

Hasta Rehberi

Burun estetiđi yolculuđunuzun cep kılavuzu

Ameliyat öncesi hazırlıktan aylar içindeki iyileşmeye:
bilmeniz gereken kurallar, takvimler ve pratik ipuçları.



rinoplasti.org

Prof. Dr. Şahin Ulu · KBB ve Baş Boyun Cerrahisi Uzmanı
Akasya, Üsküdar / İstanbul · +90 552 737 05 78

Bu rehber hakkında

Bu kılavuz, muayene ve kontrollerde anlattıklarımızın yazılı özetidir; genel bilgilendirme amaçlıdır.

Hekiminizin size özel verdiği talimatlar her zaman bu rehberin önündedir. Aklınıza takılan her durumda bize ulaşmaktan çekinmeyin — ulaşılabilirlik, takip anlayışımızın parçasıdır.

Güncel ve ayrıntılı sürümler için: rinoplasti.org/iyilesme-sureci

Uyarı: Her cerrahi veya girişimsel işlemde sonuçlar kişiden kişiye değişiklik gösterebilir. İşlem öncesinde hekiminizden detaylı görüş almanız önerilir.

Ameliyattan önce: 2 haftalık hazırlık

- ☐ **Sigarayı bırakın** (elektronik sigara ve nargile dahil) — en az 3–4 hafta önce.
- ☐ Kan sulandırıcılar, omega-3, E vitamini ve bitkisel takviyeleri hekiminize bildirin; kesme kararını birlikte verin.
- ☐ Kronik hastalık değerlerinizi (tansiyon, şeker) düzene sokun; gerekli branş onaylarını tamamlayın.
- ☐ Son hafta alkolü azaltın, son 48 saatte tamamen kesin.
- ☐ Evi hazırlayın: 2–3 yastık, yumuşak gıdalar, soğuk kompres, önden düğmeli üstler.
- ☐ 7–10 günlük sakın bir iş/sosyal takvim ayarlayın; ilk kontrol randevunuzu not edin.

Ameliyat sabahı

- ✓ Belirtilen saatten itibaren hiçbir şey yemeyin, içmeyin.
- ✓ Makyajsız, ojesiz ve takısız gelin; lens yerine gözlük tercih edin.
- ✓ Kimliğinizi ve kullandığınız ilaçların listesini yanınıza alın.
- ✓ Sizi eve götürecek bir refakatçi ayarlayın.

İlk 48 saat: neler normal?

Burunda dolgunluk ve baskı hissi, hafif sızıntı şeklinde kanlı akıntı, göz çevresinde morarma başlangıcı ve ağızdan nefes almanın yadırganması — hepsi beklenen tablodur. Ağrı çoğu hastada beklenenden azdır ve verilen ilaçlarla rahat yönetilir.

- ✓ Başınız 30–45° yukarıda, sırtüstü dinlenin ve uyuyun.
- ✓ İlk günlerde soğuk kompresi göz çevresine (burna değil) aralıklı uygulayın.
- ✓ Bol su için; tuzlu gıdalardan uzak durun.
- ✓ Verilen ilaçları saatinde kullanın; kendi kararınızla ilaç eklemeyin.

İlk haftalar: yapın / yapmayın

YAPIN	YAPMAYIN
✓ Ağızınızı açarak hapşırın	✗ Sümkürmeyin (2–4 hafta)
✓ Burun içine serum spreyi uygulayın	✗ Burnunuzu karıştırmayın, atele dokunmayın
✓ Kısa, tempolu olmayan yürüyüşler yapın	✗ Ağır kaldırmayın, eğilip ıkınmayın
✓ Yumuşak gıdalarla beslenin	✗ Gözlüğü burna bindirmeyin (4–6 hafta)
✓ Güneşte SPF 50+ koruyucu kullanın	✗ Sauna, hamam ve çok sıcak duştan kaçının
✓ Kontrol randevularınıza eksiksiz gelin	✗ Sigara ve alkolden uzak durun

İyileşme takvimi: bir bakışta

5.–7. gün	İlk kontrol: atel ve silikon splintler alınır. O meşhur ilk derin nefes!
7.–10. gün	Morluklar soluklaşır; masa başı işe dönüş çoğu hastada mümkündür.
2.–4. hafta	Tempolu yürüyüş serbest; sümkürme yasağı hekim onayıyla kalkar. Ödemin kabası iner.
4.–6. hafta	Hafif spor ve yüzme kademeli başlar; gözlük kuralı gevşer. Kalan ödem sabır ister.
3. ay	Top sporlarına dönüş; sosyal çevre 'değişimi' değil 'güzelliği' konuşur.
6.–12. ay	Uç yumuşar, incelikler oturur. Kalın ciltte bu takvim 12–18 aya uzayabilir.

Şu durumlarda beklemeyin, bizi arayın

- ! Bastırmakla durmayan kanama
- ! Giderek artan ağrı ya da 38°C üzeri ateş
- ! Ani şişlik artışı, yara yerinde belirgin kızarıklık veya akıntı
- ! Görmede değişiklik
- ! İçinize sinmeyen, 'normal mi?' diye kaldığınız her durum — arayın, birlikte bakalım.

Bu liste sizi korkutmak için değil, güvende tutmak içindir; sayılan durumlar nadirdir.

Sık unutulmuş üç kural

- ☐ **Uyku:** ilk 2 hafta (ideali 4–6) sırtüstü ve baş yüksekte; yan yastık barikatı işe yarar.
- ☐ **Güneş:** ilk 3 ay dışarıda SPF 50+ ve şapka — kış güneşi dahil.
- ☐ **Bant/masaj:** yalnızca size önerildiyse ve gösterildiği şekilde; internet videosuyla asla.

İletişim

Muayenehane	Acıbadem Mah. Çeçen Sk. Akasya AVM B Blok No: 25 B İç Kapı No: 86, Üsküdar / İstanbul
Telefon / WhatsApp	+90 552 737 05 78
E-posta	info@rinoplasti.org
Çalışma saatleri	Pzt–Cum 09.00–18.00 · Cmt 09.00–14.00
Web	rinoplasti.org — tüm rehberlerin güncel sürümleri

Kişisel notlarım / sorularım:
