



کارت ترخیص



■ خودمراقبتی پس از ترخیص بیماران پس از جاناندازی شکستگی بینی

✦ جاناندازی بینی چیست؟

👉 جاناندازی بینی یعنی برگرداندن استخوان‌های شکسته یا جابه‌جا شده بینی به محل طبیعی خود که ممکن است به صورت ✓ بسته (بدون جراحی باز) ✓ باز (با برش جراحی)

👉 وضعیت طبیعی بعد از عمل

تا 2 هفته ممکن است ✓ تورم صورت و بینی ✓ کبودی اطراف چشم ✓ گرفتگی بینی ✓ درد خفیف ✓ ترشح خونی کم ✓ احساس فشار ➡ طبیعی است و تدریجاً کاهش می‌یابد.

🚨 علائم هشدار (مراجعه فوری)

در صورت مشاهده فوراً مراجعه کنید:

⚠️ خونریزی شدید و مداوم ⚠️ درد شدید غیر قابل کنترل ⚠️ تب بالای 38°C ⚠️ ترشح چرکی بدبو
⚠️ تغییر شکل ناگهانی بینی ⚠️ مشکل شدید تنفسی ⚠️ بی‌حسی صورت

📌 دارودرمانی پس از ترخیص

داروهای رایج 📌 مسکن (استامینوفن) 📌 آنتی‌بیوتیک (در صورت تجویز) 📌 اسپری یا قطره بینی
نکات مهم:

🚫 مصرف خودسرانه بروفن و آسپرین ممنوع 🚫 قطع زودهنگام دارو ممنوع ✓ طبق ساعت مصرف شود

📌 مراقبت از اسپلینت، پانسمان و تامپون

اسپلینت خارجی:

📌 معمولاً 5-10 روز باقی می‌ماند ✓ خشک نگه دارید 🚫 دستکاری نکنید 🚫 فشار ندهید
تامپون داخل بینی (در صورت وجود):
✓ فقط توسط پزشک خارج شود 🚫 خودتان خارج نکنید

❄️ کنترل تورم و کبودی

48 ساعت اول 📦 کمپرس سرد هر 20 دقیقه 🕒 هر 2-3 ساعت

بعد از 48 ساعت 🔥 کمپرس گرم ملایم

🛁 حمام و بهداشت

🛁 حمام ✓: از روز دوم مجاز 🚫 خیس شدن اسپلینت ممنوع

📌 شستشو ✓: صورت با دستمال مرطوب ✓ بدون فشار

واحد آموزشی به بیمار

مرکز آموزشی درمانی، آیت الله کاشانی شهرکرد



🏠 پوزیشن خواب

وضعیت مناسب ✓ نیمه‌نشسته ✓ دو بالش زیر سر ❌ خواب روی صورت ممنوع

🏃 فعالیت و بازگشت به کار

هفته اول ❌ ورزش ❌ خم شدن ❌ بلند کردن سنگین
هفته 2-4: ✓ فعالیت سبک ❌ ورزش تماسی

🏠 بازگشت:

کار سبک: 7-10 روز 🏃 ورزش کامل: بعد 6 هفته

🧘 مراقبت‌های تنفسی

توصیه‌ها ✓ تنفس از دهان در صورت گرفتگی ✓ شستشوی بینی با سرم (طبق دستور)
❌ فین شدید ممنوع تا 2 هفته ❌ عطسه با دهان بسته ممنوع

🍎 تغذیه پس از جاندازی

توصیه‌ها:

✓ غذای نرم روزهای اول ✓ مایعات کافی ✓ ویتامین C ❌ غذای سفت، تند و داغ تا چند روز

🧴 مراقبت از پوست و زیبایی بینی

✓ عدم ماساژ بینی ✓ عدم عینک تا 4 هفته ✓ عدم ضربه ✓ ضد آفتاب پس از ترمیم

🩺 پیگیری پزشکی

📅 ویزیت‌های ضروری ✓ خارج کردن اسپلینت ✓ بررسی ترمیم

عدم مراجعه = بدشکلی دائمی! ⚠️

🧠 حمایت روانی

ممکن است بیمار دچار 😞: نگرانی از ظاهر 😓: اضطراب

✓ طبیعی است ✓ فرم نهایی بعد 3-6 ماه مشخص می‌شود

📞 چه زمانی فوراً مراجعه کنیم؟

🚑 انسداد کامل بینی

🚑 درد شدید

🚑 تغییر شکل

🚑 تب

کد آموزشی: PDC-ENT-09



اسکن کنید

واحد آموزش به بیمار

مرکز آموزشی درمانی، آیت الله کاشانی شهر کرد