

Hasta Rehberi

Rinoplasti (burun estetiđi) için cep kılavuzu

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



rinoplasti.org

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

Sürüm: Ekim 2026

Bu rehber hakkında

Bu kılavuz, muayene ve kontrollerde anlatılanların yazılı özetidir; genel bilgilendirme amaçlıdır. **Hekiminizin size özel verdiği talimatlar her zaman bu rehberin önündedir.** Aklınıza takılan her durumda bize ulaşın.

Ayrıntılı ve güncel sürüm: rinoplasti.org/iyilesme-sureci

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

Ameliyattan önce: hazırlık

- ☐ **Sigarayı bırakın** (elektronik sigara ve nargile dahil): en az 3–4 hafta önce, mümkünse 4–6 hafta önce.
- ☐ Kan sulandırıcıları, aspirini, omega-3'ü, E vitaminini ve bitkisel takviyeleri hekiminize bildirin; bırakma 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 ve sosyal takvim ayarlayın; ilk kontrol randevunuzu not edin.

Ameliyat sabahı

- ✓ **Açlık:** katı gıda için genellikle 6 saat açlık gerekir; su ve berrak sıvıların ne zamana kadar içilebileceğini anestezi ekibi bildirir.
- ✓ Makyajsız, ojesiz ve takısız gelin; lens yerine gözlük tercih edin.
- ✓ Kimliğinizi ve kullandığınız ilaçların listesini yanınıza alın.
- ✓ Sizi eve götürecek bir refakatçi ayarlayın.
- ✓ Ateş, üşütme ya da uçuk varsa hastaneye gitmeden önce bize haber verin.

İlk 48 saat: neler normal?

Burunda dolgunluk ve baskı hissi, hafif kanlı sızıntı, göz çevresinde morarma başlangıcı ve tıkanıklık beklenen tablodur. Burun içindeki silikon splintlerin kanallarından nefes alınabilir; tıkanıklık hissiyle zaman zaman ağızdan nefes almak da normaldir. Ağrı planlı ilaçlarla yönetilir.

- ✓ Başınız yüksekte, sırtüstü dinlenin ve uyuyun.
- ✓ 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
✓ Hapşırırken ağzınızı açın	× Sümürmeyin (2–4 hafta)
✓ Burun içine serum spreyi uygulayın	× Burnunuzu karıştırmayın, atele dokunmayın
✓ Kısa yürüyüşler yapın	× Ağır kaldırmayın, eğilip ıkmayın
✓ Yumuşak gıdalarla beslenin	× Gözlüğü burna bindirmeyin (4–6 hafta)
✓ Güneşte SPF 50+ koruyucu ve şapka kullanın	× Sauna, hamam ve çok sıcak duştan kaçınin
✓ Kontrol randevularınıza eksiksiz gelin	× Sigara ve alkolden uzak durun
✓ Burun açıcı spreyi yalnızca hekim önerirse kullanın	× İlk hafta araç kullanmayın

İyileşme takvimi: bir bakışta

5.–7. gün	İlk kontrol: atel ve silikon splintler alınır; morluklar solmaya başlar.
7.–10. gün	Masa başı işe dönüş çoğu hastada mümkündür.
2.–4. hafta	Tempolu yürüyüş ve hafif kardiyo; sümürme yasağı hekim onayıyla kalkar.
1. ay	Ödemin büyük kısmı geriler.
4.–6. hafta	Koşu ve orta ağırlık kademeli başlar; gözlük kuralı hekim onayıyla gevşer.
6.–8. hafta	Normal antrenman ve yüzme kademeli başlar.
3. ay	Top sporlarına dönüş; değişim fotoğraflarda belirginleşir. Maske-şnorkel 2–3 ay, tüplü ve serbest dalış en az 3 ay sonra.
6. ay	Dövüş ve tam temas sporları.
6.–12. ay	Burun ucundaki son ödem çözülür, son şekil oturur. Kalın ciltte bu süre 12–18 aya uzayabilir.

Takvim ortalama; size özel takvim kontrollerde belirlenir. Septoplasti gibi yalnızca nefes için yapılan ameliyatlarda iyileşme daha kısadır.

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

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

Sık unutulmuş kurallar

- ☐ **Uyku:** ilk haftalarda sırtüstü ve baş yüksekte; yan yastıklar dönmeyi engeller.
- ☐ **Güneş:** ilk 3 ay (mümkünse 6 ay) dışarıda SPF 50+ ve şapka; kış güneşi dahil.
- ☐ **Su:** denize yüzü sokmadan 3.–4. haftadan; normal yüzme 6. haftadan itibaren kademeli; havuz bir–iki hafta sonra.
- ☐ **Bant ve masaj:** yalnızca size önerildiyse ve gösterildiği şekilde.

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
Hasta kabul	Pzt–Cum 09.00–18.00 · Cmt 09.00–14.00
Web	rinoplasti.org: tüm rehberlerin güncel sürümleri

Kişisel notlarım / sorularım
