

## Часто задаваемые вопросы о хирургии носа и околоносовых пазух

### Могу ли я заниматься спортом после операции?

В течение одной недели после операции:

- Оставайтесь в покое настолько, насколько вам удаётся.
- Избегайте занятий, которые учащают сердечный или дыхательный ритм, такие как езда на велосипеде, бег трусцой, поднятие тяжестей, или аэробика.
- Избегайте поднятия тяжестей или толкания чего бы то ни было, превышающего более 4.5 – 7 кг. (Галлон воды весит почти 4 кг).
- Избегайте сгибания в пояснице.

### Могу ли я питаться обычной пищей после операции?

Вы можете вернуться к вашей обычной диете после операции. Если у вас расстроился желудок, попробуйте неприправленную или пресную пищу, такие как гренка, йогурт, или картофель.



*В первую неделю после операции оставайтесь в покое настолько, насколько вам удаётся.*

### Когда мне разрешено летать после операции?

Если вы собираетесь в поездку, отложите её до времени после вашего первого последующего осмотра. На этом визите спросите вашего хирурга о безопасности вашего путешествия. Первый визит обычно происходит одну – две недели спустя после операции.

### Могу ли я пользоваться аппаратом CPAP (ППДВ) после операции?

В преддверии операции обсудите использование вашего аппарата CPAP с вашим хирургом.

В сотрудничестве с ним вы выработаете план безопасного использования аппарата CPAP.

## **Когда мне разрешается принимать душ или ванну?**

- Полученная вами во время операции анестезия повлияет на вашу способность выполнять обычную деятельность в течение примерно одного дня. Если вы испытываете головокружение, предобморочные эпизоды, или недомогание, **не** принимайте душ, ванну, и **не** оставайтесь без присмотра.
- Начиная со времени суток спустя операции вы можете принимать душ или ванну. Избегайте погружения головы под воду пока вы не обсудите это с вашим хирургом на первом последующем осмотре.
- За дополнительной информацией о восстановлении после анестезии, пожалуйста, прочтите листовку «Восстановление после анестезии в домашних условиях».

## **Когда мне можно вернуться на работу?**

Большинство пациентов возвращается на работу около недели спустя операции. Если ваш работодатель запрашивает заполнение бланка FMLA или краткосрочной нетрудоспособности, пожалуйста, отправьте такой бланк по факсу 206.598.6611. Вы также можете загрузить её на eCare.

## **Когда после операции мне необходимо начать промывания придаточных пазух носа?**

Начните промывания придаточных пазух носа за день до операции. Выполняйте их от 4 до 6 раз в день. Промывания помогают поддерживать пазухи влажными, удаляют инородные вещества, а также уменьшения потребности в очищении придаточных пазух на последующих визитах.

Попробуйте подогреть физиологический раствор в микроволновой печи в течение 15-и секунд перед промыванием. Оно может оказаться более приятным и смягчающим для пазух и ноздрей. Убедитесь проверить температуру воды перед использованием её для промывания.

При промывании после операции нормально видеть сгустки крови, кровянистые выделения и слизь.

## **Какими приборами для орошения носа и носовых пазух мне следует пользоваться?**

Мы рекомендуем пользоваться прибором для орошения носовых пазух NeilMed. Приспособление недорогое, легко очищаемое, и даёт вам возможность контролировать давление.

Другие приборы, такие как Neti Pot или Navage, также годны к использованию. Они могут оказаться удобными при определённых состояниях. Возможно, что вы также предпочтёте их и по другим причинам.

## **Когда я могу возобновить использование спреев в нос?**

На вашем первом последующем визите расспросите вашего хирурга в отношении спреев в нос. Большинство пациентов могут возобновить использование таких спреев, как Nasonex, Flonase, и Astelin приблизительно неделю спустя операции.

## **Ожидаемо ли ощущение заложенности после операции?**

После операции внутри вашего носа и носовых пазух разовьётся некоторая отёчность. Вполне ожидаемо ощущать заложенность или чувство глубокой «простуды». Заложенность должна облегчиться спустя несколько недель. Полноценное восстановление может занять три месяца или более.

## **Буду ли я испытывать боль после операции?**

### **Боль в горле**

После установления трубки в ваше горло (интубация) во время операции, оно может быть болезненным. Эта проблема должна разрешиться спустя несколько дней. Попробуйте пососать леденцы для горла, попить горячий чай с мёдом, или поесть фруктовое мороженное для облегчения боли.

### **Утоление боли**

После операции ожидаемо встретиться с незначительной или умеренной болью. Она может ощущаться как давление, жжение, инфекция носовых пазух, или тупая боль.

В отношении болеутоления следуйте указаниям вашего врача. Для облегчения боли и отёчности большинство пациентов употребляют безрецептурные болеутоляющие средства, как-то ацетаминофен (Tylenol). Ваш врач также может порекомендовать вам использовать ацетаминофен и ибупрофен (Advil, Motrin) попеременно.

Вас также могут отправить домой с небольшим запасом рецептурных обезболивающих (*опиоиды*) для снятия сильной «прорывной» боли. Опиоиды могут повлиять на скорость вашей реакции и способность рассуждать. Пока вы принимаете опиоиды:

- **Не** управляйте транспортом
- **Не** используйте механизированную технику (как-то газонокосилка)
- **Не** употребляйте алкоголь
- **Не** выносите важных решений и **не** подписывайте юридические документы
- **Не** оставайтесь ответственными за детей, животных или взрослых, нуждающихся в уходе

## **Будет ли у меня в носу глушащая повязка после операции?**

У вас не будет глушащей повязки (тампонада) в носу. Возможно, у вас будут установлены внутренние шины, распорки, или стенты. Таковые будут удалены на вашем первом или втором последующем визите.

