



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی خراسان رضوی

بیمارستان شهید کلمیاب

شکستگی بینی

آنچه بیمار بایستی بداند:

شکستگی بینی: شکستگی بینی یکی از مهمترین آسیب های سر و صورت می باشد که اغلب در پل بینی رخ می دهد.

انواع شکستگی بینی: ۱- قدامی بینی : ضربه از بالا به بینی وارد می شود و پل بینی دچار شکستگی می گردد

۲- کناری بینی: ضربه به یک طرف بینی وارد می شود.

علل شکستگی بینی: تصادف- حوادث ورزشی- حوادث حین کار- اصابت جسم سخت به صورت- نزاع و حوادث فیزیکی- سقوط از بلندی

علائم شکستگی بینی: تورم بینی و اطراف آن- حساسیت بینی در لمس- خونریزی از بینی- ترک خوردگی و بد شکلی بینی- انحراف تیغه بینی-

مشکلات تنفسی- ترشح مخاط از بینی- انسداد در یک یا دو مجرای بینی

درمان شکستگی بینی: بستری و تحت نظر بودن- استراحت دربستر- دارودرمانی- آتل بینی- عمل جراحی در موارد شدید

عوارض شکستگی بینی: انحراف تیغه بینی- مشکلات تنفسی- جمع شدن خون در پشت تیغه بینی- شکستگی غضروف بینی

تغذیه:

✓ بعد از اجازه پزشک و برگشت فعالیت روده می توانید مایعات را آغاز نمایید. نشانه برگشت فعالیت روده دفع گاز و شنیدن صداهای روده می باشد.

✓ بعد از تحمل مایعات با اجازه پزشک می توانید رژیم جامد را آغاز نمایید که می بایت در ابتدا در حجم کم و دفعات زیاد باشد.

✓ در صورت تحمل رژیم معمولی را شروع نمایید.

✓ می بایست روزانه ۸-۱۲ لیوان مایعات مصرف نمایید. به رقیق شدن ترشحات و خروج راحت تر آن کمک می نماید.

✓ از مصرف الکل و نوشیدنی های کافیین دار و دخانیات خودداری نمایید. بهبودی را با تاخیر مواجه می کند.

✓ خوردن شیرینی جات مصنوعی را به حداقل برسانید زیرا سبب افزایش و غلیظ شدن ترشحات می گردد.

فعالیت:

➤ حتما ۵ روز اول بعد از تروما به دکتر مراجعه داشته باشید. تاخیر بیش از ۷-۱۰ روز باعث می شود استخوان شکسته با همان حالت جوش بخورد و بعدها دچار مشکل شوید.

➤ دوره بهبودی ممکن است ۶ هفته ممکن است طول بکشد.

➤ تا زمانی که پزشک اجازه نداده است از بستر خارج نشوید.

➤ موقع استراحت زیر سر ۳۰ درجه بالا باشد زیرا به کاهش تورم کمک می کند.

➤ بعد از عمل در صورت اجازه حرکت از سوی پزشک ، از وضعیت خوابیده به نشسته یا ایستاده و یا از حالت نشسته به ایستاده آرام تغییر وضعیت دهید

تا دچار سرگیجه و سیاهی رفتن چشم و غش نشوید. اگر احساس سرگیجه و غش نمودید بلافاصله بشینید.

➤ در اسرع وقت طبق دستور دکتر فعالیت نشستن یا پیاده روی را شروع کنید تا از بروز مشکلات مانند لخته شدن خون در پاها جلوگیری نمایید.

➤ از خم شدن و فین کردن و عطسه و سرفه پر فشار بپرهیزید زیرا خونریزی را تشدید می نماید.

➤ فعالیت های خود را در چند روز اول محدود نمایید. در هفته اول هیچ ورزشی انجام ندهید. تا ۶ هفته از ورزش های تماسی بپرهیزید.

مراقبت از زخم:

✚ اگر عمل جراحی شده اید و برش عمل جراحی روی صورت می باشد می بایست زخم را روزانه شستشو و پانسمان نمایید.

✚ دستان خود را قبل از تعویض پانسمان بشوید و ضدعفونی نمایید.



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی خراسان رضوی

بیمارستان شهید کلمیاب

شکستگی بینی



- ✚ روی زخم را نخراشید و چیزی روی آن نزنید.
- ✚ با بتادین و سرم شستشو تمیز کرده و پانسمان نمایید.
- ✚ بهداشت دهان را رعایت نمایید. حداقل دو بار در روز مسواک بزنید و دهانشویه خود را سه بار در روز مصرف نمایید.
- ✚ در تاریخ مشخص شده بعد از اجازه پزشک نسبت به خروج بخیه ها اقدام نمایید.
- ✚ اگر دچار خونریزی بینی شدید برای کنترل خونریزی به سمت جلو خم شوید. اگر سر را به سمت عقب نگه دارید خون وارد راه هوایی می گردد.

داروها:

- مصرف داروها طبق دستور پزشک و مراجعه به پزشک معالج در زمان تعیین شده و قبل از اتمام داروها
- دوره های درمانی را حتی بعد از بهبودی کامل ادامه دهید.
- در صورت بروز هر گونه واکنش به دنبال مصرف داروها به پزشک خود مراجعه نمایید.
- از داروهای مسکن استروئیدی مانند آسپرین و ناپروکسن به دلیل افزایش خطر خونریزی استفاده نکنید.
- مکمل هایی مانند ویتامین E می تواند سبب افزایش خطر خونریزی می شود.

سایر مراقبت ها:

- ✓ جهت پیشگیری از بروز زخم بستر می بایست هر دو ساعت تغییر وضعیت داشته باشید. پوست را به طور مداوم از نظر بروز زخم بستر بررسی نمایید. بهتر است از تشک مواج برای بیمار استفاده شود.
- ✓ جهت پیشگیری از بروز عفونت ریه بهتر است در طول روز چندین مرتبه تنفس عمیق داشته باشید.
- ✓ استفاده از کمپرس یخ به بهبود درد و التهاب کمک می کند. هرگز یخ را مستقیم روی صورت ثقلار ندهید یک تکه یخ را درون پلاستیک و پارچه ای قرار داده و هر ساعت ۲۰ دقیقه روی بینی قرار دهید.

چگونه از شکستگی بینی پیشگیری نماییم:

- هنگام ورزش، استفاده از ابزار های ایمنی و محافظت کننده را فراموش نکنید.
- در هنگام خواب آلودگی یا خسته و آشفته بودن رانندگی نکنید.
- اگر فعالیت ورزشی خاصی را انجام می دهید از محافظ های صورت استفاده نمایید.

در صورت بروز علائم زیر بلافاصله به پزشک مراجعه نمایید:

تب کنترل نشده- درد شدید که به مسکن جواب نمی دهد- ترشح چرک از بینی- مشکلات تنفسی- سردردهای شدید- تهوع- کبودی پیشرونده و تورم در بینی و صورت- ترشح مایع شفاف و ابکی از بینی

جهت پیگیری و سوالات خود می توانید با کلینیک پرستاری خود مراقبتی به شماره ۰۵۱۳۸۰۲۶۱۵۹ تماس حاصل نمایید.

سایت بیمارستان: <http://h-kamyab.mums.ac.ir>

با اسکن بارکد، از مطالب آموزشی سایت بیمارستان استفاده نمایید.



کد پمفلت: J&F /4/1	سال تهیه: 1401
گروه هدف: بیماران	بازنگری: 1404

