

شکستگی بینی

راهنمای بیماران

پس از ترمیم تا زمان بهبودی به نکات و توصیه های زیر توجه کنید :

- 1.** ترمیم کامل استخوان بینی حداقل 4-3 هفته طول خواهد کشید و در طول این زمان بینی شما نسبت به ضربه های مجدد بسیار آسیب پذیر خواهد بود.
- 2.** جهت کنترل درد از داروهای ضد درد معمولی مثل استامینوفن و ترکیبات آن استفاده کنید، بهتر است بروفن و آسپیرین به دلیل بالا بردن احتمال خونریزی مصرف نشود.
- 3.** مصرف آسپیرین در افراد زیر 20 سال به هیچ وجه توصیه نمی شود.
- 4.** هنگام خوابیدن سر خود را کاملاً بالا قرار دهید (حداقل از 2 بالش استفاده کنید).
- 5.** تورم بینی شما از روز دوم شروع به بهبود خواهد کرد، اما ممکن است 10-7 روز ادامه یابد، برای کاهش آن می توانید از کمپرس سرد یا کیسه ی یخ (به خصوص 5-4 نوبت در طول 24 ساعت اول) استفاده کنید. یک کیسه ی یخ را برای مدت 15-10 دقیقه روی بینی (از پل بینی به پایین) و گونه ها قرار دهید،مراقب باشید کیسه ی یخ بر روی چشم ها قرار نگیرد.
- 6.** کبودی بینی و زیر چشمان برای جذب و بهبودی کامل به 2-1 هفته زمان نیاز دارد، کمپرس سرد باعث تسریع این روند نیز می شود.
- 7.** تا یک هفته از انجام فعالیت های جسمانی و ورزش های سنگین،دویدن،دوچرخه سواری، شنا و شیرجه خودداری کنید.
- 8.** از خم و راست شدن و یا بلند کردن بارهای سنگین (بیش از 5 کیلوگرم) حداقل تا یک هفته خودداری کنید.

9. از انجام کلیه ی فعالیت هایی که در آنها احتمال بروز ضربه ی مجدد به بینی وجود دارد تا **4** هفته خودداری کنید.

10. 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.

11. در طول **1-2** هفته ی آینده از تخلیه ی بینی با فشار زیاد (فین کردن) کاملاً پرهیز کنید و در صورت بروز عطسه، دهان خود را باز نگاه دارید.

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

13. توصیه می شود تا **3-4** هفته از گذاشتن عینک بر روی پل بینی خودداری کرده و در صورت نیاز از لنزهای طبی استفاده کنید.

14. از انجام فعالیت ها، تماس با مواد یا حضور در مکان هایی که باعث تحریک بروز سرفه یا عطسه می شوند (مثل دود و بخار، انواع عطر و اسانس، مواد شیمیایی، انواع ادویه) خودداری کنید.

15. از کشیدن سیگار و قلیان تا حد امکان خودداری کنید.

16. در صورتی که هنگام ترخیص برای شما داروی خاصی (مثل آنتی بیوتیک) تجویز شده است دارو را طبق دستور و در زمان معین و به طور کامل مصرف کنید.

17. از استفاده ی داروهای استنشاقی داخل بینی (پودر یا اسپری) به مدت **1-2** هفته در صورت امکان و با مشورت پزشک خودداری کرده و از شکل های دارویی دیگر به عنوان جایگزین استفاده کنید.

18. از خیس شدن تامپون و پانسمان بینی (در صورت وجود) جلوگیری کنید.

- 19.** توصیه می شود در طول 2-1 روز اول هنگام خوابیدن از یکی از نزدیکان خود بخواهید وضعیت تنفس شما را در طول خواب هر 3-2 ساعت 1 بار ارزیابی کند تا هرگونه تغییر وضعیت مانند سختی یا تند شدن یا صدادار شدن تنفس ها به زودی مشخص شود.
- 20.** از هرگونه دستکاری یا وارد کردن اجسام مختلف به داخل بینی یا اقدام خودسرانه جهت جاناندازی و تصحیح شکل خارجی بینی جدا خودداری کنید.
- 21.** چنان چه برای کنترل خون ریزی تامپون بینی انجام شده است به هیچ وجه و به هیچ علتی اقدام به خارج کردن، تغییر شکل یا دست کاری آن نکنید و در زمانی که پزشک هنگام ترخیص به شما توصیه کرده است جهت خارج کردن آن به پزشک مراجعه کنید. (معمولا 5-3 روز بعد)
- 22.** می توانید روز بعد از ترخیص به محل کار یا تحصیل خود بروید، مشروط بر این که از فعالیت زیاد جسمی خودداری کرده و با احتیاط کامل عمل کنید.
- 23.** در هنگام بروز خون دماغ (خون ریزی از بینی) مهم ترین نکته، نحوه ی برخورد با آن است چون در بسیاری از موارد با انجام اقدامات حمایتی اولیه در منزل می توان خون ریزی را کنترل کرد.

