**鼻窦炎出院健康处方**

|  |
| --- |
| **鼻窦炎出院健康处方** |
| **处方内容** | **咨询电话** |
| **医疗** | 1、复查时间：首次复查一般是出院后一周左右，具体时间可询问主管医生；再次复查时间根据医生第一次复查结果而定下次复查时间，鼻腔粘膜恢复至少需要12周，请您坚持按时复诊。2、复查要求：复查需要来我院门诊挂号复查，具体出诊时间可参见出诊时间表；复查时，请您注意携带好出院志。 |  |
| **护理** | 1、鼻腔护理：鼻内镜手术出院2周内，鼻腔伤口仍会有少量的血性分泌物，请您不要紧张，属于正常现象。请避免挤压、碰撞鼻部；去除挖鼻、大力擤鼻等不良习惯；尽量避免在灰尘较多或空气污染严重的地方活动；外出时，可以戴棉质口罩或加湿口罩，以减少花粉、冷空气对鼻黏膜的刺激。2、口腔卫生：保持口腔清洁卫生，养成早晚刷牙及饭后漱口的好习惯。3、简易的止血法：鼻出血量少时，冷水袋或冷毛巾冷敷前额部、颈部及枕部，同时用拇、食指紧捏两侧鼻翼10-15分钟，使血管收缩，达到止血目的。如反复出血或一次出血量较多，应立即到医院就诊。4、心理：保持良好的心理状态，避免紧张、激动等不良情绪引起血压升高。5、保持大便通畅，促进疾病恢复。 |  |
| **康复** | 1、环境：您的休养环境应安静舒适，保持温湿度适宜，注意通风，保持室内空气新鲜。2、活动：注意适当的体育锻炼，避免感冒。4-6周内应尽量避免重体力劳动，避免剧烈活动。 |  |
| **营养** | 1、食品多样，谷类为主。平均每天摄入12种以上食物，每周25种以上；每天摄入谷薯类食物250-400g，其中全谷物和杂豆类50-150g，薯类50-100g。2、吃动平衡，健康体重。坚持日常身体活动，每周至少进行5天中等强度身体活动，累计150分钟以上，主动身体活动最好每天6000步。3、多吃蔬果、奶类、大豆。保证每天摄入300-500g蔬菜，深色蔬菜应占1/2；保证每天摄入200-350g新鲜水果，果汁不能代替鲜果；每天摄入相当于液态奶300g的奶制品。4、适量吃鱼、禽、蛋、瘦肉每周吃鱼280-525g，畜禽肉280-525g，蛋类280-525g，平均每天摄入总量120-200g。5、少盐少油、控糖限酒。成人每天食盐不超过6g，每天烹调油25-30g；控制添加糖的摄入量，每天摄入不超过50g；每日反式脂肪酸摄入量不超过2g；足量饮水，成年人每天7-8杯（1500-1700mL）。6、疾病恢复期间应禁烟酒、禁食辛辣刺激性食物。 |  |