



Những Câu Hỏi Thông Thường Về Phẫu Thuật Mũi Và Xoang Mũi

Tôi có thể tập thể dục sau khi phẫu thuật không?

Trong 1 tuần sau khi phẫu thuật:

- Bạn nên nghỉ ngơi.
- Tránh các hoạt động làm tăng nhịp tim hoặc thở nhanh, như là; đi xe đạp, chạy bộ, tập tạ, hoặc tập thể dục nhịp điệu (aerobic).
- Tránh khiêng nâng, kéo hoặc đẩy bất cứ vật gì nặng hơn 10 đến 15 pao (một ga lôn nước nặng gần 9 pao.)
- Tránh cúi xuống.



Bạn nên nghỉ ngơi trong tuần đầu tiên sau khi phẫu thuật.

Tôi được ăn uống bình thường sau khi phẫu thuật không?

Bạn được ăn uống bình thường sau khi phẫu thuật. Nếu bao tử có khó chịu, hãy thử ăn thức ăn đơn giản hoặc thức ăn mềm nhẽo như là bánh mì lát, da ua hoặc khoai tây.

Tôi được đi máy bay sau khi phẫu thuật không?

Nếu bạn muốn đi du lịch, hãy đợi cho đến sau lần tái khám đầu tiên. Tại buổi khám này, bạn hỏi bác sĩ phẫu thuật nếu du lịch có an toàn cho bạn không. Lần tái khám đầu tiên của bạn thường là 1 đến 2 tuần sau khi phẫu thuật.

Tôi được dùng máy thở của tôi khi ngủ sau khi phẫu thuật không?

Trước khi phẫu thuật, bạn nên nói chuyện với bác sĩ phẫu thuật và cùng nhau sẽ lập một kế hoạch an toàn để dùng máy thở khi bạn ngủ.

Khi nào tôi được tắm vòi sen hoặc tắm trong bồn nước?

- Bạn có dùng thuốc gây mê khi phẫu thuật sẽ ảnh hưởng đến khả năng hoạt động bình thường của bạn trong khoảng một ngày. Nếu bạn cảm

thấy chóng mặt, choáng váng hoặc không khỏe, **đừng** một mình tắm vòi sen hoặc tắm trong bồn nước.

- Bắt đầu từ 24 giờ sau khi phẫu thuật, bạn được tắm vòi sen hoặc tắm trong bồn nước. Tránh nhúng đầu dưới nước cho đến khi bạn nói chuyện với bác sĩ phẫu thuật trong lần tái khám đầu tiên.
- Để biết thêm thông tin về phục hồi sau khi gây mê, xin vui lòng đọc tài liệu “Hồi Phục Sức Khỏe Tại Nhà Sau Khi Gây Mê.”

Khi nào tôi được trở lại làm việc?

Hầu hết bệnh nhân trở lại làm việc khoảng 1 tuần sau khi phẫu thuật. Nếu sở làm việc của bạn yêu cầu phải có giấy chứng nhận về Luật Nghỉ Phép Gia Đình và Y Tế (FMLA) hoặc cần đơn khuyết tật ngắn hạn, xin vui lòng fax những mẫu đơn này đến số 206.598.6611. Bạn cũng có thể gửi những mẫu đơn này cho chúng tôi trên mạng eCare.

Khi nào tôi bắt đầu rửa xoang mũi sau khi phẫu thuật?

Sau khi phẫu thuật bạn bắt đầu rửa xoang mũi vào ngày hôm sau. Rửa Xoang mũi 4 đến 6 lần mỗi ngày để giữ xoang mũi ẩm ướt, rửa sạch mảnh vụn, và giúp xoang mũi sạch sẽ cần thiết khi tái khám.

Dùng microware làm ấm nước muối 15 giây trước khi rửa xoang mũi. Nước ấm làm dễ chịu và thoải mái hơn khi rửa xoang mũi và lỗ mũi. Luôn luôn kiểm tra nhiệt độ nước trước khi rửa xoang mũi.

Bạn có thể thấy chảy ra cục máu đông, chảy máu và chảy ra chất nhầy trong khi rửa mũi là bình thường sau khi phẫu thuật.

