Materiały edukacyjne – zalecenia pielęgniarskie dla pacjenta przy wypisie ze szpitala – *załącznik nr 96*

Zalecenia dla pacjenta po zabiegu plastyki przegrody nosa (septoplastyki):

- oszczędzający tryb życia (przez okres 7 - 10 dni unikanie niewielkich wysiłków fizycznych),
- do miesiąca po zabiegu unikanie intensywnego wysiłku fizycznego (basen, siłownia),
- systematyczne przyjmowanie zleconych leków,
- zakaz manipulowania w obrębie nosa,
- ochrona nosa przed urazami mechanicznymi, które mogłyby spowodować przemieszczenie przegrody nosowej (nos po operacji jest szczególnie wrażliwy na urazy),
- delikatne oczyszczanie nosa - unikanie gwałtownego wydmuchiwania, np. podczas opróżniania nosa,
- dbanie o drożność nosa - nawilżanie nosa - już po kilku dniach od operacji należy obficie przepłukiwać jamę nosa i zatoki celem ich oczyszczenia z zalegającej wydzieliny oraz skrzepów. Błonę śluzową nosa można nawilżać izotonicznym roztworem soli fizjologicznej (0,9 % NaCl) lub soli morskiej w aerozolu (m.in. preparaty: NasoDrill, Solik, Sterimar, Marimer, Disnemar),
- ze względu na suchość w przewodach nosowych i zaleganie skrzepów krwi zaleca się stosowanie tłustych maści lub preparatów natłuszczająco - nawilżających (np. Rinopanteina, Panterin, Nozoil, Apteo Care Nos Spray),
- unikanie infekcji górnych dróg oddechowych,
- dbanie o właściwy mikroklimat pomieszczeń (unikanie zbyt suchych i gorących pomieszczeń, miejsc zakurzonych i zadymionych),
- unikanie przebywania w miejscach zanieczyszczonych pyłami, substancjami chemicznymi i przemysłowymi przez miesiąc,
- unikanie palenia papierosów,
- unikanie ekspozycji na słońce i wysokiej temperatury (np. sauna, solarium),
- zakaz spożywania gorących posiłków oraz picia gorących napojów i alkoholu - mogą one wywołać krwotok z nosa,
- zakaz zażywania gorących kąpieli,
- w przypadku wystąpienia krwawienia z nosa należy zastosować okład z lodu na kark i okolicę nosa,

- do 14 dni po zabiegu nie należy stosować Aspiryny,
- kontrola w poradni laryngologicznej w wyznaczonym terminie,
- w razie wystąpienia podwyższonej temperatury ciała, nasilającego się bólu nosa, uczucia silnego rozpierania nosa szczególnie połączonego z pogorszeniem drożności nosa, krwawienia z jamy ustnej, krwotoku z nosa (który nie ustąpił po 10 - 15 min.) lub wystąpienia innych niepokojących objawów konieczna jest konsultacja lekarska.

Przebudowa struktur nosa może trwać nawet rok czasu. Dlatego też należy szczególnie uważać na nos. Wskazane jest zrezygnowanie przez pewien czas ze sportów, np. drużynowych, w czasie których łatwo jest o uraz nosa.

Bibliografia:

1. Dobrzyński P.: Urazy nosa i zatok przynosowych (w:) Krzeski A., Janczewski G. (red.): Choroby nosa i zatok przynosowych, Sanmedia, Warszawa 1997; s. 137-146.
2. Latkowski B.: Otorynolaryngologia kompendium, PZWL, Warszawa 2007.
3. Niemczyk K., Jurkiewicz D., Składzień J., Stankiewicz C., Szyfter W. (red.): Otorynolaryngologia Kliniczna, Medipage, Warszawa 2015.
4. Pfenninger J.L., Flower G.C., Kaszuba A., Procedury zabiegowe i diagnostyczne w dermatologii i medycynie estetycznej, Urban & Partner, Wrocław 2012.
5. Zalesska-Kręcicka M., Kręcicki T.: Zarys otolaryngologii, Akademia Medyczna we Wrocławiu 2008.