사이에는 이비인후과/두경부 수술센터에 206.598.4022 로 전화하고 2 번을 누르십시오.

업무종료 이후의 시간과 주말과 휴일에는 206.598.4022 로 전화해서 2 번을 눌러서 통합진료선 간호사와 상담하십시오.

#### 예약에 대한 질문은:

이비인후과/두경부 수술센터에 **206.598.4022 로 전화하십시오.**

## After Your Septoplasty

### *Self-care and what to expect*

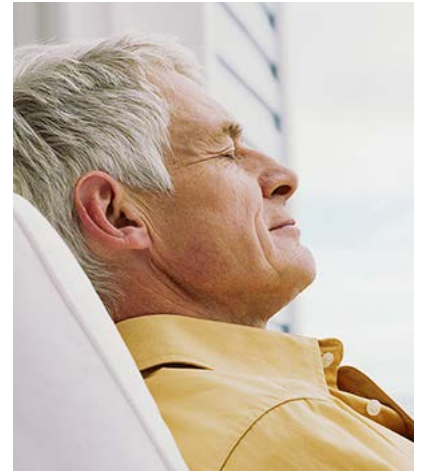
*This handout explains what to expect after having septoplasty surgery.*

### Activity

Do normal easy activities after your surgery, such as walking or moving about your house or office.

#### For 1 Week After Surgery

- Put a few pillows under your head when you lie down, or sleep in a recliner chair if that is more comfortable.
- Avoid doing any activity that makes you breathe hard, sweat, or strain.
- Do **not** lift, push, or pull anything that weighs more than 10 pounds. (A gallon of water weighs almost 9 pounds.)



*For 1 week after surgery, sleep in a recliner chair or use extra pillows under your head.*

#### For 2 Weeks After Surgery

- Avoid blowing your nose.
- If you have to sneeze, keep your mouth open to lessen pressure on your nose.

### Eating

You may eat your normal foods.

### Nasal Care

- If you have nasal splints placed at the time of surgery, they will stay in place for 7 to 14 days. Your surgeon will tell you how long you will have these splints.
- For 48 hours, you may have some oozing from your nose. Roll up a gauze bandage and place it under your nose. Change it as needed.

- The day after surgery, start doing your saline nasal irrigations as we taught you. Irrigate your nose at least 4 times a day.
- To keep your nose from drying out, you may apply a small amount of petroleum jelly (Vaseline or Aquaphor) to the outermost part of each nostril after irrigating.

## Managing Pain

Pressure from the splints may cause some discomfort in your face.

- **For mild to moderate pain:** Take acetaminophen (Tylenol). Follow the dose instructions on the label. Your doctor may advise that you also use ibuprofen (Advil, Motrin). Check with your doctor before taking ibuprofen.
- **For severe pain:** Take the pain medicine (*opioids*) your doctor prescribed. Follow the directions on the bottle.

## When to Call

Call your healthcare provider if you have:

- Fever higher than 100°F (37.8°C)
- Pain that is not controlled by your pain medicine
- Bright red bleeding that will not stop
- Signs of infection:
  - Redness, swelling, or warmth at your incision
  - Drainage that smells bad
- A reaction to the pain medicine:
  - Nausea and vomiting
  - Rash or itching
  - Problems passing urine (peeing)

### Questions?

Your questions are important. Call your doctor or healthcare provider if you have questions or concerns.

#### For questions or concerns:

Weekdays from 8 a.m. to 5 p.m., call Otolaryngology/Head and Neck Surgery Center at 206.598.4022 and press 2.

After hours and on weekends and holidays, call 206.598.4022 and press 2 to talk with a Community Care Line Nurse.

**For appointment questions:** Call Otolaryngology/Head and Neck Surgery Center: 206.598.4022.

## Urgent Care

**Call 911 right away** or go to the emergency room if you have:

- Problems breathing
- Hives
- A lot of bleeding