

شکستگی بینی

مراقبت در منزل و نکات پرستاری :

1. ترمیم کامل استخوان بینی حداقل 2-3 هفته طول خواهد کشید و در طول این زمان بینی شما نسبت به ضربه های مجدد بسیار آسیب پذیر خواهد بود.

2. هنگام خوابیدن سر خود را کاملاً بالا قرار دهید (حداقل از 2 بالش استفاده کنید).

3. تورم بینی شما از روز دوم شروع به بهبود خواهد کرد، اما ممکن است 7-11 روز ادامه یابد

4. برای کاهش تورم بینی می توانید از کمپرس سرد یا کیسه ی یخ (به خصوص 2-5 نوبت در طول 24 ساعت اول) استفاده کنید (هر بار به مدت 10 تا 15 دقیقه روی گونه ها و از پل بینی به پایین)

5. مراقب باشید کیسه ی یخ بر روی چشم ها قرار نگیرد .

6. کبودی بینی و زیر چشمان برای جذب و بهبودی کامل به 1-2 هفته زمان نیاز دارد .

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. 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 .

10. محدودیت غذایی خاصی برای شما وجود ندارد اما توصیه می شود برنامه ی غذایی خود را به گونه ای تنظیم کنید که دچار یبوست نشوید

و در صورت نیاز از داروها یا مواد غذایی ملین استفاده کنید .

11. توصیه می شود تا 2-3 هفته از گذاشتن عینک بر روی پل بینی خودداری کرده و در صورت نیاز از لنزهای طبی استفاده کنید .

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

13. 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 .

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

15. از هرگونه دستکاری یا وارد کردن اجسام مختلف به داخل بینی یا اقدام خودسرانه جهت جاناندازی و تصحیح شکل خارجی بینی جدا خودداری کنید .



دانشگاه علوم پزشکی و
خدمات بهداشتی کردستان

بیمارستان امام حسین (ع) بیجار

شکستگی بینی



شماره تلفن: 08738236068

وب سایت بیمارستان :

muk.ac.ir/Muk/Hospitals/HosBijar.aspx

واحد آموزش سلامت

سال 1403

- بروز کبودی شدید به شکل یک حلقه دور چشم

- تب بالای 38 درجه

- درد شدید یا سفتی گردن

- تهوع و استفراغ مکرر

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

منبع: دستورالعمل یکپارچه ترخیص از اورژانس دیتا

16. 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. (معموال 3-5 روز بعد)

داروها در منزل

- 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.

- مصرف آسپیرین در افراد زیر 20 سال به هیچ

وجه توصیه نمی شود.

علائم هشدار و زمان مراجعه به پزشک

- تشدید درد یا تورم

- بروز خونریزی شدید از بینی

- اختلال دید یا دوبینی