

## **Рекомендации после ринопластики**

**Чтобы после ринопластики Вы быстрее вернулись к обычному образу жизни, я рекомендую:**

следовать моим советам

То, как Вы будете чувствовать себя после операции зависит и от ее объема, Ваших индивидуальных особенностей и качества домашнего послеоперационного ухода.

Как показывает опыт, большинство пациентов могут вернуться к своей обычной жизни через 4-5 дней после операции – ходить на работу, гулять, заниматься повседневными делами и т.д. (правда в гипсе). Однако занятия спортом, посещение бани и солярия должны быть исключены около 1 месяца. Я советую особенно поберечь себя 2-3 недели, пока не спадет большая часть (до 80%) отека, а гипс не будет снят. Т.е. пока не пройдут основные признаки операции.

### **НЕ СМОРКАТЬСЯ ПОКА ЛЕЧАЩИЙ ВРАЧ НЕ РАЗРЕШИТ**

- Старайтесь спать только лежа на спине в течение как минимум 2-х недель.
- Исключите наклоны головы и туловища вниз в течение первой недели.
- Избегайте напряжения зрения в первые несколько дней после операции - много не читайте, не смотрите телевизор, не работайте за компьютером, не водите машину и т.д.
- На 2-3 день после операции Вы можете самостоятельно мыть голову. При этом гипс должен оставаться сухим. Мыть волосы надо, закинув голову назад (как в парикмахерской) или вперед, максимально контролируя процесс.
- В нос ДОЛФИН каждый час и персиковое масло 1 пипетка 6 раз в день
- После операции в носовой полости образуются запекшиеся корочки крови. Это может ухудшать дыхание через нос и способствовать развитию инфекционного процесса. В этой связи, зону образования корочек необходимо обрабатывать 3 раза в день, не отрывая, а отшелушивая их, ватными палочками, смоченным и мазью ЛЕВОМЕКОЛЬ.
- Высмаркивание и сжатие носа необходимо избегать в течение как минимум 2 недель после операции. Если Вы чихаете - делайте это с открытым ртом.
- От занятий спортом с максимальной нагрузкой и дыхания,

напрягающего мускулы, необходимо воздерживаться в течение 3-х месяцев. Виды спорта, при которых существует риск удара по носу следует избегать как минимум в течение 6 месяцев.

- Исключите горячие бани, ванны, сауны, и поездки в «жаркие страны» на 1-1,5 месяца
- В течение полугода после операции крайне важно защищать кожу в области носа и вокруг глаз от прямого попадания ультрафиолетовых лучей (в т.ч. солярий) (чтобы избежать пигментации кожи и сосудистых проявлений)
- Не рекомендую употреблять алкоголь в течение 2-3 недель после ринопластики, потому что он может усилить отёчность Вашего носа. Курение ухудшает заживление носа, расширяет сосуды, что может вызвать кровотечения.

Отек мягких тканей носа может сохраняться до 4-6 месяцев, а иногда и до года. Окончательный результат операции можно оценить только через год.

### **Чувствительность**

Разрезы не затрагивают рецепторов вашего носа, поэтому все запахи после пластической операции по коррекции форм носа вы сможете ощущать в той же степени, что и до неё. В первые недели и даже месяцы у вас может снизиться чувствительность верхней губы и кожи носа. Это абсолютно нормально, со временем чувствительность восстановится.