## **Будут ли у меня синяки или отёчность после операции?**

В области носа и щёк у вас может образоваться незначительная отёчность. Большинство пациентов не наблюдают синяков. Обратитесь в клинику если у вас появились любые синяки.

Для уменьшения отёчности во время вашего восстановления, воспользуйтесь холодными компрессами. Прикладывайте их на 15 минут каждый час пока вы бодрствуете.

### **Вопросы?**

Ваши вопросы важны. Обратитесь к вашему врачу или медицинскому обслуживающему при возникновении вопросов или жалоб.

Центр отоларингологии и хирургии головы и шеи: 206.598.4022

## Common Questions About Nasal and Sinus Surgery

### Can I exercise after surgery?

For 1 week after surgery:

- Rest as much as you can.
- Avoid activities that increase your heart rate or breathing, such as biking, jogging, weight lifting, or aerobic exercise.
- Avoiding lifting, pulling, or pushing anything that weighs more than 10 to 15 pounds. (A gallon of water weighs almost 9 pounds.)
- Avoid bending over.



*Rest as much as you can for the first week after surgery.*

### Can I eat a normal diet after surgery?

You may resume your normal diet after surgery. If your stomach is upset, try plain or bland foods such as toast, yogurt, or potatoes.

### When can I fly after surgery?

If you want to take a trip, wait until after your first follow-up visit. At this visit, ask your surgeon if travel is safe for you. Your first follow-up visit is usually 1 to 2 weeks after surgery.

### Can I use my CPAP after surgery?

Before surgery, talk with your surgeon about using your CPAP. Together, you will create a plan for using CPAP safely.

### When can I shower or bathe?

- The anesthesia you received for your surgery will affect your ability to do normal tasks for about a day. If you feel dizzy, light-headed or unwell, do **not** shower, bathe, or be by yourself.

- Starting 24 hours after surgery, you may shower or bathe. Avoid putting your head under water until you talk to your surgeon at the first follow-up visit.
- For more information on recovery from anesthesia, please read the handout “Recovering at Home After Anesthesia.”

### **When can I return to work?**

Most patients return to work about 1 week after surgery. If your employer requests a FMLA or short-term disability form, please fax the form to 206.598.6611. You can also upload it to eCare.

### **When do I start sinus rinses after surgery?**

Start your sinus rinses the day after surgery. Do them 4 to 6 times a day. Rinses help keep your sinuses moist, clean out any debris, and help lessen the sinus cleaning needed at your follow-up visits.

Try warming the saline solution in the microwave for 15 seconds before doing your rinse. This can be very comforting and soothing to the sinuses and nostrils. Be sure to check the water temperature before using it in your nasal rinse.

It is normal to see clots, bloody discharge, and mucus while rinsing after surgery.

### **Which sinus and nasal irrigation device should I use?**

We advise using a NeilMed sinus irrigation device. The device is not costly, it is easy to clean, and you can control the pressure.

Other irrigation devices, such as a Neti Pot or Navage, are also OK to use. These can be helpful for certain conditions. You may also prefer them for other reasons.

### **When can I resume using my nasal sprays?**

Ask your surgeon about nasal sprays at your first follow-up visit. Most patients can resume using nasal sprays such as Nasonex, Flonase, and Astelin about 1 week after surgery.

### **Is it normal to feel congested after surgery?**

You will have some swelling in your nose and sinuses after surgery. It is normal to feel congested or feel like you have a bad “head cold.” The congestion should improve after a few weeks. Full recovery can take 3 months or more.

## Will I have pain after surgery?

### Sore Throat

Your throat may be sore after having a tube down your throat during surgery (*intubation*). This problem should resolve after a few days. Try sucking on throat lozenges, drinking hot tea with honey, or eating popsicles to help ease soreness.

### Pain Control

It is normal to have mild to moderate pain after surgery. The pain can feel like pressure, burning, a sinus infection, or a dull ache.

Follow your doctor's instructions for pain control. Most patients use an over-the-counter pain medicine such as acetaminophen (Tylenol) to help ease the pain and swelling. Your doctor may want you to alternate acetaminophen with ibuprofen (Advil, Motrin).

You will also go home with a small supply of prescription pain pills (*opioids*) for any severe "breakthrough" pain. Opioids can affect your response time and ability to reason. While you are taking opioids:

- Do **not** drive.
- Do **not** use machines (such as a lawn mower)
- Do **not** drink alcohol
- Do **not** make important decisions or sign legal papers
- Do **not** be responsible for children, pets, or an adult who needs care

## Will I have packing in my nose after surgery?

You will not have packing (dressing) in your nose. You might have an internal splint, spacers, or stents. These will be removed at your first or second follow-up visit.

## Will I have bruising or swelling after surgery?

You may have some mild swelling around the nose and cheeks. Most patients do not have bruising. Call the clinic if you have any bruising.

To help with swelling during your recovery, try using a cold compress. Apply it for 15 minutes every hour while you are awake.

### Questions?

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

**Otolaryngology/Head and Neck  
Surgery Center: 206.598.4022**