

ПАМЯТКА ПАЦИЕНТУ ПОСЛЕ ПЛАСТИЧЕСКИХ ОПЕРАЦИЙ



Уважаемый пациент!

Чтобы восстановительный период прошел как можно более комфортно, необходимо соблюдать все врачебные рекомендации и назначения, не пропускать контрольные осмотры, соблюдать диету, не нарушать нижеперечисленные ограничения.

ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

- С первого дня после операции и до 3-4 суток рекомендуется соблюдать максимальный покой.
- Начиная с третьих суток после операции на зону отеков, синяков необходимо наносить гель «Долобене» или мазь «Траумель», 2-3 раза в день (7-10 дней).
- Принимать обезболивающие, антибиотики и другие средства, назначенные врачом.
- Если вы испытываете боль, принимайте обезболивающее каждые 3-4 часа. Например, «Нимесил» (1 саше растворить в половине стакана воды, 2 раза в день после еды).
- Если у вас появилась тошнота, рвота, сыпь, одышка или диарея после приема лекарств, если поднялась температура (выше 38 °С), появилось покраснение или усиление боли в месте хирургических разрезов, необходимо незамедлительно обратиться к врачу.
- Вовремя посещать контрольные осмотры, делать перевязки. В первые 2 недели обязательно следует посетить пластического хирурга 3 раза, в дальнейшем нужно будет показаться через 1, 5, 6 и 12 месяцев.
- Прием оральных контрацептивов можно возобновить через 2 недели после операции.
- Рекомендован сон на спине или на боку в течение месяца.
- Исключите горячие ванны, бани, сауны в течение 2-х месяцев.
- Откажитесь от посещения солярия в течение 2-х месяцев.
- Контрольное УЗИ необходимо сделать через 3 месяца.
- Откажитесь, пожалуйста, от курения на все время реабилитации.
- Реабилитация после пластических операций может сопровождаться отеками, гематомами (синяками).
- В зоне операции может отмечаться снижение чувствительности (вплоть до онемения) – это временно.

ОСОБЕННОСТИ ПИТАНИЯ

- Постарайтесь потреблять большое количество белка, который является строительным материалом для всех клеток и тканей организма. В рацион нужно включать нежирное мясо (говядина, кролик, индейка), рыбу, икру, куриные и перепелиные яйца.
- Чтобы уменьшить нагрузку на печень, дезинтоксикационная и кроветворная функции которой очень важны в послеоперационный период, необходимо исключить из меню жирные, копченые, жареные блюда.
- Соблюдайте питьевой режим, помня, что избыточное потребление воды может вызвать усиление отеков. В день нужно выпивать около 1,5-2 литров чистой воды.
- От газированных, сладких напитков, крепкого чая и кофе лучше отказаться, хотя бы в течение 1-2-х недель после операции.
- Алкоголь рекомендовано исключить на все время реабилитации.

РЕАБИЛИТАЦИЯ ПОСЛЕ МАММОПЛАСТИКИ, АБДОМИНОПЛАСТИКИ И ЛИПОСАКЦИИ

- К легким физическим нагрузкам возможно будет вернуться через 4 недели, а полноценно продолжить заниматься спортом без ограничений – через 12 недель после консультации с врачом.
- Ношение бюстгалтера с косточками возможно только через 10-12 недель после операции по маммопластике.
- Планировать беременность рекомендовано не ранее, чем через год.
- Стоит избегать резких колебаний веса в любую сторону.



Важно! Необходимо носить компрессионное белье, не снимая от 4-х недель до 4-х месяцев (по назначению вашего врача).

РЕАБИЛИТАЦИЯ ПОСЛЕ ПЛАСТИКИ ЛИЦА И ВЕК

- Ограничьте физические нагрузки от 2-х недель до 1 месяца по рекомендации вашего врача.
- Необходимо защищать лицо от прямых солнечных лучей, ветра, мороза, а в дальнейшем – всегда использовать солнцезащитный крем с высоким фактором защиты, особенно в области швов.
- До заживления швов необходимо отказаться от декоративной косметики.
- При слезотечении рекомендовано использовать один из видов глазных капель: «Офтагель» 0,25 % 10 г, «Искусственная слеза» 0.5%, 10 мл, «Дефислез» 3 мг/мл, 10 мл (2 раза в день по 1 капле в каждый глаз).
- В первые недели, в особенности после подтяжки лица, желательно воздержаться от ярких эмоций, вызывающих сокращение мимической мускулатуры.
- Мыть голову после пластики можно через двое суток, запрокидывая ее назад.
- Окрашивание волос возможно через 4 недели.

Скорейшему восстановлению кожи после пластических операций помогут физиотерапевтические, косметические и аппаратные процедуры. Ваш врач порекомендует вам наиболее эффективные. Наилучший результат на начальном послеоперационном этапе дает микротоковая терапия. Данная процедура быстро снимает отеки, способствует заживлению ран, нормализует отток лимфы, снимает застойные явления, купирует воспаление, а проводить ее можно уже через 3-4 дня после операции.

Дополнительно:

Контакты «Центра косметологии и пластической хирургии»:

+7 (968) 793-31-66

+7 (495) 780-07-71

