

# ข้อควรระวังหลังศัลยกรรมโครงหน้า

## — ท่าทาง

1. หลังผ่าตัดไปจนครบ 1 อาทิตย์ พยายามอย่าเอียงคอนอน การตั้งตัวสูงแล้วนอนให้หัวให้สูงกว่าหัวใจจะเป็นการช่วยลดอาการบวม ได้เร็ว
2. แนะนำให้นอนด้วยท่าหงายหน้ามองเพดาน หลังผ่าตัด 1 อาทิตย์จึงจะสามารถนอนตะแคงได้

## — อาหาร

1. หลังผ่าตัด 6 ชั่วโมงแรก ให้เริ่มทานน้ำก่อน ถ้ารู้สึกดีขึ้นก็ให้เริ่มทานน้ำข้าวหรือโจ๊กได้ แล้วค่อยทานอาหารอ่อน ๆ เช่น ขนมปังนุ่ม ๆ , เต้าหู้, อกนุก, ไข่ตุ๋น หรือเครื่องเคียงที่หั่นละเอียดได้ หลังผ่าตัดไปแล้ว 1 อาทิตย์ จึงสามารถทานอาหารปกติได้
2. หลีกเลี่ยงอาหารประเภทนม หรืออาหารที่มีกากใยเยอะที่จะทำให้เกิดอาการท้องเสียหรืออาการ ท้องผูก
3. **หลังผ่าตัดในช่วง 2 อาทิตย์แรก ให้เลี่ยงอาหารรสจัด และช่วง 2 เดือนแรก แนะนำให้เลี่ยงอาหารที่แข็งหรือเหนียว** เช่น ตีอก, ลูกอม , หมากฝรั่ง, ปลาหมึก, ไซเท้า, หนังปลาแผ่น หรือถั่ว เป็นต้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งคนไข้ที่ผ่าตัดโหนกแก้ม ต้องยิ่งระวังไม่ให้เกิดการ กระแทกบริเวณผ่าตัดเป็นเวลา 3 เดือน
4. แนะนำให้ทานน้ำอุ่น ๆ วันละ 1 ลิตรขึ้นไป
5. เลี่ยงการใช้หลอดดูด

## — อาการบวม

1. หลังจากผ่าตัด อาจจะบวมและช้ำเยอะขึ้นสัก 2-3 วันแรก หลังจากนั้นจะค่อย ๆ ยุบไป โดยใช้เวลา 2-4 อาทิตย์ แต่ละคนจะไม่เหมือนกันหลังจากผ่าตัด
2. แนะนำให้ประคบเย็นตั้งแต่วันผ่าตัดไปจนถึงวันที่แล้วหลังจากนั้นอาจจะไม่ต้องประคบเย็นหรือประคบอุ่นอีกก็ได้

## — วิธีดูแลแผล

1. บ้วนปากทุก ๆ 2-3 ชั่วโมง เพื่อรักษาความสะอาดของแผลภายในช่องปากและต้องบ้วนหลังตื่นนอน หลังทาน อาหารทันที และ ก่อนนอน บ้วนปากด้วยน้ำยาบ้วนปากที่จ่ายตามใบสั่งยาถ้าใช้น้ำยาบ้วน หมดแล้ว สามารถใช้น้ำเปล่าสะอาดบ้วนปากได้ สำคัญ มากที่จะต้องเอาเศษอาหารที่ติดอยู่ช่องฟัน กระพุ้งแก้ม และบริเวณแผลออกให้
2. สามารถแปรงฟันได้หลังผ่าตัดตั้งแต่วันที่ 4 ในช่วงแรกให้ระวังอย่าโดนบริเวณผ่าตัดแรง แปรงเฉพาะที่ฟันอย่าแปรงบริเวณเหงือก สามารถใช้ยาสีฟันแปรงฟันได้ และถึงจะแปรง ฟันแล้ว ก็ต้องใช้น้ำยาบ้วนปากร่วมด้วยเป็นระยะเวลา 1 เดือน

## — การออกกำลังกาย



# ข้อควรระวังหลังศัลยกรรมโครงหน้า

การเดินเล่นเบา ๆ หลังผ่าตัดวันที่ 2-3 เป็นการช่วยลดอาการบวม การออกกำลังกายหนัก ๆ (เวทเทรนนิ่ง, ว่ายน้ำ, ปั่นเขา) สามารถทำได้หลังจากผ่าตัดไปแล้ว 1 เดือน

