

Rinoplasti Hasta Bilgilendirme Rehberi

AMELİYAT ÖNCESİ VE SONRASI

Bu rehber, burun estetiği (rinoplasti) sürecinizi ameliyat öncesi hazırlıktan iyileşmenin tamamlanmasına kadar en rahat ve sağlıklı şekilde geçirmeniz için hazırlanmıştır. Lütfen tüm bölümleri dikkatle okuyun.

1 Ameliyat Öncesi Hazırlık



Anestezi Hazırlığı ve Tetkikler

TETKİKLER

Ameliyattan önceki gün (veya doktorunuzun belirlediği gün) anestezi hazırlığı için hastaneye çağrılırsınız.

Bu sırada **kan tahlili, EKG ve akciğer filmi (röntgen)** çekilir.



Mutlak Açlık

GECE 00:00'DAN İTİBAREN

Ameliyat günü **gece saat 00:00'dan (gece 12) itibaren mutlak açlık** gereklidir. Bu saatten sonra **su, yemek ve sigara dahil hiçbir şey** alınmamalıdır.



Sigara

1 HAFTA ÖNCE · 2 HAFTA SONRA

Sigara içiyorsanız, iyileşmeyi olumsuz etkilediği için ameliyattan **önceki 1 hafta** ve **sonraki 2 hafta** içmemeniz önerilir.



Fotoğraf ve Bilgisayar Simülasyonu

Ameliyattan önce hastanede fotoğraflarınız çekilir ve bilgisayarda simülasyon yapılır. **Simülasyon yalnızca fikir vermek amaçlıdır; kesin sonuç vaadi değildir.**



Erkek Hastalar İçin Bıyık Kesimi

Erkek hastalarda, ameliyat öncesi **bıyıkların kesilmesi** önerilir.



Önemli — Uçuk bildirimi: Ameliyattan en az 1 hafta öncesine kadar dudağınızda veya yüzünüzde **uçuk** çıkarsa, ameliyatın planlanması açısından **mutlaka bize bilgi verin.**

2

Ameliyat ve İlk Süreç

Rinoplasti, burnun şekil ve fonksiyonunu iyileştirmeye yönelik bir ameliyattır. İşlem sonrası **şişlik, hafif morluk, burun tıkanıklığı ve his değişiklikleri** beklenen ve geçici durumlardır. Bu bulgular ilk 1–2 hafta içinde belirgin şekilde azalır; burnun son halini alması ise aylar içinde tamamlanan bir süreçtir.



1. Gün: Taburculuk

Ameliyattan sonraki 1. günde taburcu edirsiniz. Çıkışta size özel bir **reçete** verilir.



Reçete Kullanımı

Reçetede ki ilaçları belirtilen dozda ve sürede düzenli kullanın; kendi kararınızla bırakmayın.



Kontroller

Kontrolleriniz **1. hafta, 2. hafta ve 1. ay** olarak planlanır. Randevularınızı aksatmayın.



Genel altın kural: İlk günlerde başınızı kalp seviyenizden yüksek tutun (yatarken 2 yastık), öne eğilme ve zorlanmaktan kaçının, sigara ve alkolden uzak durun.

3

Fotoğraf, Belgeleme ve Gizlilik



Önce / Sonra Fotoğrafları

TALEP HALİNDE PAYLAŞILIR

Ameliyat masasında, işlemiden **önce ve sonra** fotoğraflar çekilerek belgelenir. **Talep etmeniz halinde** bu fotoğraflar sizinle paylaşılır.



Gizlilik güvencesi: İlgili mevzuat gereğince, **yazılı izniniz olmadıkça** fotoğraflarınız sosyal medyada veya herhangi bir mecrada paylaşılmaz.

4 İyileşme Sürecinde Beklenenler

Aşağıdaki bulgular iyileşmenin **normal ve geçici** parçalarıdır. Endişelenmenize gerek yoktur; zamanla kendiliğinden düzelir.



Cilt Ödemi (Şişlik)

3. HAFTADA AZALMAYA BAŞLAR

Ameliyat sonrası ilk haftalarda cilt ödemi (şişlik) olması **çok normaldir**. Cilt kalınlığınıza ve kişisel faktörlere göre ödem genellikle **3. haftadan itibaren azalmaya başlar**; tamamen normale dönmesi **bazen bir yılı** bulabilir.



Göz Altı ve Ciltte Morarma

GENELDE 2 HAFTADA GEÇER

Ameliyat sonrası ciltte ve göz altında **morarma** olabilir. Bu da beklenen bir durumdur ve genellikle **2 hafta içinde tamamen kaybolur**.



