



مراقبت های جراحی فک و صورت

اطلاعات زیر بدین منظور تهیه شده اند تا با بالا بردن سطح آگاهی بیمار و همراهان در دوران پس از عمل با کوچکترین سوال و مشکلی روبرو نشوند (در ابتدا باید بدانید که لازم است بیمار چندین ساعت قبل NPO باشد یعنی از هشت ساعت قبل از زمان حضور در بیمارستان از خوردن و آشامیدن پرهیز کند و همچنین برای روز عمل خانمها بدون آرایش و لاک ناخن و بدون زینت آلات و آقایان با اصلاح کامل صورت بدون ریش و سبیل)

بیماران پس از عمل با مشکلاتی مانند تورم، محدودیت باز نمودن دهان و مختصر درد و خونریزی رو به رو می شوند نوع رژیم غذایی و نحوه رعایت بهداشت دهان و انجام فعالیتهای روزانه نیاز به توجه خاصی دارد که در زیر به صورت خلاصه توضیح داده می شود.

مراقبت از بیمار در اطاق عمل، ریکاوری و بخش بستری

در ابتدا باید از این موضوع مطمئن باشید که پرسنل ورزیده و آگاهی در اطاق عمل و ریکاوری و بخش بستری کاملاً از شما مراقبت خواهند نمود . پس از پایان عمل در ریکاوری ماسک اکسیژن بر روی صورت قرار می گیرد و ممکن است مقداری ترشحات از دهان و بینی خارج گردد که توسط پرسنل در ریکاوری ساکشن می گردد ولی شما کاملاً قادر خواهید بود دهان خود را باز و بسته نمایید و هیچگونه محدودیتی در این امر وجود ندارد . در این مدت تخت شما به صورت شیب دار تنظیم میگردد با زاویه ۴۵ درجه بطوریکه سر شما بالاتر از تنه قرار می گیرد . این موضوع به کاهش تورم بعد از عمل کمک می کند . بالا بودن سر برای مدت ۷ تا ۱۰ روز بعد از عمل هم مفید است و در منزل هم باید رعایت گردد.

حداکثر تورم ظرف ۴۸ ساعت بعد از عمل مشاهده می گردد و پس از ۷ تا ۱۰ روز کاهش می یابد . البته بعد از ۴ هفته پس از عمل ۷۰٪ ورم کاهش می یابد که ممکن است تا ۹ ماه نیز تورم جزئی مشاهده گردد.





تورم و گرفتگی بینی از مشکلات بعد از عمل خواهد بود و ممکن است تا بعد از ۴۸ ساعت بدتر گردد برای کمک به بهبودی این مشکل استفاده از اسپری بینی و تمیز کردن بینی با استفاده از گوش پاک کن موثر خواهد بود در دو هفته اول عمل جدا از فین کردن پرهیز کنید.

در این مدت اگر دچار تهوع شدید با خم نمودن سر به داخل ظرف مخصوصی که به شما داده می شود اجازه دهید محتویات معده خارج گردد این ترشحات در شب اول بصورت خون سیاه رنگ می باشد.

بدنبال جراحی فک بی حس لبهای بالا و پایین همراه با تورم و سوزش ناشی از برشهای جراحی طبیعی می باشد .

آشامیدن میزان مناسب مایعات به صورت روزانه حدود ۲-۳ لیتر شامل آبمیوه که بهترین آن آب سیب می باشد توصیه می شود ، رعایت این موضوع نه تنها مشکلات شما را کاهش می دهد به ترخیص زودتر شما از بیمارستان کمک خواهد نمود.

عدم کنترل ترشح بزاق دهان نیز یکی از مشکلات است که می توانید با گذاشتن یک حوله کوچک زیر چانه بیمار در هفته اول از ریختن آب دهان جلوگیری نمایید . (در روزهای اول استفاده از دستگاه بخور سرد یا گرم بیمار برای تنفس بهتر کمک می کند) در روزهای اول مکرراً لبهای بیمار با پماد ویتامین آ چرب شود.

داروها:

- در زمان حضور در بیمارستان

- ۱- آنتی بیوتیک های شامل مترونیدازول و آمپی سیلین
- ۲- آمپول دگزامتازون که به کاهش تورم و درد کمک می کند.
- ۳- آمپول پلازیل جهت بهبود حالت تهوع
- ۴- آمپول سایمتیدین در صورت درد معده
- ۵- شیاف دیکلوفناک جهت کاهش درد





- بعد از ترخیص از بیمارستان در منزل به مدت ده روز
- ۱- شربت آمپی سیلین هر ۸ ساعت ۲ قاشق غذاخوری
- ۲- شربت مترونیدازول هر ۸ ساعت ۲ قاشق غذاخوری
- ۳- شربت ایبوپروفن در صورت درد ۲ قاشق پس از غذا
- ۴- قرص کلونازپام ۱ عدد قبل از خواب
- ۵- در صورت احساس درد در مفصل استفاده از شیاف دیکلوفناک و آمپول دگزامتازون موثر خواهد بود.

رژیم غذایی پس از عمل

از ۲۴ ساعت تا ده روز :

توجه : از آنجائیکه برای بیماران در هنگام عمل از پیچ و پلاک جهت ترمیم استخوان فک استفاده می شود و فک پائین به فک بالا قفل نمی گردد . بیماران می توانند به حالت عادی بلافاصله بعد از عمل دهان خود را باز و بسته نمایند.