## — การล้างหน้า การอาบน้ำ การแต่งหน้า

1. หลังจากปิดเทปกั้นน้ำกับเทปแปะแผลบนบริเวณหน้าหูและข้างโหนกแก้มแล้ว สามารถอาบน้ำ หรือสระผมได้ จากนั้นต้องเอาเทปกั้น นี้ออก ถ้าหากเทปแปะแผลที่โรงพยาบาลแปะไว้ให้หลุด ต้องระวังไม่ให้แผลส่วนนั้นโดนน้ำ และดูแลให้แผลแห้ง
2. สามารถเข้าซาวน่าได้หลังผ่าตัดไป 1 เดือน

## — การทานยา

1. หลังจากออกโรงพยาบาล ทานยาตามใบสั่งให้ตรงเวลาและครบตามกำหนด ถ้าหลังจากทานยาแล้ว มีอาการ เช่น ท้องเสีย ลมพิษ ให้ รับผิดชอบต่อโรงพยาบาล
2. ถ้าทานยาแก้ปวดที่จ่ายตามใบสั่งยาแล้วยังมีอาการเจ็บหรือปวดไม่หาย สามารถทานไทลีนอลเพิ่มได้ 1 เม็ด งดทานยาที่จะเป็นสาเหตุให้เลือดออก เช่น ยาแอสไพรินหรือวิตามิน หลังผ่าตัดไปสัก 1 อาทิตย์
3. ไม่แนะนำให้ทานยาแก้บวมเนื่องจากอาจมีส่วนผสมที่เป็นเหตุทำให้เกิดเลือดออกได้

## — การใช้สายรัดหน้า

1. ต้องใช้สายแบนรัดยกกระชับหน้าเป็นเวลา 1 อาทิตย์ ให้ใช้สายแบนรัด 1 ชั่วโมง แล้วพักเอาออก 20-30 นาที ไม่ต้องใส่สายรัดตอน ทานอาหารหรือตอนนอนก็ได้
2. หากสายแบนรัดแน่นจนเกินไป จะทำให้เลือดไม่หมุนเวียน และกลายเป็นสาเหตุให้ผมร่วงและปวดได้ เวลาใส่สายแบนพยายามไม่ใส่สาย แบนรัดแน่นจนเกินไป

## — การสูบบุหรี่และดื่มแอลกอฮอล์

งดสูบบุหรี่หรือดื่มแอลกอฮอล์หลังผ่าตัดเป็นเวลา 1 เดือน เพราะเป็นสาเหตุทำให้เลือดออก แผลหายช้า และติดเชื้อได้



# ข้อควรระวังหลังศัลยกรรมโครงหน้า

## — อาการ / ความคืบหน้าการรักษา

1. ในกรณีที่เลือดคั่ง หรือเลือดออกจากปากหรือจมูก อย่าสั่งออก แต่ให้เช็ดหรือบ้วนออกเบา ๆ
2. บริเวณที่ผ่าตัด เส้นประสาทจะรับความรู้สึกได้น้อยลง อาจจะรู้สึกเหมือนไม่ใช่เนื้อตัวเอง หรือรู้สึกเจ็บแปลบ ๆ ได้ ซึ่งนั่นเป็นอาการ ปกติในช่วงพักฟื้นร่างกายหลังผ่าตัด พอผ่านไปหลาย ๆ เดือนจะกลับมาเป็นปกติ
3. ในกรณีผ่าตัดโหนกแก้ม อาจจะอ้าปากกว้าง ๆ ไม่ค่อยได้ หรือได้ยินเสียงข้อต่อคางเวลาอ้าปากได้ แต่ส่วนใหญ่จะดีขึ้นเมื่อผ่านไปสัก ระยะเวลา อาจจะจำเป็นต้องฝึกอ้าปา

## — การติดต่อกรณีฉุกเฉิน

หากมีอาการตามด้านล่างนี้ กรุณาติดต่อโรงพยาบาลหรือที่ปรึกษาผู้ดูแล

### กรณีที่ต้องติดต่อโรงพยาบาลโดยทันที

- อาการหายใจติดขัด
- อาการเลือดไม่หยุดไหล
- ไข้สูงเกิน 38, เวียนหัวอย่างรุนแรง
- บริเวณที่ผ่าตัดมีอาการบวมผิดปกติ, - สีผิวบริเวณแผลเปลี่ยนแปลงอย่างมาก

### การติดต่อหลังเวลาทำการ

#### เวลาทำการ

จันทร์-พฤหัสฯ หลัง 7PM ศุกร์ หลัง 9PM เสาร์ หลัง 5PM

(1) **ติดต่อผ่านที่ปรึกษาที่ดูแล**

(2) เบอร์ฉุกเฉิน **010-2524-1298**