Tôi nên dùng thiết bị gì để rửa mũi và xoang mũi?

Chúng tôi khuyên bạn nên dùng bình NeilMed để rửa mũi. Loại này không đắt tiền, dễ dùng, và bạn có thể tự kiểm chế áp suất.

Bạn cũng được dùng các loại khác để rửa mũi, như là Neti Pot hoặc Navage. Những loại này có thể hữu ích cho một vài tình trạng. Bạn cũng có thể thích dùng chúng vì lý do khác.

Khi nào tôi có thể dùng lại thuốc xịt mũi?

Bạn hỏi bác sĩ phẫu thuật về thuốc xịt mũi của lần tái khám đầu tiên. Hầu hết bệnh nhân có thể dùng lại thuốc xịt mũi như là thuốc Nasonex, Flonase, và Astelin sau 1 tuần phẫu thuật.

Tôi có cảm giác nghẹt mũi sau khi phẫu thuật là bình thường không?

Bạn sẽ bị hơn sưng trong mũi và xoang mũi sau khi phẫu thuật. Bạn có cảm giác nghẹt mũi hoặc cảm giác như là bị “lạnh đầu” là bình thường.

Nghẹt mũi sẽ cải thiện sau một vài tuần. Hoàn toàn khôi phục khoảng 3 tháng hoặc lâu hơn.

Tôi có bị đau sau khi phẫu thuật không?

Đau họng

Cổ họng của bạn có thể bị đau sau khi đặt ống xuống cổ họng (*đặt nội khí quản*) khi phẫu thuật. Triệu chứng sẽ hết sau một vài ngày. Bạn thử ngâm kẹo giảm đau cổ họng, uống trà nóng với mật ong, hoặc ăn cà rem giúp giảm đau họng.

Kiểm Chế Đau

Sau khi phẫu thuật có hơi đau đến trung bình là bình thường. Cơ đau có cảm giác như là đè ép, rát, nhiễm trùng xoang mũi hoặc đau âm ỉ.

Làm theo hướng dẫn của bác sĩ để kiểm chế cơn đau. Hầu hết bệnh nhân dùng thuốc giảm đau không cần toa như là thuốc acetaminophen (Tylenol) để giúp giảm đau và sưng. Bác sĩ có thể hướng dẫn bạn thay phiên dùng thuốc acetaminophen và thuốc ibuprofen (Advil, Motrin).

Bác sĩ cũng sẽ kê toa cho bạn mua ít thuốc giảm đau loại mạnh (thuộc phiện) để dùng cho bất kỳ cơn đau “đột phá” dữ dội nào. Thuốc phiện có thể ảnh hưởng về thời gian phản ứng và khả năng suy nghĩ của bạn. Trong khi bạn đang dùng thuốc phiện:

- **Không** lái xe
- **Không** sử dụng máy móc (như là máy cắt cỏ)
- **Không** uống rượu bia
- **Không** quyết định điều gì quan trọng hoặc ký giấy tờ pháp lý
- **Không** chăm sóc trẻ em, vật nuôi hoặc người lớn tuổi

Trong lỗ mũi tôi có độn gì sau khi phẫu thuật không?

Trong mũi của bạn sẽ không nhét (băng). Bạn có thể có cái nẹp bên trong, miếng đệm lót hoặc cây đỡ. Bác sĩ sẽ gỡ bỏ trong lần tái khám lần đầu hoặc lần tái khám thứ hai.

Tôi có bị bầm tím hoặc sưng sau khi phẫu thuật không?

Chung quanh mũi và má của bạn có thể hơi sưng. Hầu hết bệnh nhân không bị bầm tím. Gọi phòng mạch nếu bạn bị bầm tím. Để giúp giảm sưng trong thời gian hồi phục, bạn có thể thử chườm lạnh 15 phút trong mỗi giờ khi thức.

Câu Hỏi?

Câu hỏi của bạn là quan trọng. Gọi bác sĩ hoặc nhân viên y tế nếu bạn có câu hỏi hoặc lo lắng

Khoa Tai Mũi Họng / Trung tâm Phẫu thuật Đầu và Cổ:
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