

بلفاروپلاستی (جراحی پلک برای زیبایی)



خودمراقبتی بعد از عمل

- استراحت کافی باید داشت و از یک رژیم غذایی متعادل پیروی کرد.
- یبوست یکی از عوارض جانبی کاهش فعالیت، استفاده از داروهای مسکن و کم آبی بدن است، حتما باید پیاده روی کرد، به طور منظم مایعات نوشید و در رژیم غذایی میوه خام مصرف کرد.
- داروهای مسکن را طبق دستور مصرف کرد. آسپرین یا هر محصول دیگری مصرف نکرد مگر اینکه توسط جراح تایید شده باشد.
- زمانی که از داروهای ضد درد استفاده می شود، الکل نباید نوشید (موجب احتباس مایعات می شود)، رانندگی نکرد، یا تصمیمات مهمی نگرفت.
- از سیگار و افراد سیگاری دور بود چون موجب بروز مشکلات جدی درمانی می شود.
- معمولا توصیه می شود سر را ۴۵ درجه بالا نگه داشت. این اقدامات به کنترل ورم و کبودی محل عمل کمک زیادی میکند.
- معمولا ورم و کبودی پس از یک هفته به حداکثر می رسد و ظرف ۴-۲ هفته برطرف می گردد.
- در هفته های اول پس از عمل ممکن است اشک ریزش، حساسیت به نور و تغییرات گذرای بینایی (مثل تاری دید یا دوبینی) ایجاد شود که به تدریج برطرف می گردد.
-
- از فعالیت هایی که فشار خون را بالا می برد، از جمله خم شدن، بلند کردن اجسام سنگین و ورزش های سخت تا ۳-۴ هفته خودداری کرد.
- فعالیت ها را برای ۳-۵ روز به حداقل رساند. از فعالیت های شدید به مدت ۲-۳ هفته اجتناب کرد.

- بعد از ۲ تا ۳ روز می توان تلویزیون تماشا کرد یا کتاب مطالعه کرد.
- ممکن است هنگام خواب به سختی چشمان خود را بست.
- کبودی و تورم پلک ها ممکن است ۱-۲ هفته طول بکشد.
- بهبودی یک فرآیند تدریجی است و جای زخم ها ممکن است به مدت ۶ ماه یا بیشتر کمی صورتی باقی بماند.
- بخیه ها معمولاً در عرض ۵-۷ روز برداشته می شوند.
- حداقل به مدت ۱۲ ماه در معرض آفتاب قرار نگیرف.
- اگر قرار گرفتن در معرض نور خورشید اجتناب ناپذیر است باید همیشه از ضد آفتاب قوی (SPF 30 یا بالاتر) و از عینک آفتابی استفاده کرد.
- محل عمل را با آب و صابون تمیز نگه داشت و هر روز از نظر عفونت بررسی کرد.
- در ۲۴ ساعت اول برای کاهش تورم و کبودی از کمپرس سرد استفاده کرد.
- به طور کلی، به موها می توان در هر زمانی پس از جراحی شامپو زد.
- گاهی برای شب اول چشم ها را پانسمان می کنند.
- حداکثر ناراحتی، در چند روز اول رخ می دهد و روز بعد بهبود می یابد.
- انتظاری رود تورم موقت پلک ها، سفت شدن پلک ها، کبودی، خشکی، سوزش و خارش چشم وجود داشته باشد.

چه زمانی باید با پزشک تماس گرفت؟

- اگر تورم و قرمزی و کبودی برای چند روز ادامه داشته باشد و یا افزایش یابد.
- اگر درد آنقدر شدید باشد که با دارو برطرف نشود.
- اگر هر گونه ترشحات زرد یا سبز از برش ها وجود داشته باشد و یا متوجه بوی بد از محل برش شد.
- اگر از محل برش خونریزی باشد که با فشار کم قطع نشود.

reference:

www.dannymorrison.co.uk

واحد آموزش سلامت مرکز آموزشی درمانی چشم نیکوکاری