



Sau Khi Chỉnh Hình Xương Mũi

Tự chăm sóc và điều nên biết

Tài liệu giải thích quá trình sau khi phẫu thuật chỉnh hình xương mũi.

Sinh Hoạt

Bình thường hoạt động đơn giản sau khi phẫu thuật, như là đi bộ hoặc di chuyển trong nhà hoặc trong văn phòng.

Trong 1 Tuần Sau Phẫu Thuật

- Để vài cái gối dưới đầu khi bạn nằm, hoặc ngủ trên ghế tựa nếu cảm thấy thoải mái hơn.
- Đừng làm bất kỳ hoạt động nào làm bạn khó thở, đổ mồ hôi hoặc rãng sức.
- **Không được** khiêng nặng, đẩy hoặc kéo bất cứ thứ gì nặng hơn 10 pao. (Một ga lon nước nặng gần 9 pao)



Trong 1 tuần sau khi phẫu thuật, ngủ trên ghế tựa hoặc để thêm cái gối dưới đầu

Trong 2 Tuần Sau Phẫu Thuật

- Bạn không được hỉ mũi.
- Nếu bạn có hắt xì hơi, phải mở miệng để giảm sức áp trong mũi.

Ăn Uống

Bạn có thể ăn uống bình thường.

Chăm sóc lỗ mũi

- Nếu trong lỗ mũi có đặt miếng nẹp giữ vị trí vững vàng từ 7 đến 14 ngày. Bác sĩ phẫu thuật sẽ cho bạn biết bao lâu miếng nẹp này được giữ trong mũi.
- Trong 48 giờ, nước mũi có thể bị chảy, cuộn miếng băng để dưới mũi. Thay băng khi cần.
- Ngày hôm sau phẫu thuật, phải dùng nước muối rửa lỗ mũi theo hướng dẫn 4 lần mỗi ngày.

- Để giữ cho mũi của bạn không bị khô, Bạn có thể bôi kem petroleum (Vaseline hoặc Aquaphor) phía ngoài mỗi lỗ mũi sau khi rửa mũi.

Điều Khiển Đau

Sức ép của miếng nẹp trong mũi làm khuôn mặt của bạn khó chịu.

- **Đối với đau ít đến trung bình:** Dùng thuốc acetaminophen (Tylenol). Dùng theo hướng dẫn liều lượng trên nhãn bình thuốc. Bác sĩ có thể đề nghị bạn cũng dùng thuốc ibuprofen (Advil, Motrin). Hỏi bác sĩ trước khi bạn dùng thuốc ibuprofen.
- **Đối với đau dữ dội:** Dùng thuốc giảm đau (*thuốc phiện*) theo toa bác sĩ. Uống theo hướng dẫn của bình thuốc.

Khi Nào Cần Gọi

Gọi bác sĩ nếu bạn có:

- Sốt cao hơn 100 F (37,8 C)
- Dùng thuốc giảm đau không bớt đau
- Chảy máu đỏ tươi không ngừng
- Dấu hiệu nhiễm trùng:
 - Đỏ, sưng, hơn nóng ở vết thương
 - Vết thương chảy nước có mùi hôi
- Phản ứng với thuốc giảm đau:
 - Buồn nôn hoặc ói mửa
 - Đỏ da hoặc ngứa
 - Vấn đề đi tiểu (đi đái)

Câu hỏi?

Câu hỏi của bạn rất quan trọng. Gọi bác sĩ hoặc nhân viên y tế nếu bạn có thắc mắc hoặc lo lắng.

Về câu hỏi hoặc lo lắng:

Trong tuần từ 8 giờ sáng đến 5 giờ chiều, gọi Khoa Tai Mũi Họng/Phẫu Thuật Đầu và Cổ, tại số 206.598.4022 rồi bấm số 2.

Sau giờ làm việc và cuối tuần và ngày lễ, gọi 206.598.4022 rồi bấm số 2 để nói chuyện với Y Tá Chăm Sóc Cộng Đồng.

Về câu hỏi làm hẹn: Gọi Khoa Tai Mũi Họng / Phẫu Thuật Đầu và Cổ: 206.598.4022.

Chăm Sóc Khẩn Cấp

Gọi 911 ngay lập tức hoặc đến phòng cấp cứu nếu bạn có phản ứng với thuốc như là:

- Khó thở
- Nổi mề đay
- Chảy máu nhiều

After Your Septoplasty

Self-care and what to expect

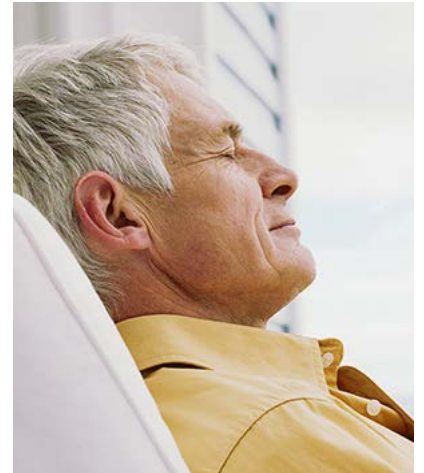
This handout explains what to expect after having septoplasty surgery.

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