

RINOPLASTIA (CIRURGIA DO NARIZ)

- Não dormir de bruços. Prefira **dormir de barriga para cima** ou de lado, comum **travesseiro mais alto**, sem comprimir a região operada.
- **Lave o rosto** evitando molhar o aparelho gessado confeccionado para o seu nariz. Escove os dentes normalmente. **A higiene do nariz** deve ser feita cuidadosamente com **cotonetes molhados em água corrente**, à partir do segundo dia de pós-operatório. É possível aparecer um **arroxeadado (equimose) em torno das pálpebras com inchaço (edema) das mesmas**. Estes sinais **tendem desaparecer** à partir do terceiro dia de pós-operatório.
- Muitas vezes, utilizamos **tampões nasais** que devem ser retirados pela equipe médica em **até 48hs** de pós operatório.
- Espirrar com a boca aberta nos primeiros dias de pós operatório. **Não assoar o nariz.**
- Evitar dirigir automóveis nos primeiros 02 dias de pós-operatório.
- Tome seu **banho de corpo inteiro** no dia seguinte da alta, evitando molhar o aparelho gessado do nariz. Após a retirada do gesso é permitido molhar o nariz mesmo com as bangagens de micropore.
- Não há necessidade de repouso no leito no pós alta. Tente refazer suas **atividades normais** dentro dos limites colocados acima. **Não fique dependente**. Você não está doente e pode fazer 90% de suas atividades cotidianas.
- **Fique longe dos afazeres domésticos mais pesados** por pelo menos 20 dias, incluindo também **calor de fogão e forno**.
- Qualquer esporte com bola (volei, basquete, futebol, sinuca, boliche, ping-pong, tênis, squash, etc.) está proibido por 03 meses.
- Ir à piscina ou à praia está permitido após 30 dias desde que se use bonés ou chapéus de aba larga da cor preta que cubram totalmente o nariz e se evite a exposição ao sol.
- Os **pontos** internos são absorvíveis e não precisam ser retirados. Os **externos**, quando presentes, serão **retirados após 5 dias**.
- **Não utilizar óculos** até autorização médica.
- **Não tomar banho de sol** sob a cicatriz por 1 ano.
- Evitar fumar nos 30 dias de pós operatório.
- Comparecer às consultas de retorno.
- **Comunicar anormalidades imediatamente** com a equipe médica.