توصیه می شود که در ۱۰ روز اول بعد از عمل مایعات با استفاده از قاشق و لیوان مصرف شود و استفاده از نی توصیه نمی گردد . زمان مصرف مایعات در دفعات بیشتر از ۳ بار حدود ۶ تا ۷ بار در روز تنظیم گردد در این مدت تغذیه باید به صورت غذای غیرجویدنی باشد تا فشار به روی پیچ و پلاکها را کاهش دهد و در این دوره غذا را آسیاب نموده تا به جویدن نیاز نداشته باشد نظیر سوپ ، milk shake baby food مناسب است و همچنین مصرف مکملهای غذایی ، مایعات شفاف به میزان زیاد مانند آب به تمیز نمودن دهان کمک خواهد نمود.

این نکته را توجه داشته باشید تا آنجا که می توانید به تغذیه خود رسیدگی کنید تا ترمیم زخمهای شما سرعت بیشتری بگیرد .





- رژیم غذایی از ۱۰ تا ۲۸ روز پس از عمل :

در این دوره نیاز نیست غذا حتماً به صورت مایع می تواند شامل غذاهایی باشد که به حداقل جویدن نیاز دارند .

- رژیم غذایی ۴ تا ۸ هفته

در این مرحله جویدن آغاز می گردد غذا باید در مراحل اولیه با قوام نرم و بعد به سمت غذاهایی همچون همبرگر و کباب کوبیده برنج کته و خورشتهای ایرانی که خوب پخته شده باشند می رود باید توجه داشت که در این مرحله فک بیمار هنگام جویدن زود خسته می شود و تا ۲ یا ۳ ماه این حالت ممکن است ادامه یابد تا فک به محل جدید اتصال کامل بیابد .

نکته : از مصرف غذاهایی که نیاز به جویدن طولانی دارد خودداری نمایید.

- زمان برگشت به فعالیت های روزمره

اکثر بیماران پس از ۷ تا ۱۰ روز بعد عمل می توانند به محل کار و تحصیل خود برگردند این زمان ممکن است در بعضی بیماران طولانی تر شوند . پس از عمل جراحی فک خستگی امر طبیعی است اگرچه راه مقابله با آن تغذیه مناسب است تا سطح انرژی به حد طبیعی برسد . البته ترمیم استخوانهای فک ۴ تا ۸ هفته به طول می انجامد . و برای اینکه تمام بدن جراحی را بازسازی نماید حدود ۲ تا ۳ ماه زمان نیاز دارد بنابراین باید مراقبت نمود به فک ضربه وارد نگردد.

تمرینات ورزشی

بیماران می توانند ورزش سبک را به محض اینکه در خود احساس توانایی نمایند آغاز نمایند و به هیچ وجه فعالیت ورزش که ممکن است ضربه ای به فک شما وارد نماید انجام ندهید می توانید از ایروبیک سبک ، شنا و دویدن آغاز نمایید ولی دندانهای خود را بهم فشار ندهید و وزنه سنگین بلند نکنید .





- خونریزی

این امری طبیعی است که در طول ۷ تا ۱۰ روز اول بیمار دچار خون از دهان گردد و البته نباید به صورت شدید باشد معمولاً پس از چند دقیقه متوقف می شود خونریزی از بینی در هفته اول مشاهده گردید که به صورت خون سیاه رنگ است و معمولاً در هنگام ایستادن و خم شدن اتفاق می افتد . اگر خونریزی بیش از یک نشت خون سیاه باشد به اورژانس بیمارستان مراجعه نماید یا در مواقع اضطراری با شماره تلفنی که برای مواقع اورژانس به شما داده شده تماس بگیرید.

- باز نمودن دهان

از انجایی که عمل جراحی فک باعث التهاب عضلات و استخوان صورت می گردد حرکت فک با محدودیتهای روبرو است .

- ۱۰ روز بعد از عمل

هرگونه تمرین شدید در ۱۰ روز اول پس از عمل ممنوع است خیلی آرام دهان خود را باز نموده و به طرفین حرکت دهید .

- از ۱۰ روز تا آخر هفته چهارم

در این مدت روبروی آینه باشید و فک را باز و بسته نمایید بهترین زمان بعد از غذا خوردن و پاک نمودن دهان است . در این مدت دهان به اندازه یک انگشت باز می شود در پایان هفته چهارم دهان به اندازه ۲ انگشت باز می شود و به آرامی فک خود را به جلو عقب و باز بسته نمایید در حالی که عضلات صورت تحت کشش قرار گیرد.

گذاشتن کمپرس گرم در طرفین صورت در حالی که تمرینات بالا را انجام می دهید این کار را راحتتر می کند.

- از هفته چهارم تا هشتم

در این مدت می بایستی قادر باشید چهار انگشت بین دندانهای خود قرار دهید از ابتدای هفته ششم فیزیوتراپی موثر خواهد بود و صورتی که فشار بین دندانها وارد گردد تا به باز نمودن دهان کمک شود.



دکتر سید غلامرضا فیروزه ای
متخصص جراح فک، صورت و زیبایی



بهداشت

این مهم است که دهان خود را تمیز نگه دارید از روز بعد از عمل دندانها را با مسواک نرم ارتودنسی تمیز کرده و دهان را بعد از غذا با استفاده از سرم شستشو دهید . نوشیدن مقداری آب پس از هر باز غذا خوردن به تمیز نمودن دهان کمک می کند .

drfiroozehei   ۰۳۱-۳۶۲۶۰۱۱۸

www.dr-firoozeai.com



اصفهان، خیابان توحید جنوبی، نیش خیابان
شهید منصور موحدی مجتمع آراد، طبقه چهارم