

## تغذیه قبل از عمل بینی

دوره قبل از عمل بینی (۲ تا ۴ هفته پیش از جراحی) زمانی بسیار مناسب برای اطمینان از دستیابی به نیازهای خود جهت یک شیوه زندگی سالم و نیز آماده شدن برای استرس جراحی است. در ادامه برخی مواد مغذی ضروری در این دوره ارائه شده است.

## ویتامین‌ها و مواد معدنی

۳ هفته پیش از جراحی شروع مصرف یک مولتی‌ویتامین می‌تواند به بهبود زخم‌ها کمک کند. در این مقطع زمانی باید به جای مصرف بیش از حد یک ویتامین خاص، مقدار مناسبی از همه ویتامین‌ها را مصرف کرد. البته در این مورد ویتامین ث استثناست. کم‌اینکه مطالعات نشان داده که مقدار زیاد ویتامین ث در بهبود زخم‌ها موثر است. با این حال باید در مصرف ویتامین E دقت کنید. مقادیر زیاد ویتامین E (بیشتر از ۴۰۰ میلی‌گرم در روز) می‌تواند کبودی و خونریزی را افزایش دهد.

## پروتئین

پروتئین که دومین جزء بزرگ بدن است برای ساخت و ترمیم بافت‌ها ضروری است. اندام، هورمون‌ها، سلول‌های قرمز خون، سیستم ایمنی بدن و آنزیم‌های ما به‌طور عمده متشکل از پروتئین هستند. لذا مصرف مقدار کافی از آن جهت برآورده کردن نیازهای روزمره و آماده‌سازی بدن برای عمل جراحی بینی و ترمیم بافت‌ها بعد از عمل، امری ضروری است.

## مواد غذایی نامناسب قبل از جراحی بینی

چای سبز به‌عنوان یک منبع آنتی‌اکسیدان معرفی می‌شود، اما این دم کردنی محبوب می‌تواند تاثیر منفی در بیهوشی، افزایش فشار خون و افزایش ضربان قلب داشته باشد. حداقل ۱۰ روز پیش از عمل بینی مصرف چای سبز را متوقف کنید و از پزشک خود زمان مناسب برای مصرف مجدد آن بعد از عمل را بپرسید.

میوه‌ها و سبزیجات معمولاً جزء اصلی یک رژیم غذایی سالم و متعادل هستند، اما در زمان آماده شدن برای جراحی مناسب نیستند. ۲۴ ساعت قبل از جراحی از بیماران خواسته می‌شود تا از مواد غذایی سرشار از فیبر پرهیز کنند. هضم میوه‌ها، سبزیجات و غلات سبوس‌دار در حالی طولانی‌تر است که کم بودن میزان مواد غذایی در بدن پیش از شروع جراحی بسیار مهم است.

## تغذیه بلافاصله بعد از جراحی بینی

ممکن است پس از مراجعت به منزل یا حتی بلافاصله بعد از محو شدن اثر داروی بیهوشی یا آرام‌بخش، کمی احساس گرسنگی کنید. غذاهای نرم

ولرم و بدون مزه خاص، معمولاً پس از جراحی مطلوب هستند. ماست، بلغور جو یا سوپ‌هایی که نیاز به داغ شدن ندارند نیز مناسب هستند. در صورتی که خوردن باعث تهوع شود و بسته به اینکه تا چه اندازه حالت تهوع داشته باشید، بهتر باشد بلافاصله بعد از جراحی مایعات بنوشید. مصرف غذاهای نرم را تا چند روز بعد از جراحی یا تا زمانی که احساس کنید می‌توانید غذاهای دیگر را به رژیم خود اضافه کنید، ادامه دهید.

## تغذیه بعد از عمل بینی

تا شش ساعت بعد از عمل بینی از خوردن مواد غذایی خودداری کنید. غذا خوردن در ساعات اولیه بعد از عمل، به دلیل وجود آثار مواد بیهوشی در بدن، باعث حالت تهوع و استفراغ می‌شود.

پس از گذشت چند ساعت از جراحی بینی برای تغذیه با نوشیدن آب میوه شروع کنید، اما برای نوشیدن از نی استفاده نکنید.

در روزهای اول از غذاهایی مانند سیب زمینی آب‌پز، سبزیجات پخته شده و سوپ بسیار رقیق مصرف کنید و در هنگام خوردن از قاشق کوچک استفاده کنید.

از خوردن غذاهایی که نیاز به جویدن زیاد دارد، خودداری کنید.

سعی کنید به جای کمپوت یا آب میوه‌هایی که به صورت کنسروی و پاکتی وجود دارند از آب میوه و میوه‌های طبیعی استفاده کنید.

نوشیدن آب کرفس برای کاهش ورم بینی بعد از عمل به بیماران توصیه می‌شود.

تا دو هفته خوردن بستنی بعد از عمل بینی توصیه نمی‌شود.

بهترین میوه بعد از عمل جراحی بینی، میوه ای می‌باشد که سفت نباشد و به راحتی بیمار بتواند آن را بخورد.

از خوردن مواد غذایی خیلی شیرین و پر ادویه اجتناب کنید. زیرا ممکن است ایجاد حساسیت و جوش کند.

از پروتئین به مقدار زیاد قبل و بعد از جراحی زیبایی بینی استفاده کنید. چرا که باعث تسریع روند ترمیم بافت بینی می‌شود.

از خوردن غذاهای گرم و داغ پرهیز کنید.

بعد از جراحی بینی از خوردن قهوه خودداری کنید، زیرا باعث افزایش تورم بینی می‌شود.

از این فرصت برای لاغری خود استفاده نکنید و از محدود کردن رژیم غذایی اجتناب کنید.

از چربی‌های سالم مانند روغن زیتون، آوکادو استفاده کنید. زیرا باعث تامین انرژی و تقویت واکنش ایمنی بدن می‌شود.

از خوردن غذاهایی که تاکنون استفاده نکرده اید جدا خودداری کنید.

منابع:

- تغذیه و تغذیه درمانی در پرستاری بر اساس کتاب دودک
- کتاب اطلس رینوپلاستی دنیل 2018

تهیه و تنظیم: پریسا مختاری

سمت: سوپروایزر آموزشی و آموزش سلامت

تحصیلات: کارشناسی ارشد