



비강과 부비동 수술에 대한 일반적인 질문들

수술 이후 운동할 수 있습니까?

수술 이후 일주일 동안:

- 가능한 한 많이 쉬십시오 .
- 자건거 타기, 조깅, 역도, 아니면 에어로빅과 같은 심장박동이나 호흡을 증가시키는 활동을 피하십시오.
- 10~15 파운드 이상의 무게가 나가는 것을 들어올리기, 잡아 당기기, 아니면 밀기를 피하십시오. (1 갤론의 물은 9 파운드의 무게가 나갑니다.)
- 윗몸을 구부리는 것을 피하십시오.



수술 이후 처음 일주일 동안은 할 수 있는 한 최대한으로 휴식을 취하십시오.

수술 이후 정상식을 할 수 있습니까?

수술 이후 귀하의 정상식단을 다시 시작해도 됩니다. 만일 속이 불편할 경우 토스트, 요구르트, 아니면 감자와 같은 담백하거나 자극적이지 않은 음식을 시도해 보십시오.

수술 이후 언제 비행을 할 수 있습니까?

여행을 하고 싶을 경우 첫번째 후속관리 방문 이후까지 기다리십시오. 이 방문에서 여행하는 것이 안전한지를 담당 외과의에게 질문하십시오. 귀하의 첫번째 후속관리는 보통 수술하고 1~2 주일 이후 입니다.

수술 이후 CPAP 기계를 사용할 수 있습니까?

수술 이전 귀하의 CPAP 기계 사용에 대하여 담당 외과의와 상담하십시오. 안전한 CPAP 기계사용에 대한 계획을 함께 만들 것입니다.

언제 샤워나 목욕을 할 수 있습니까?

- 수술을 위해서 받은 마취는 하루 정도 일상적인 일을 하는 능력에 영향을 끼칠 것입니다. 어지러움증, 어쩔어쩔함, 아니면 몸이 안 좋은 것을 느낄 경우, 샤워, 목욕, 아니면 홀로 있지 마십시오.
- 수술 이후 24 시간이 지나면 샤워나 목욕을 해도 됩니다. 머리가 물 밑에 잠기는 것은 첫번째 후속관리 방문에서 집도의와 상담할 때까지 피하십시오.

- 마취로부터의 회복에 대한 더 많은 정보는 “마취 이후의 집에서의 회복”이란 유인물을 참조해 주십시오.

언제 일을 다시 시작할 수 있습니까?

대부분의 환자분들은 수술 이후 일주일 정도되면 다시 일을 시작합니다. 귀하의 고용주가 FMLA 나 단기적 장애 서류를 요구할 경우 206.598.6611 로 서류를 팩스해 주십시오. 또한 이케어로 그것을 올릴 수 있습니다.

수술 이후 비강세척은 언제 시작합니까?

수술 이후 다음 날 비강세척을 시작합니다. 그것을 하루에 4~6 번 하십시오. 세척은 비강을 촉촉하게 유지하는 것을 돕고 잔여물을 씻어내고 후속관리 방문시 필요한 비강세척을 줄이는 것을 돕습니다.

세척을 하기 전에 15 초 정도 전자레인지로 소금물을 데워보십시오. 부비동과 콧 구멍을 아주 편안하고 진정시킬 수 있습니다. 비강세척에 사용하기 전에 물의 온도를 확인하십시오.

수술 이후 씻어내는 동안 혈전, 혈액 분비물, 및 점액이 보이는 것은 정상입니다.

어떤 부비동 및 비강 세척용 기구를 사용해야 합니까?

우리는 NeilMed 부비동 세척용 기구를 사용할 것을 권합니다. 이 기구는 비싸지 않고 씻기가 쉽고 압력을 본인이 조절할 수 있습니다.

네티팟이나 네베지와 같은 그 외의 세척용 기구들 또한 사용해도 됩니다. 이것들은 특정한 상태에 도움이 될 수 있습니다. 귀하는 또한 다른 이유로 그것들을 선호할 수도 있습니다.

