

## הדרכה לאחר ניתוח אף

**מנוחה ושינה** יש להקפיד על מנוחה שבוע אחרי הניתוח. אסור לשכב במיטה כל היום, אולם יש להימנע מפעילות הדורשת מאמץ, הרמת משאות כבדים או עיסוק בעבודות בית. לשכב על הגב עם מראשות גבוהים (כך שפלג הגוף העליון מורם). יש להקפיד על פזיטרפיה נשימתית והפעלת כתפיים, רק לאחר אישור של ד"ר טליסמן – עד לאישור לא לבצע תנועות חדות עם הכתפיים. כל כיפוף יש לבצע שהראש נמצא מעל גובה הכתפיים בצורת סקוואט, יש לבצע הכול במתינות ובהדרגה.

**דימום ונפיחות** לאחר הניתוח טבעי לחלוטין שיש דימום מהאף, בדרך כלל כמותו יורדת לאחר יממה; במקביל מופיעה נפיחות, הנפיחות תגבר בשלושת הימים הראשונים ולאחר מכן יורדת בהדרגה. כמו - כן, עשויים להופיע סימנים כחולים באזור הניתוח ובסמוך לו. הנפיחות והסימנים ייעלמו בהדרגה, מרביתם בתוך עשרה ימים עד שבועיים והשארת בתוך 3-6 חודשים. שכיבה מוגבהת, ופעילות גופנית לאחר כשבועיים תחיש את העלמות הנפיחות והבצקות. לגבי עיסוי יש להתייעץ עם דר' טליסמן.

**כאב** ביומיים שלושה הראשונים לאחר הניתוח מלווה בכאבים ברמה קלה עד בינונית. ניתן ליטול משכך כאבים כמו: אקמול, אופטלגין או אלגולזין ו/או כל המלצה אחרת של הרופא. אם יש כאב חד שמופיע, במיוחד בצד אחד ובמיוחד באם מלווה בנפיחות יש לידע את ד"ר טליסמן ללא דיחוי באמצעות מסרון 050-2014545.

**רחצה** ניתן בדרך כלל להתקלח/להתרחץ יממה לאחר הניתוח, כולל חפיפת ראש ללא הרטבת האף כאשר הראש מוטה אחורה כמו במספרה, רצוי עם מים לא חמים מידי ובעדינות עם אל סבון. לנגב עם מגבת עדינה בעדינות ללא תנועות גסות.

**תזונה** שבוע לאחר הניתוח מומלץ לאכול אוכל קל ורך לעיכול, לאחר מכן ניתן לעבור לכלכלה רגילה, עם זאת יש לשמור על תזונה מאוזנת אשר תסייע להחלמה. יש להקפיד על שתיה מרובה (1.5 – 2 ליטר ליום).

**יציאות** לעיתים תכופות, ההרדמה והכדורים לשיכור כאבים עלולים לגרום לעצירות. התייעצי עם ד"ר טליסמן לגבי פתרון הבעיה במיוחד באם ידוע על בעיה מסוג זה ללא קשר לפעולה הניתוחית.

**שינה** ראש מורם כל הזמן, במידה וקשה להירדם בתנוחה זו מומלץ בשבועיים הראשונים לאחר הניתוח לקחת לוריון 1 מ"ג חצי שעה לפני השינה.

**חום** עשוי להופיע חום עד 38 מעלות בשלושת הימים הראשון לאחר הניתוח. זוהי תגובה טבעית של הגוף ולא עדות לזיהום. במידה ומופיע חום מעל 38 מעלות, או שהחום נמשך זמן ממושך יותר, או שהחום מלווה בחולשה ניכרת או בצמרמורות יש לידע את הרופא.

**ביקורת** תקבע טלפונית על פי המקובל בדרך שלושה ימים לאחר הניתוח.

**תחושה** בדרך כלל יש ירידה בתחושה עד כדי חוסר תחושה, זה נורמלי לחלוטין. שינויים אלה טבעיים ומשתנים עם הזמן כפי שהוסבר לך טרם הניתוח.

**חשיפה לשמש** מומלץ להימנע לפחות 6 שבועות לאחר הניתוח.

**בכל מקרה של שאלה, בעיה, חום מעל 38.5 מעלות או כאבים חזקים יש לפנות לדר' טליסמן 050-2014545 או מי מטעמו.**