

# SMR

## جراحة الأنف



**Patient**  
Education Leaflets



961 7 723 111



HHUMC.ORG.LB



HHUMCLB



# SMR

## What happens after SMR surgery?

The nasal packs are typically removed a few hours after the surgery, or sometimes the morning after. This may cause some bleeding, which should stop within 30 minutes. Patients can then be discharged on the same day.

Most people require 10-14 days to recover following the operation of SMR, turbinectomy, and sinusotomy. But for rhinoplasty, the recovery period ranges between 8-12 weeks.

- It is normal to experience some blood-tinged watery discharge from your nose for the first two weeks or so.

## Please following the below instructions:

- Take pain killers as prescribed when needed
- Use nasal drops, spray or douches as prescribed to help clear your nose.
- Resume your normal dietary intake. Prefer to start with cold drinks like diluted juice, advance diet as tolerated to full liquids like soups, yogurt, milk, ice cream, and then soft foods.
- Take sips of water regularly to help moisturize your dry mouth, since your nose will be blocked both sides like a heavy cold for 10-14 days after the operation and you may get a dry mouth.
- Kept away from people who may have a cold, or flu.
- Sneeze with your mouth open to protect your nose.
- shower or bath as normal after discharge from the hospital
- Resume driving 48 hours after your operation.

## Please avoid the below:

- All moderate and heavy lifting for about 10 days after the operation.
- Drink alcohol as it increases the risk of bleeding from your nose, or is kept to a minimum for one week.
- Blowing your nose for the first week to prevent bleeding.
- Picking your nose, or inserting any cotton buds or tissues into your nose as it could cause infection.
- Exposure to dust and smoky places.

**Contact your doctor immediately if you have profuse bleeding,**

# SMR

## ماذا يحدث بعد جراحة الأنف؟

تتم إزالة حشوة الأنف عادة بعد ساعات قليلة من الجراحة، أو في بعض الأحيان صباح اليوم التالي. قد يسبب ذلك حدوث بعض النزيف، والذي يجب أن يتوقف خلال 30 دقيقة. ويمكن بعد ذلك العودة إلى المنزل في نفس يوم. يحتاج معظم الأشخاص إلى 10-14 يوماً للتعافي بعد عملية تصحيح الحاجز الأنفي (SMR) واستئصال التوربينات واستئصال الجيوب الأنفية. لكن بالنسبة لجراحة تجميل الأنف فإن فترة التعافي تتراوح بين 8-12 أسبوع من الطبيعي أن يكون لديك إفرازات مائية ممزوجة بالدم من أنفك خلال الأسبوعين الأولين أو نحو ذلك.

## يرجى اتباع التعليمات التالية:

- تناول مسكنات الألم عند الحاجة (بحسب الوصفة الطبية)
- استخدم قطرات الأنف أو الرذاذ أو غسول الأنف بحسب الوصفة الطبية للمساعدة في تنظيف أنفك.
- استأنف نظامك الغذائي الطبيعي. يفضل البدء بالمشروبات الباردة مثل العصير، ثم التدرج في النظام الغذائي حسب التحمل للسوائل الكاملة مثل الحساء والزبادي والحليب والآيس كريم، ثم الأطعمة اللينة.
- تناول رشقات من الماء بانتظام للمساعدة في ترطيب فمك الجاف، حيث سيكون أنفك مسدوداً مثل الزكام الشديد لمدة 10-14 يوماً بعد العملية، فيصاب فمك بالجفاف.
- الابتعاد عن الأشخاص الذين قد يعانون من نزلات البرد أو الأنفلونزا.
- أعطس وفمك مفتوحاً لحماية أنفك.
- استحم أو اغتسل كالمعتاد بعد الخروج من المستشفى.
- استأنف القيادة بعد 48 ساعة من العملية.

## تجنب ما يلي:

- رفع الأشياء الثقيلة والمتوسطة لمدة حوالي ال 10 أيام بعد العملية.
- شرب الكحول لأنه يزيد من خطر النزيف من أنفك، أو قلله لأدنى حد لمدة أسبوع.
- إخراج المخاط من أنفك بشدة في الأسبوع الأول لمنع النزيف.
- العبث بأنفك أو إدخال أي أعواد قطنية أو مناديل داخل أنفك لأن ذلك قد يسبب العدوى.
- التعرض للغبار والأماكن المليئة بالدخان.

**اتصل بطبيبك على الفور إذا كان لديك نزيف غزير**