



После септопластики - операции по устранению искривления носовой перегородки

Уход за собой и чего следует ожидать

В данной памятке приводятся разъяснения по поводу того, чего следует ожидать после операции по исправлению носовой перегородки.

Физическая активность

После операции Вам рекомендуются обычные физические нагрузки, такие как: ходьба или передвижение внутри Вашего дома или офиса.

В первую (1) неделю после операции

- Ложась в постель, кладите под голову несколько подушек, или – если это Вам будет удобнее – спите в кресле с откидной спинкой.
- Избегайте любых физических нагрузок, вызывающих затруднение дыхания, потливость или напряжение.
- **Не** поднимайте, **не** толкайте и **не** тяните никакие предметы, вес которых превышает 10 фунтов. (Галлон воды весит приблизительно 9 фунтов.)



В течение первой (1) недели после операции спите в кресле с откидной спинкой или кладите под голову больше подушек.

Во вторую (2) неделю после операции

- Избегайте сморкания.
- При чихании держите рот открытым, чтобы уменьшить давление внутри носа.

Питание

Вам можно есть обычную пищу.

Уход за носом

- Установленные у Вас в носу внутриносовые сплинты должны находиться там в течение 7 - 14 дней. Ваш хирург сообщит Вам, сколько времени у Вас в носу должны оставаться эти сплинты.
- В течение 48 часов у Вас из носа может сочиться кровь. Сверните в рулон кусок марли и поместите его под носом. По необходимости меняйте его.
- На следующий день после операции начинайте промывания носа солевым раствором – в соответствии с полученными от нас инструкциями. Промывайте нос по меньшей мере 4 раза в день.

- Чтобы предотвратить сухость в носу, после промывания Вы можете наносить небольшое количество вазелинового крема (такого, как вазелин или аквафор) на область носа по самому краю внутри каждой ноздри.

Устранение боли

Ощущение давления, возникающее в связи с тем, что у Вас в носу находятся внутриносые сплинты, может вызывать некоторый дискомфорт в области лица.

- **При слабой до умеренной боли:** Принимайте ацетаминофен (тайленол) или ибупрофен (адвил, мотрин). Соблюдайте указанные на этикетке инструкции в отношении дозировки. Чередуйте приём тайленола и ибупрофена каждые 3–4 часа.
- **При сильной боли:** Принимайте прописанное Вам Вашим лечащим врачом болеутоляющее лекарство (*опиоиды*). Соблюдайте инструкции, указанные на бутылочке.

Когда следует звонить

Звоните своему лечащему врачу, если у Вас наблюдается:

- Температура выше 100°F (по Фаренгейту) или 37.8°C (по Цельсию).
- Боль, не контролируемая болеутоляющими лекарствами
- Непрекращающееся кровотечение с ярко-красным цветом крови
- Признаки инфекции в месте операционного разреза:
 - Покраснение
 - Отёчность
 - Тепло
 - Выделения с неприятным запахом
- Реакция на приём обезболивающих препаратов:
 - Тошнота и рвота
 - Высыпания или зуд
 - Проблемы с мочеиспусканием (при попытках помочиться)

Есть вопросы?

Ваши вопросы – важны. Звоните своему врачу или иному медицинскому специалисту в случае возникновения у вас вопросов или беспокойства.

С вопросами и проблемами:

В рабочие дни звоните по номеру голосовой почты Центра отоларингологии/хирургии головы и шеи: 206.598.7535 с 8-ми часов утра до 5-ти часов вечера.

В нерабочие часы и в выходные или праздничные дни звоните по номеру: 206.598.4022 и, прослушав голосовое сообщение, наберите добавочный номер 5. Ваш звонок будет переведён на Горячую линию медсестры центра общественного здравоохранения.

По вопросам назначения врачебного приёма: звоните в Центр отоларингологии/хирургии головы и шеи по номеру: 206.598.4022.

Неотложная помощь

Немедленно позвоните по номеру 911 или отправляйтесь в отделение неотложной помощи – в том случае, если у Вас появится отрицательная реакция на принимаемые Вами медикаменты, такая, например как:

- Нарушение/затруднение дыхания
- Крапивница
- Сильное кровотечение

Последующий контрольный визит

Ваш последующий визит в клинику с целью удаления внутриносых сплинтов состоится спустя 1 – 2 недели после операции. Врачебный приём Вам назначен:

Дата: _____ Время: _____

After Your Septoplasty

Self-care and what to expect

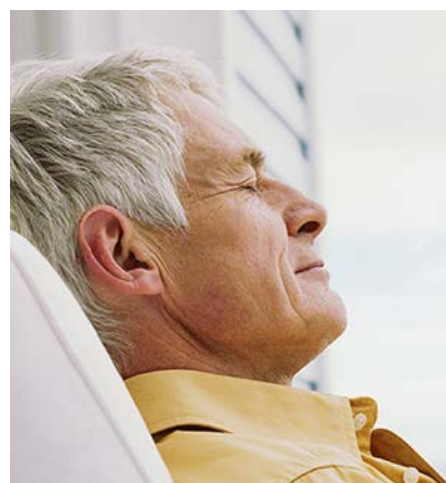
This handout explains what to expect after having septoplasty surgery.

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 sneeze, keep your mouth open to reduce pressure on your nose.

Eating

You may eat your normal foods.

Nasal Care

- Your nasal splints 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) or ibuprofen (Advil, Motrin). Follow the dose instructions on the label. Alternate taking Tylenol and ibuprofen every 3 to 4 hours.
- **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 at your incision:
 - Redness
 - Swelling
 - Warmth
 - 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 the Head and Neck Voice Mail Line, 206.598.7535. We will return your call as soon as we can.

After hours and on weekends and holidays, call 206.598.4022 and press 5 when you hear the recording. You will be connected to a Community Care Line Nurse.

For appointment questions:

Call Otolaryngology/Head and Neck Surgery: 206.598.4022.

Urgent Care

Call 911 right away or go to the emergency room if you have bad reactions to your medicines such as:

- Problems breathing
- Hives
- A lot of bleeding

Follow-up Visit

Your follow-up visit to remove your nasal splints will be 1 to 2 weeks after your surgery. Your appointment is:

Date: _____ Time: _____