언제 부비동 스프레이 사용을 다시 시작할 수 있습니까??

첫번째 후속관리 방문에서 부비동 스프레이에 대하여 담당 집도의에게 질문하십시오. 대부분의 환자분들은 수술 이후 일주일쯤 되면 네이소넥스, 플로네이즈, 및 애스텔린과 같은 부비동 스프레이 사용을 다시 시작할 수 있습니다.

수술 이후 코가 딱 막힌 것 같은 느낌이 정상입니까?

수술 이후 귀하는 코와 부비동이 약간 부을 것입니다. 막힌 것을 느끼거나 심한 “머리감기”가 든 것같이 느끼는 것은 정상입니다. 막힘은 몇 주가 지나면 나아질 것입니다. 완전한 회복은 3 개월이나 그 이상 걸릴 수 있습니다.

수술 이후 통증이 있을까요?

목쓰림

수술 때문에 목에 튜브가 삽입된(삽관) 이후 목이 쓰릴 수도 있습니다. 이 문제는 며칠 이후 해결됩니다. 목이 쓰린 것을 완화시키는 것을 돕기 위해서 목감기 사탕을 빨거나 꿀을 탄 뜨거운 차를 마시거나 아이스 캔디를 먹어보십시오

통증조절

수술 이후 경증에서 중간 정도의 통증이 있는 것은 정상입니다. 통증은 압박감, 따가움, 부비동 감염, 아니면 둔한 통증처럼 느껴질 수 있습니다.

통증조절을 위한 담당의의 지시를 따르십시오. 대부분의 환자분들은 통증과 부종을 완화시키는 것을 돕기 위하여 아세트아미노펜(타이레놀)과 같은 비처방전 약을 사용합니다. 담당의는 귀하가 아세트아미노펜과 아이뷰프로펜(애드빌, 모트린)을 번갈아 사용하기를 원할 수도 있습니다.

귀하는 또한 심각한 "돌파" 통증에 대해 적은 양의 처방 진통제(아편유사제)를 가지고 집으로 갈 것입니다. 아편 유사제는 반응시간과 추론능력에 영향을 미칠 수 있습니다. 아편 유사제를 복용하는 동안:

- 운전하지 **마십시오**.
- 기계(잔디깎기 기계와 같은)를 사용하지 **마십시오**.
- 술을 마시지 **마십시오**.
- 중요한 결정을 하거나 법적서류에 서명을 하지 **마십시오**.
- 어린이, 애완동물, 아니면 보살핌이 필요한 성인에 대해 책임을 지지 **마십시오**.

수술 이후 코에 패킹이 들어가 있을까요?

코 안에 패킹(드레싱)은 없을 것입니다. 내부 부목, 간격을 띄우는 장치, 아니면 스텐트가 있을 수도 있습니다. 이것들은 첫번째나 두번째 후속관리 방문 시 제거될 것입니다.

수술 후 멍이나 부기가 있습니까?

코나 볼 주위가 살짝 부을 수도 있습니다. 대부분의 환자분들은 멍이 들지 않습니다. 멍이 들 경우 클리닉으로 전화하십시오.

회복하는 동안 부기를 돕기 위해서는 냉찜질을 해보십시오. 깨어있는 동안 매시간마다 15 분 동안 하십시오.

문의사항?

귀하의 질문은 중요합니다.
질문이나 걱정되는 것이 있을 경우
담당 의사나 의료제공자에게
전화하십시오.

**이비인후과/두경부
수술센터:206.598.4022**

Common Questions About Nasal and Sinus Surgery

Can I exercise after surgery?

For 1 week after surgery:

- Rest as much as you can.
- Avoid activities that increase your heart rate or breathing, such as biking, jogging, weight lifting, or aerobic exercise.
- Avoiding lifting, pulling, or pushing anything that weighs more than 10 to 15 pounds. (A gallon of water weighs almost 9 pounds.)
- Avoid bending over.



Rest as much as you can for the first week after surgery.

