

شکستگی بینی، عارضه ای شایع به ویژه در جوانان است که معمولا در اثر انواع ورزش ها، تصادفات، سقوط از ارتفاع یا نزاع و درگیری ایجاد می شود و به ایجاد شکستگی در استخوانها یا غضروف بینی و یا تیغه میانی بینی گفته می شود که می تواند همراه با جابجائی قطعات باشد که در این صورت نیاز به جراحی خواهد داشت.

پس از ترخیص چه نکاتی را رعایت کنیم؟

۱- ترمیم کامل استخوان بینی معمولا ۳-۴ هفته طول می کشد و در طول این زمان بینی شما نسبت به ضربه های مجدد بسیار آسیب پذیر خواهد بود.

۲- جهت کنترل درد از داروهای ضد درد معمولی مثل استامینوفن و ترکیبات آن استفاده کنید. بهتر است بروفن و آسپیرین به دلیل بالا بردن خطر خونریزی مصرف نشود.

۳- مصرف آسپیرین در افراد زیر ۲۰ سال به هیچ وجه توصیه نمی شود.

۴- هنگام خوابیدن سر خود را کاملا بالا قرار دهید. حداقل از ۲ بالش استفاده کنید.

۵- تورم بینی شما از روز دوم شروع به بهبود خواهد کرد، اما ممکن است ۱۰-۷ روز ادامه یابد. برای کاهش آن می توانید از

کمپرس سرد یا کیسه یخ (به خصوص ۵-۴ نوبت در طول ۲۴ ساعت اول) استفاده کنید.

یک کیسه یخ را برای مدت ۱۵-۱۰ دقیقه روی بینی (از پل بینی به پائین) و گونه ها قرار دهید. مراقب باشید کیسه یخ روی چشم ها قرار نگیرد.

۶- کبودی بینی و زیر چشمان برای جذب و بهبودی کامل به ۱-۲ هفته زمان نیاز دارد، کمپرس سرد باعث تسریع این روند می شود.

۷- تا یک هفته از انجام فعالیتهای جسمانی و ورزش های سنگین، دویدن، دوچرخه سواری، شنا و شیرجه خودداری کنید.



۸- از خم و راست شدن و یا بلند کردن بارهای سنگین (بیش از ۵ کیلوگرم) حداقل تا یک هفته خودداری کنید.

۹- از انجام کلیه فعالیتهائی که در آنها احتمال بروز ضربه مجدد به بینی وجود دارد تا ۴ هفته خودداری کنید.

۱۰- در برخورد با خردسالان (بازی کردن، بلند کردن و خوابیدن در کنار آنها) احتیاط کنید، چون ممکن است به طور تصادفی و ناخواسته به بینی شما ضربه بزنند.

۱۱- در طول ۲-۱ هفته آینده از تخلیه بینی با فشار زیاد (فین کردن) کاملا پرهیز کنید. در صورت بروز عطسه دهان خود را باز نگه دارید.



۱۲- محدودیت غذایی خاصی برای شما وجود ندارد اما توصیه می شود برنامه غذایی خود را به گونه ای تنظیم کنید که دچار یبوست نشوید و در صورت نیاز از داروها یا مواد غذایی ملین استفاده کنید.

۱۳- توصیه می شود تا ۳-۴ هفته از گذاشتن عینک بر روی پل بینی خودداری کنید.

۱۴- از انجام فعالیتهای تماس با مواد یا حضور در مکان های که باعث تحریک سرفه یا عطسه می شوند (مثل دود و



شکستگی بینی

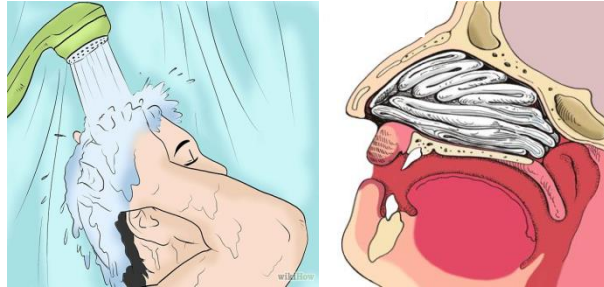
(توصیه های پس از ترخیص)



بیمارستان گلديس شاهين شهر- واحد آموزش به بیمار
تهيه و تنظيم: صديقه کماني- سوپروایزر آموزش سلامت

زمستان ۱۴۰۴ - کد پمفلت: AW1-12

۱۸- از خیس شدن تامپون و پانسمان بینی(در صورت وجود) جلوگیری کنید. معمولاً ۳-۵ روز بعد تامپون از بینی شما خارج می شود. از دستکاری آن پرهیزید و جهت خروج تامپون به پزشک مراجعه کنید.



۱۹- توصیه می شود در طول ۱-۲ روز اول از یکی از نزدیکان خود بخواهید وضعیت تنفس شما را در طول خواب هر ۲-۳ ساعت یکبار ارزیابی کند تا هرگونه تغییر وضعیت مانند سختی یا تند شدن یا صدا دار شدن تنفس ها به زودی مشخص شود.

۲۰- از هر گونه دستکاری بینی یا اقدام خودسرانه جهت جاناندازی آن خودداری کنید.

۲۱- می توانید روز بعد از ترخیص به محل کار یا تحصیل خود بروید، مشروط بر این که فعالیت زیاد جسمی نداشته باشید.

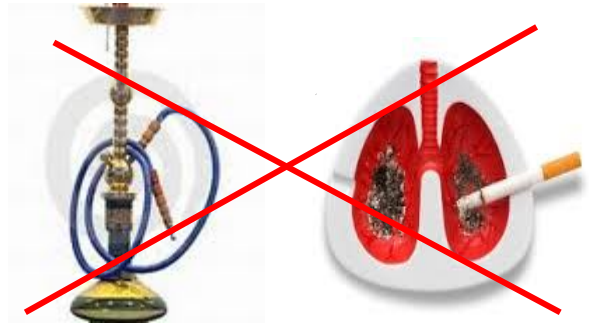
منبع: دستورالعمل یکپارچه ترخیص از اورژانس- دیتا

سایت بیمارستان: www.goldis.mui.ac.ir

بخار، انواع عطر و اسانس، مواد شیمیائی، انواع ادویه) خودداری کنید.



۱۵- از کشیدن سیگار و قلیان خودداری کنید.



۱۶- در صورت تجویز آنتی بیوتیک، طبق دستور، در زمان معین و به طور کامل مصرف کنید.

۱۷- از استفاده از داروهای استنشاقی داخل بینی (پودر یا اسپری) به مدت ۱-۲ هفته در صورت امکان و با مشورت پزشک خودداری کنید.