



T.C.
Sağlık Bakanlığı
Eskişehir İl Sağlık Müdürlüğü
Eskişehir Şehir Hastanesi

Doküman No	HB.YD.64.00
Yayın Tarihi	25.03.2022
Revizyon No	0
Revizyon Tarihi	
Sayfa	1/1

SEPTORİNOPLASTİ AMELİYATI SONRASI ÖNERİLER

Ameliyattan sonra başın dik tutularak yatılması ödem oluşmasını önler. Burun ameliyatı sonrasında özellikle ilk iki gece yastık ile başınızı destekleyerek mümkün olduğunca dik bir şekilde uyumak ödem oluşma riskini en aza indirir.

Dişlerinizi daha yumuşak bir şekilde fırçalamalısınız. Sert bir şekilde diş fırçalamak burun tabanında hassasiyete neden olabilir.

Eğilmeniz gereken ya da güç gerektiren aktivitelerden en az 3 hafta boyunca uzak durun. Kuvvet ve sürekli hareket gerektiren aktiviteler hassas dönemde olan burnunuz için zorlayıcı olabilir.

İlk 4 / 6 hafta boyunca gözlük kullanılmamalıdır. Burun kemiğinizin üzerine yüklenecek ağırlık burun kemiğinizin kırıldak dokunun çökmesine ya da şeklinin bozulmasına yol açabilir.

Basketbol, voleybol, futbol gibi top ile yapılan spor aktivitelerinden de uzak durmalısınız. İlk 6 hafta içinde burnunuza alacağınız bir top darbesi burnunuzda şekil bozukluğu ve ödeme neden olabilir. Bu süreçte hafif tempolu yürüyüşler yapabilirsiniz. Ayrıca günlük yaşamda da kendinizi yoracak işlerden kaçınmalı özellikle başınızı öne eğmemeye özen göstermelisiniz.

En az 3 ay boyunca burun bölgenizi güneşin zararlı ışıklarından korumak gerekir. Bu süreçte hassas olan burnunuzun üzerinde güneş ışıklarının zararlı etkileri nedeniyle kalıcı renk değişiklikleri ortaya çıkabilir. Hatta burun estetiği olmuş hastaların oda sıcaklıklarının da belirli bir seviyede tutulması hastalar açısından sağlıklı olacaktır. Deniz, havuz ya da saunadan da uzak durmalısınız. Ameliyat nedeni ile burnunuzda oluşan hassasiyet nedeni ile hem şekil bozulmaları hem de burun iltihabına yol açabilir.

Alkol ve sigara gibi alışkanlıklardan uzak durulmalıdır. Her ikisi de dikişlerin iyileşme sürecine zarar verir. Dokuların yenilenmesine engel olur.

Burnunuzu sert şekilde sümkürerek temizlemekten kaçınmalısınız. Bu hareket burun içi kanamalara neden olabileceği için önerilmemektedir. İlk 2 hafta boyunca burnunuzu doktorunuzun tavsiye edeceği öze okyanus suyu sıvıları ile sümkürmeden temizleyebilirsiniz. Bu hem burun tıkanıklığınızın giderilmesini hem de burun için temizlenerek nemlenmesini sağlar.

Çok çiğnenmesi gereken yiyeceklerden uzak durmalısınız. İlk 2 hafta boyunca yüz kaslarınız hassas olacağı için kolay çiğnenen yumuşak gıdaları tercih etmeniz tavsiye edilir.

Yüz kaslarınızın çok fazla hareket etmesine neden olacak mimik kullanımından uzak durmalısınız. Burun kaslarınızın esnemesi ve fazla hareket etmesi ise rahatsızlık vereceği için kontrolünüz dahilinde hareketlerinizi kısıtlayabilirsiniz.

Kafanızın üzerinden geçirmeniz gerekmeyen rahat kıyafetler tercih etmek de burnunuzun olası takılma riskini en aza indirir. Önden düğmeli rahat kıyafetler bu süreçte daha risk içerir.

Yapılması gerekenleri doğru ve zamanında uyguladığınızda burun ameliyatı sonrası şikayetlerinin azalması sağlanacaktır. Unutmayın, kendiniz iyi hissetseniz de ameliyat sonrası sürecin doğru yönetilmesi ameliyat kadar önemlidir.