Can I eat a normal diet after surgery?

You may resume your normal diet after surgery. If your stomach is upset, try plain or bland foods such as toast, yogurt, or potatoes.

When can I fly after surgery?

If you want to take a trip, wait until after your first follow-up visit. At this visit, ask your surgeon if travel is safe for you. Your first follow-up visit is usually 1 to 2 weeks after surgery.

Can I use my CPAP after surgery?

Before surgery, talk with your surgeon about using your CPAP. Together, you will create a plan for using CPAP safely.

When can I shower or bathe?

- The anesthesia you received for your surgery will affect your ability to do normal tasks for about a day. If you feel dizzy, light-headed or unwell, do **not** shower, bathe, or be by yourself.

- Starting 24 hours after surgery, you may shower or bathe. Avoid putting your head under water until you talk to your surgeon at the first follow-up visit.
- For more information on recovery from anesthesia, please read the handout “Recovering at Home After Anesthesia.”

When can I return to work?

Most patients return to work about 1 week after surgery. If your employer requests a FMLA or short-term disability form, please fax the form to 206.598.6611. You can also upload it to eCare.

When do I start sinus rinses after surgery?

Start your sinus rinses the day after surgery. Do them 4 to 6 times a day. Rinses help keep your sinuses moist, clean out any debris, and help lessen the sinus cleaning needed at your follow-up visits.

Try warming the saline solution in the microwave for 15 seconds before doing your rinse. This can be very comforting and soothing to the sinuses and nostrils. Be sure to check the water temperature before using it in your nasal rinse.

It is normal to see clots, bloody discharge, and mucus while rinsing after surgery.

Which sinus and nasal irrigation device should I use?

We advise using a NeilMed sinus irrigation device. The device is not costly, it is easy to clean, and you can control the pressure.

Other irrigation devices, such as a Neti Pot or Navage, are also OK to use. These can be helpful for certain conditions. You may also prefer them for other reasons.

When can I resume using my nasal sprays?

Ask your surgeon about nasal sprays at your first follow-up visit. Most patients can resume using nasal sprays such as Nasonex, Flonase, and Astelin about 1 week after surgery.

Is it normal to feel congested after surgery?

You will have some swelling in your nose and sinuses after surgery. It is normal to feel congested or feel like you have a bad “head cold.” The congestion should improve after a few weeks. Full recovery can take 3 months or more.

Will I have pain after surgery?

Sore Throat

Your throat may be sore after having a tube down your throat during surgery (*intubation*). This problem should resolve after a few days. Try sucking on throat lozenges, drinking hot tea with honey, or eating popsicles to help ease soreness.

Pain Control

It is normal to have mild to moderate pain after surgery. The pain can feel like pressure, burning, a sinus infection, or a dull ache.

Follow your doctor's instructions for pain control. Most patients use an over-the-counter pain medicine such as acetaminophen (Tylenol) to help ease the pain and swelling. Your doctor may want you to alternate acetaminophen with ibuprofen (Advil, Motrin).

You will also go home with a small supply of prescription pain pills (*opioids*) for any severe "breakthrough" pain. Opioids can affect your response time and ability to reason. While you are taking opioids:

- Do **not** drive.
- Do **not** use machines (such as a lawn mower)
- Do **not** drink alcohol
- Do **not** make important decisions or sign legal papers
- Do **not** be responsible for children, pets, or an adult who needs care

Will I have packing in my nose after surgery?

You will not have packing (dressing) in your nose. You might have an internal splint, spacers, or stents. These will be removed at your first or second follow-up visit.

Will I have bruising or swelling after surgery?

You may have some mild swelling around the nose and cheeks. Most patients do not have bruising. Call the clinic if you have any bruising.

To help with swelling during your recovery, try using a cold compress. Apply it for 15 minutes every hour while you are awake.

Questions?

Your questions are important. Call your doctor or healthcare provider if you have questions or concerns.

Otolaryngology/Head and Neck Surgery Center: 206.598.4022