

## شکستگی فک و صورت



کارگروه آموزش به بیمار بخش جراحی ۴  
واحد آموزش سلامت—بازنگری دوم

بیمار می تواند غالباً " ۲ الی ۳ روز بعد از عمل استحمام نماید. حمام خیلی گرم نباشد و بیمار همراه داشته باشد ترجیحاً در چند روز اول بعد از جراحی هنگام خوابیدن سر کمی بالا قرار داشته باشد

از کشیدن سیگار در روزهای اول پس از جراحی خودداری شود، چون باعث ایجاد و افزایش خونریزی می شود.

در صورت بسته بودن دهان با سیم، حتماً سیم چین در دسترس باشد. اگر به هر دلیلی بیمار دچار تهوع و استفراغ شود، فوراً فک بیمار باز شود. بیمار به محض باز کردن سیم های فک باید سیم های بریده شده را به بیرون از دهان بریزد و آنها را نبلعد تا مشکلات بعدی برای بیمار پیش نیاید.

جهت پیشگیری از یبوست، نفخ و دیستازسیون شکم و بروز حالت تهوع و استفراغ، مایعات فراوان استفاده شود و در صورت بروز حالت تهوع در اسرع وقت به پزشک مراجعه نمایند

بخیه های روی صورت به هیچ عنوان نیاز به پانسمان با بتادین ندارد. فقط تمیزنگه داشتن زخم و مالیدن پمادی که توسط پزشک تجویز شده کافی است.

زمان کشیدن بخیه ها ۷ الی ۱۰ روز بعد طبق نظر جراح است.

### مراجعه بعدی

در زمان ترخیص برگه خلاصه پرونده به بیمار تحویل داده می شود که زمان مراجعه بعدی به درما نگاه فک و صورت و خلاصه ای از عمل جراحی در آن قید شده است. همراه داشتن این برگه در روزیتهای بعدی الزامی است.

در زمان تعیین شده بعد از عمل جراحی، بیمار باید به پزشک جراح خود مراجعه کند.

در صورت بروز تب، درد شدید یا باز شدن سیم ها حتماً "زودتر از زمان تعیین شده مراجعه کند.

### مراقبت های بعد از ترخیص:

مراقب باشد تا ضربه ای به فک وارد نشود. چون می تواند باعث جابه جایی استخوانها شده یا ابزارهای نگهدارنده داخل فک را شل کند.

بهتر است تا مدتی از ورزش های سنگین خودداری کنند. ورزش های سبک را میتوان ۶ هفته بعد از جراحی انجام داد ولی ورزش های سنگین را ۴ تا ۶ ماه نباید انجام داد.

برای پیشگیری از عفونت و التهاب و بوی بد دهان، حتماً دهانشویه را مکرراً و از مسواک نرم استفاده شود.

بعد از خوردن هر نوع اغذیه و مایعات دهان را با آب نمک رقیق یا سرم فیزیولوژی و یا محلول دهانشویه کلرهگزیدین شستشو داده شود.

داروهای تجویز شده از طرف پزشک معالج ( آنتی بیوتیک ها، ضد درد ها، ضد التهاب و ...) باید در فاصله زمانی معین مصرف گردد.

جهت ترمیم سریعتر محل زخم باید از رژیم غذایی نرم (طبق دستور پزشک) پرپروتئین، پر کالری و سرشار از ویتامین استفاده کنید.

تا مدتی پس از عمل از خنده های شدید و خمیازه باید خودداری شود.

رفتن به مسافرت بعد از یک ماه بلامانع می باشد در خودرو باید حتماً کمربند ایمنی را ببندند.

از قرار گرفتن در مقابل وسایل حرارت زا مانند اجاق گاز خودداری شود.

شنا را می توانید دو هفته بعد از جراحی انجام دهید ولی آب استخر تا سه ماه نباید وارد بینی شود.

شکستگیهای استخوان صورت اغلب در تصادفات شدید رخ میدهد و معمولاً چهره افراد را بدشکل میکند. در این نوع شکستگیها، امکان تغییر شکل بینی، پیشانی، کاسه چشم، آرواره ها و گونه وجود دارد.

### آمادگی برای عمل شکستگی فک :

قبل از عمل : از ۶ ساعت قبل از عمل نباید چیزی از راه دهان بخورد و پس از عمل باید تا ۶ ساعت ناشتا باشد و سپس طبق دستور پزشک رژیم غذایی با مایعات سرد شروع و بتدریج پس از بازگشت حرکات دودی روده و دفع گاز، رژیم رقیق شده و نرم شروع می گردد.

بعد از جراحی مقداری تورم ممکن است در صورت ایجاد شود که کاملاً طبیعی است و در عرض ۴ - ۳ روز الی یک هفته بعد از جراحی وجود دارد و به مرور برطرف می شود.