Unutmayın: Baş yüksekte uyumak, ilk günlerde soğuk uygulama (hekiminizin önerdiği şekilde) ve tuz tüketimini azaltmak şişlik ve morarmanın daha hızlı gerilemesine yardımcı olur.

5 İlaç Kullanımı



Oral Antibiyotik

10 GÜN

Taburculukta verilen oral (ağızdan) antibiyotiği **10 gün boyunca** düzenli olarak, önerilen saatlerde kullanın. Kendinizi iyi hissetseniz bile süreyi tamamlamadan bırakmayın.



Ağrı Kesici ve Diğer İlaçlar

Reçetedeği ağrı kesici ve diğer ilaçları tarif edildiği şekilde kullanın. Doktorunuza danışmadan kan sulandırıcı (aspirin vb.) ilaç **kullanmayın.**

6 Günlük Burun (Nazal) Bakımı

Burun içi bakımı iyileşmenin en kritik parçasıdır. Amaç, burun içini nemli tutmak ve **tek bir kabuk dahi kalmayacak** şekilde temiz tutmaktır.



Nazal Yıkama

GÜNDE 8 KEZ

Deniz suyu / serum fizyolojik sprey ile burnunuzu **günde 8 kez** yıkayın. Bol ve düzenli yıkama, kabuk oluşmasını önler ve nefes almanızı rahatlatır.



Nazal Nemlendirici

HER YIKAMADAN SONRA

Her nazal yıkamanın **hemen ardından** burun içine nazal nemlendirici (pomad/merhem) uygulayın. Burun içini yumuşatır, kuruma ve kabuklanmayı engeller.



Dikişlerin Temizliği

ISLAK KULAK PAMUĞU

Burun içindeki ve giriş bölgesindeki dikişleri **ıslak kulak pamuğu** ile nazikçe temizleyin. Amaç, **tek bir kabuk bile bırakmamaktır**. Sertçe çekiştirmeyin; kabukları yumuşatarak temizleyin.



Dikiřler Kendiliğinden Erir

Kullanılan dikişler **eriyebilen (kendiliğinden özlen)** dikişlerdir; ayrıca **alınmasına gerek yoktur**. Zamanla kendiliğinden dökülür. Siz yalnızca temizliğini sürdürün.



İpucu: Sırayı izleyin — yıkama → nemlendirme → pamukla temizlik. Islak pamuk kabukları yumuşattığı için temizlik daha kolay ve zararsız olur. Bu rutini her gün, düzenli aralıklarla tekrarlayın.

7

Masaj, Bantlama ve Delik Eşitleyici



Burun Masajı

1. HAFTADAN İTİBAREN

1. haftadan itibaren burnunuza, kontrolünüzde gösterilecek şekilde nazik masaj uygulayın. Masaj, şişliğin dağılmasına ve dokunun düzgün oturmasına yardımcı olur. Zorlamadan, yumuşak yapın.



Nazal Bantlama

2. HAFTADAN İTİBAREN

İlk dönemde bantlama kontrolünüzde yapılır. **2. haftadan itibaren nazal bantlamayı kendiniz uygulayacaksınız** ve bunun için **3M Micropore burun bandı** kullanacaksınız. Nasıl yapılacağı kontrolünüzde adım adım gösterilir. Bantlama şişliği azaltıp burnun şeklini korur.



Burun Deliğı Eşitleyici (Nostril Retainer)

2. HAFTADAN İTİBAREN · 1 AY SÜREKLİ

Burun deliklerini eşitleyen **delik eşitleyiciyi (nostril retainer) 2. haftadan itibaren, sonraki 1 ay boyunca devamlı** kullanmanız gerekir. Uygun **numarayı doktorunuz belirtecektir.**



2. hafta kontrolüne gelirken getirin: burun deliği eşitleyici (**nostril retainer** — numarasını doktorunuz belirtecek) ve **3M Micropore burun bandı**. Bunları 2. haftadan itibaren kendiniz kullanmaya başlayacaksınız.

8

Dikkat Edilmesi Gerekenler



Gözlük Yasak **8 AY**

8 ay boyunca burun üzerine oturan gözlük (numaralı/güneş) takmayın. Gözlük baskısı burun şeklini bozabilir.



İlk 2 Hafta Buruna Su Yok

İlk 2 hafta buruna su değdirmeyin. Yüzünüzü yıkarken burun bölgesini kuru tutun.



