

# ข้อควรระวังหลังฉีดไขมัน

## — ทำทาง

1. หลังผ่าตัดไปจนครบ 1 อาทิตย์ พยายามไม่นอนเอียงคอ รักษาท่านอน โดยตั้งตัวสูง แล้วนอนให้หัวสูงกว่าหัวใจ
2. กรุณาไม่นอนตะแคงหรือนอนคว่ำ ให้นอนหงายมองเพดาน

## — อาหาร

สามารถทานอาหารได้ปกติ แต่เลี่ยงอาหารรสจัด

## — อาการบวม

หลังจากผ่าตัด 48 ชั่วโมงแรก อาจจะมีบวมและชาเยอะ แต่หลังจากนั้น 2-4 อาทิตย์จะค่อย ๆ ยุบไป ซึ่งแต่ละคนจะไม่เหมือนกัน

## — วิธีดูแลแผล

จะตัดไหมที่อยู่บนหน้าหลังผ่าตัด 2-3 วัน และที่ต้นขาบริเวณที่ดูดไขมันตอน 7-10 วัน

## — การล้างหน้า การอาบน้ำ การแต่งหน้า

1. สามารถล้างหน้า อาบน้ำ แต่งหน้าได้หลังจากผ่าตัดวันที่ 3 เป็นต้นไป หากถูหรือออกแรงตอนล้างหน้าอาจจะทำให้ไขมันที่เติม รูปทรงเปลี่ยนแปลงได้ กรุณาล้างเบา ๆ และระวังไม่ออกแรงก
2. โปรดระมัดระวังอย่าให้เทปกั้นน้ำหลุดขณะอาบน้ำ แต่ถ้าเทปกั้นน้ำหลุดเองหรือน้ำซึมเข้าไป เพื่อไม่ให้แผลเกิดความชื้นหลังอาบน้ำให้เป่าบริเวณแผลให้แห้งจากนั้นติดเทปแปะแผลที่  
\* เทปกั้นน้ำติดเฉพาะตอนอาบน้ำ (เพราะเทปกั้นน้ำที่ซื้อจากร้านขายยาทั่วไปอาจจะทำให้เกิดความชื้นได้  
\* ดังนั้นโปรดติดเฉพาะตอนอาบน้ำเท่านั้น) หลังอาบน้ำให้ติดเทปแปะแผลปกติ

## — การออกกำลังกาย

สามารถใช้ชีวิตตามปกติได้หลังจากผ่าตัด 1 อาทิตย์ สามารถออกกำลังกายเบา ๆ ได้หลังจากผ่าตัด 2-3 อาทิตย์ ส่วนการออกกำลังกายหนัก ๆ ทำได้หลังผ่าตัด 1 เดือนเป็นต้นไป

## — การทานยา

1. กรุณาทานยาตามใบสั่งยา ทานให้ครบและตรงตามเวลาที่กำหนดไว้ หากมีอาการข้างเคียง เช่น ท้องเสีย ลมพิษ หลังทานยา ให้รีบหยุดยาและติดต่อโรงพยาบาลทันที
2. ในใบสั่งจะมียาแก้ปวดรวมด้วย แต่หากทานแล้วยังมีอาการเจ็บไม่ดีขึ้น สามารถทานไทรโลนอลเพิ่มได้วันละ 1-2 เม็ด



# ข้อควรระวังหลังฉีดไขมัน

3. เนื่องจากแอสไพรินหรือวิตามินอีเป็นสาเหตุของการมีเลือดออก หลังการผ่าตัด ดังนั้นควรหลีกเลี่ยงหากไม่จำเป็นเป็นเวลาหนึ่งสัปดาห์
4. ไม่แนะนำให้ทานยาลดบวมเนื่องจากอาจมีส่วนผสมที่เป็นเหตุทำให้เกิดเลือดออกได้

## — การสูบบุหรี่และดื่มแอลกอฮอล์

งดสูบบุหรี่หรือดื่มแอลกอฮอล์เป็นเวลา 1 เดือน เพราะการสูบบุหรี่และดื่มแอลกอฮอล์จะทำให้เลือดออก แผลหายช้า และติดเชื้อได้

## — อาการ / ความคืบหน้าการรักษา

1. เพื่อให้ไขมันที่เติมอยู่นาน งดนวดบริเวณผ่าตัด ไม่ขยับเยอะ หรือออกแรงกดบริเวณผ่าตัด หลังการผ่าตัดเป็นเวลา 1 เดือน
2. เพื่อเพิ่มปริมาณไขมัน ให้ทานสารอาหารให้เพียงพอ และเลี่ยงการลดน้ำหนักเป็นระยะเวลา 3 เดือน การที่น้ำหนักลดก็เป็นการสาเหตุ ทำให้ปริมาณไขมันลดลง
3. กรุณาอย่าให้กระทบ ชน หรือกดบริเวณที่เติมไขมัน และระวังอย่านอนทับ
4. บริเวณที่มีการฉีดไขมัน ให้หลีกเลี่ยงการกดหรือจับ และงดใส่หมวกเป็นระยะเวลา 1 เดือน

## — กรณีฉุกเฉิน

หากจู่ๆหน้าบวมขึ้นมากมีอาการเจ็บปวดรุนแรงหรือเลือดไหลไม่หยุดกรุณาติดต่อโรงพยาบาลและรีบไปพบแพทย์