به بیمار آموزش داده می شود که : در چند روز اول پس از عمل ممکن است مختصری خون آبه دیده شود که طبیعی است ، در صورت افزایش خونریزی اطلاع داده شود.

به بیماران یادآوری گردد استفاده از کیسه یخ روی صورت در ناحیه جراحی شده به مدت ۶-۵ ساعت بعد از جراحی در کاهش درد و تورم موثر خواهد بود. (متناوباً حدود ۲۰ دقیقه کیسه را گذاشته ۵ و ۱۰ دقیقه بردارید).

کمپرس گرم از روز سوم جراحی به بعد به کاهش تورم و سرعت بهبودی کمک می کند.

در ۱۲ تا ۲۴ ساعت اول بعد از عمل دهان را شستشو ندهید، تف ننمائید و فقط در صورت نیاز آب دهان را بیرون بریزید.

از فردای روز جراحی پس از صرف غذا، دهان را با دهانشویه تمیز نمایید. پس از عمل سرتخت ۳۰ درجه بالا باشد به سمت عمل نخواهد و سیگار نکشد.

حالت تهوع و استفراغ بعد از عمل معمولاً به علت داروهای بیهوشی است و به تدریج و خودبخود و یا با تجویز داروی ضد استفراغ توسط پزشک کنترل می شود.

استفراغ بعد از عمل به دلیل خون بلعیده شده توسط بیمار است و جای نگرانی ندارد.

امروزه در بسیاری از شکستگی های فک تحتانی از نوارهای فلزی که به وسیله سیم هایی به دندانهای فک تحتانی و فک فوقانی متصل می شوند استفاده می شود . گروهی از شکستگی های فک تحتانی که بدین روش درمان می شوند ، باید به مدت ۵ تا ۸ هفته ثابت و بی حرکت باشند .

د این مواقع نیاز به تغییر اساسی در رژیم غذایی بیمار وجود دارد و موجب کاهش وزن قابل توجهی می شود.

### رژیم غذایی پس از عمل:

کسانی که فکشان با سیم بسته شده باید بیشتر مایعات و غذاهای صاف شده استفاده کنند. در واقع در مدت دو هفته ای که دهان اصلاً نباید باز شود، بیمار نباید از غذاهائی که نیاز به جویدن دارند استفاده کند.

بتدریج بیمار می تواند رژیم غذائی خیلی نرمی داشته باشد مثل سوپی که نیاز به جویدن زیاد نداشته باشد این نوع غذا مانع باز شدن بخیه ها و تسریع در التیام زخم ها می شود.

بعد از یک ماه بیمار می تواند غذاهای جویدنی استفاده کند.

رژیم غذائی این بیماران باید حتماً به گونه ای باشد که مواد غذائی مورد نیاز را دریافت کنند.

کسانی که دهانشان باز می شود باید از غذاهای شل استفاده کنند. یعنی غذاهائی که نیاز به جویدن شدید ندارند مثل سوپ، پوره، نان نرم، برنج و خورشت نرم که مواد سخت و سفت نداشته باشند.

بعد از ۳ تا ۴ هفته میتوانند رژیم غذائی عادی داشته باشند.

### غذاهای مناسب بعد از جراحی :

غذاهایی که می توانید جهت صبحانه استفاده نمایید مانند: حلیم شیر، پوره سیب زمینی با تخم مرغ، حریره بادام ، پوره هویج، فرنی، آش سبزی صاف شده

غذاهایی که می توانید جهت وعده نهار و شام استفاده نمایید می بایست شامل ترکیبات ذیل باشد:

سوپی تهیه نمایید که شامل انواع گوشت ها، برنج، ماکارونی، سیب زمینی و یا جو در کنار سبزیجاتی مانند جعفری، هویج، گوجه فرنگی و آب مرغ و یا آب گوشت باشد.

سوپ داغ نباشد، زیرا بعد از این نوع جراحی افراد فقط می توانند غذاهای ولرم را تحمل نمایند.

میوه ها و سبزیجات: پوره ی شیر و موز، گلابی، هلو یا میوه های میکس شده دارای مقدار مناسبی از ویتامین ها می باشند که در دوران نقاهت بعد از جراحی قابل مصرف می باشند، اما باید از مصرف میوه های اسیدی مانند پرتقال و گریپ فروت اجتناب نمود.

لبنیات: مصرف لبنیات مانند شیر و ماست بایستی با دو ساعت فاصله از مصرف آنتی بیوتیک ها باشد.

نوشیدنی ها: نوشیدن چای، زخم های ناشی از جراحی دهان را التیام می بخشد. خرده های یخ، مقدار زیادی آب، نوشیدنی های سرد و آبکی به تسکین درد کمک می نمایند.

تا دو هفته پس از جراحی نباید از نی برای نوشیدن مایعات استفاده شود.

از مصرف شیرینی، شکلات، نوشابه های گازدار که باعث ایجاد تأخیر در بهبود شکستگی ها می شوند، خودداری نمایید .