



## כללי התנהגות בשחרור מבית-החולים לאחר ניתוחי אף ו/או סינוסים

ייעוץ מקצועי: פרופסור איתן יניב  
נכתב על-ידי: שירה בלייר

מידע זה נכתב על מנת לסייע לך ולבני משפחתך לדעת כיצד יש לנהוג בבית לאחר הניתוח. אנו מקווים שהמידע יוכל להשיב על חלק משאלותיך.

1. יש לבצע שטיפות לאף עם 5 מ"ל מי מלח באמצעות מזרק, שלוש פעמים ביום במשך שבועיים.  
(הוראות להכנה: חצי כפית שטוחה של מלח בכוס מים רתוחים, להמתין שיתקרר. כל יום להכין תמיסה חדשה).
2. תזונה: יש לאכול מאכלים פושרים ורכים במשך שבוע לאחר הניתוח.
3. יש להתקלח במים פושרים (להימנע ממים חמים מדי).
4. אין לקנח את האף במשך כשבוע לאחר הניתוח. ניתן למשוך את הפרשות לאחור.
5. יתכן ותופיע הפרשה דמית מיום לאחר הניתוח למשך ימים ספורים, כמות הפרשה תפחת מיום ליום, אם הדימום יתחזק יש להגיע לבית החולים.
6. ייתכנו כאבים לאחר הניתוח, אשר אמורים להיחלש בהדרגה. במידה שהכאב מתחזק, או אינו חולף על ידי משככי כאבים - יש לפנות לרופא.
7. יש להימנע, במשך שבוע מפעילות גופנית וכל מאמץ אשר גורמים לעליה בלחץ דם כגון: צעקות רוגז, להתכופף ריצה, קיום יחסי מין.
8. יש לעלות לאט מדרגות.
9. אין לטוס במשך שבועיים לאחר הניתוח.
10. אין לצלול ששה שבועות לאחר הניתוח.
11. אם יש כאבים יש ליטול משכך כאב שאינו מכיל אספירין. אם הכאבים מתגברים יש לפנות לרופא.

בברכת החלמה מהירה

צוות א.א.ג