



بعد جراحة الجيوب

الأنفية بالمنظار: تعليمات ما بعد العملية

ما هي جراحة الجيوب بالمنظار؟

جراحة تُجرى من داخل الأنف دون جروح خارجية، لتوسيع فتحات الجيوب الأنفية وإزالة اللحميات أو الالتهاب المزمن، وتسهيل وصول الغسول والأدوية إلى الجيوب. الجراحة جزء من العلاج، والاستمرار في العلاج بعدها أساسي لنجاحها.

توجه إلى الطوارئ فورًا إذا:

- حدث نزيف غزير لا يتوقف بعد 15-20 دقيقة
- ظهر تورم أو كدمات حول العين، أو ألم عند تحريكها
- تغيرت الرؤية أو ظهر ازدواج في النظر
- نزل سائل مائي صافٍ من الأنف باستمرار، خاصة عند الانحناء
- ظهر صداع شديد مع تيبس في الرقبة أو حرارة عالية
- حدث تشوش أو نغاس غير طبيعي

تواصل مع الطبيب إذا:

- ظهرت حرارة فوق 38.5 درجة
- ازداد الألم بعد أن كان يتحسن
- خرجت إفرازات كريهة الرائحة أو صفراء خضراء مع ألم

هذه المعلومات للتوعية والتثقيف الصحي، ولا تغني عن استشارة الطبيب أو التقييم الطبي المباشر.

إعداد: الجمعية السعودية للأنف والأذن والحنجرة
وجراحة الرأس والعنق
saudiorl.com



النسخة 1.0 · إصدار 2026 · آخر مراجعة: مايو 2026

أمر طبيعية بعد العملية

- انسداد الأنف لمدة أسبوع إلى أسبوعين
- إفرازات مختلطة بالدم في الأيام الأولى، ثم إفرازات بنية أو داكنة لأسابيع
- تكوّن قشور داخل الأنف
- ضغط أو ألم خفيف في الوجه أو الرأس
- إرهاق في الأسبوع الأول
- ضعف مؤقت في الشم، وقد يتحسن تدريجيًا بعد الالتئام

التحسن تدريجي: يلتئم الأنف والجيوب خلال عدة أسابيع، ويشعر كثير من المرضى بالتحسن الكامل بعد شهر إلى 3 أشهر.

الغسول الملحي: أهم خطوة

- ابدأ الغسول في الموعد الذي يحدده الجراح، غالبًا خلال يوم إلى يومين بعد العملية.
 - استخدم الكمية الكبيرة من الغسول بزجاجة الضغط أو الإبريق، عدة مرات يوميًا، أو بحسب التعليمات.
 - استخدم ماءً معقمًا أو مغليًا ثم مبردًا، ونظف الزجاجات جيدًا بعد كل استخدام.
 - قد يضيف الجراح دواءً إلى الغسول؛ التزم بطريقته.
- يساعد الغسول على إزالة القشور والدم المتجمد، ويقلل الالتصاقات ويسرع الالتئام.

العناية بالأنف

- لا تتمخط بقوة لمدة أسبوع تقريبًا.
- افتح فمك عند العطاس.
- لا تدخل أي شيء داخل الأنف.

الأدوية

- التزم بالأدوية التي وصفها الجراح، مثل بخاخ الكورتيزون أو غيره.
- لا تستخدم الأسبرين أو مسكنات الالتهاب دون موافقة الجراح.
- إذا كانت لديك **لحميات أنفية أو ربو**: العلاج بعد الجراحة طويل الأمد، ويقلل احتمال عودة اللحميات. لا توقفه دون استشارة الطبيب.

النشاط والنوم

- ارفع رأسك أثناء النوم في الأسبوع الأول.
- تجنب الانحناء ورفع الأشياء الثقيلة والتمارين الشاقة لمدة أسبوعين.
- تجنب السباحة حتى يسمح الجراح.
- استشر الجراح قبل السفر بالطائرة في الأسبوعين الأولين.
- العودة إلى العمل المكتبي غالبًا بعد أسبوع.

زيارات المتابعة

مواعيد المتابعة جزء مهم من نجاح الجراحة. ينظف الطبيب الأنف والجيوب بالمنظار، ويزيل القشور ويمنع الالتصاقات. قد تشعر بانزعاج بسيط أثناء التنظيف.

تجنب

- التدخين والشييشة، لأنها تؤخر الالتئام وتزيد عودة المرض
- الأماكن المليئة بالغبار والدخان والبخور في الأسابيع الأولى

تذكر

- الغسول الملحي المنتظم أهم عامل في التعافي.
- الإفرازات الداكنة والقشور طبيعية لأسابيع.
- التزم بمواعيد التنظيف والمتابعة.
- تورم العين أو تغير النظر أو السائل المائي الصافي حالات طارئة.