2. Haftadan Sonra Su Serbest

SERBEST

2. haftadan sonra bantlamayı kendiniz yapacağınız için burun ıslanabilir; yıkama serbesttir.



Ek öneriler: Burnunuzu sert şekilde **silmeyin/sümkürmeyin**, hapşırırken ağzınızı açık tutun, ilk dönemde güneşten koruyun, sigara içmeyin. Yüzüstü yatmaktan ve buruna darbe gelebilecek durumlardan kaçınin.

9

Fiziksel Aktivite, Spor ve Yüzme

Spora kademeli dönmek önemlidir. Nabızı yükselten aktiviteler kanama ve şişliği artırabilir; aşağıdaki takvime uyun.

İlk 3 Hafta

Dinlenme dönemi

Nabızı Artıran Aktivite Yok

- Koşu, ağırlık kaldırma ve nabızı yükselten yoğun hareketler **önerilmez**.
- İlk 2 hafta **havuz ve denize girmek yasaktır**.
- Günlük hafif yürüyüş ve normal ev aktiviteleri yapılabilir.

3. Hafta

Kademeli başlangıç

Kardiyo ve Deniz Serbest

- **Kardiyo egzersizlerine** (tempolu yürüyüş, hafif koşu vb.) başlanabilir.
- **Denize girilebilir.**
- Ağırlık antrenmanı için henüz erken.

2. Ay

Havuz için sınır

Havuz İçin 2 Ay Bekleyin

- **Havuz suyundaki kimyasallar nedeniyle havuz 2 ay boyunca önerilmez.**
- 2 ayın sonunda havuza da girebilirsiniz.

3. Ay

Tam dönüş

Ağırlık Antrenmanı Serbest

- **3. aydan sonra ağırlık antrenmanı** (ağırlık kaldırma) yapılabilir.
- Sporunuza kademeli olarak, zorlanmadan geri dönün.

10

Kontrol Takvimi

Hangi kontrolde ne yapılır?

1. Hafta İlk kontrol

- Burun içi ve dış bölge muayenesi, iyileşmenin değerlendirilmesi.
- Burun içi temizlik ve gerekli bakımın hekim tarafından yapılması.
- Bantlamanın hekim tarafından yapılması / yenilenmesi.
- **Burun masajının** nasıl yapılacağıının gösterilmesi (masaj bu haftadan başlar).
- Bu döneme kadar **buruna su değdirilmez.**

2. Hafta Kendi bakımına geçiş

- **Kontrole gelirken getirin:** delik eşitleyici (nostril retainer — numarasını doktorunuz belirtecek) ve **3M Micropore** burun bandı.
- Muayene ve iyileşme takibi.
- **Nazal bantlamayı artık kendiniz yaparsınız** (3M Micropore ile); tekniği pekiştirilir.
- **Delik eşitleyiciyi bu haftadan itibaren 1 ay boyunca devamlı** kullanmaya başlarsınız.
- Bantlamayı kendiniz yapacağınız için **burun ıslanabilir** (su serbest).
- Masaj ve nazal bakım rutininin sürdürülmesi.

1. Ay

Genel deęerlendirme

- Genel iyileşmenin ve burun şeklinin değerlendirilmesi.
- Masaj ve bakımın ne kadar süre devam edeceğinin planlanması.
- Sonraki kontrol zamanının belirlenmesi.
- **Not:** Ödemin tamamen geçmesi bir yılı bulabilir; gözlük yasağı 8. aya kadar sürer.



Hemen Aramanız Gereken Durumlar

- Durmayan / gittikçe artan **burun kanaması**.
- Ağrı kesiciye rağmen geçmeyen **şiddetli ağrı**.
- **38°C üzeri ateş**, titreme veya artan kızarıklık/ şişlik.
- Dikiş bölgesinden **kötü kokulu / bol akıntı**.
- Ani **nefes darlığı** veya genel durumda ciddi bozulma.

7/24 İletişim / Acil



0 (544) 450 96 77



Unutmayın: İyileşme kişiden kişiye değişir ve zaman ister. Bakımı düzenli uygular, kontrollerinize gelir ve sabırlı olursanız hem konfor hem estetik sonuç en iyi olur. Sorularınız için bize ulaşın. Geçmiş olsun!

Bu doküman genel bilgilendirme amaçlıdır ve kişisel muayene ile hekim önerisinin yerini tutmaz. Size özel durumlarda Op. Dr. Javidan Asafov'un verdiği talimatlar esas alınmalıdır.



Javidan ASAFOV
Kulak Burun Boğaz Hastalıkları Uzmanı