در صورت بروز خون دماغ به نکات زیر توجه کنید :

- خون سرد باشید و آرامش خود را حفظ کنید.
- به صورت کاملا صاف روی صندلی بنشینید (یا اگر احساس ضعف و سر گیجه ندارید، بایستید) و سر خود را کمی به جلو خم کنید.

- از خم کردن سر به عقب و بالا خود داری کنید و یا دراز نکشید، این کارها باعث می شود خون به جای خروج از بینی، از عقب وارد حلق شده و باعث تهوع / استفراغ یا سایر عوارض می شود.
 - یک ظرف (مانند کاسه ی بزرگ) مقابل خود قرار دهید تا خون درون آن تخلیه شود.
 - سعی کنید به آرامی در بینی خود بدمید تا خونی که داخل حفره ی بینی جمع و احتمالاً لخته شده است تخلیه شود، باقی ماندن خون و لخته های داخل بینی باعث انسداد مسیر تنفس و عوارض بعدی خواهد شد.
 - به هیچ وجه اجسامی مانند دستمال کاغذی، دستمال پارچه ای، پنبه و... را وارد حفره ی بینی نکنید چون ممکن است به محل آسیب رگ و خون ریزی برخورد کرده و خون ریزی را تشدید کند.
 - برای کنترل خون ریزی می توانید از فشار مستقیم استفاده کنید، برای این کار با انگشت شست و اشاره، میانه ی بینی را در بالاترین قسمت نرم آن دقیقاً پایین پل استخوانی بینی فشار دهید. (فشار بر روی قسمت سخت و استخوانی بینی هیچ فایده ای ندارد)
 - به مدت حداقل **10** دقیقه بینی را فشار دهید (برای کودکان **5** دقیقه)، حتماً از ساعت استفاده کنید تا بتوانید زمان را دقیق محاسبه کنید و در این مدت فشار را ثابت نگه دارید.
 - در صورتی که خون ریزی کنترل نشد می توانید مجدداً بینی را برای **10-5** دقیقه فشار دهید یا از کمپرس یخ استفاده کنید.
 - با انجام مراحل بالا باید خون ریزی در مجموع در کمتر از **30** دقیقه کنترل و قطع شود ولی اگر بیش از **30** دقیقه طول بکشد باید به مرکز پزشکی مراجعه کنید.
 - پس از قطع خون ریزی در صورتی که پس از چند دقیقه خون ریزی دوباره بروز نکرد، داخل حفره ی بینی را به آرامی با آب نمک و یا در صورت دسترسی با محلول های نمکی (سرم شستشو)، بشویید تا خون و لخته های خشک شده پاکسازی شوند. (به هیچ وجه داخل بینی را دستکاری نکنید)
- توصیه می شود پس از گذشت **3-5** روز و کاهش تورم اولیه جهت بررسی های تکمیلی به متخصص گوش و حلق و بینی مراجعه کنید.

در صورت بروز هر یک از علایم زیر مجدداً به اورژانس یا پزشک مراجعه کنید :

- تشدید درد یا تورم که پس از گذشت **24** ساعت با انجام روش های فوق بهبود نیابد
- بروز خونریزی شدید از بینی که با روش های فوق متوقف نشود
- تنگی نفس یا سختی تنفس یا هرگونه تغییر در وضعیت تنفس
- تورم تیغه ی میانی بینی یا کبودی و تجمع خون در آن
- احساس انسداد شدید و کامل یکی از سوراخ های بینی
- اختلال دید یا دوبینی
- بروز کبودی شدید به شکل یک حلقه دور چشم
- تب بالای **38** درجه
- ترشح آبکی و شفاف از بینی یا گوش که با خم کردن سر یا زور زدن تشدید شود
- بروز سردرد شدید یا ناگهانی که با مصرف داروهای ضد درد معمولی بهبود نیابد
- درد شدید یا سفتی گردن
- تهوع و استفراغ مکرر
- خارج شدن، تغییر شکل یا خیس شدن تامپون و پانسمان (در صورت وجود)