

ข้อควรระวังหลังยกกระชับหน้าผาก

— ทำทาง

1. 48 ชั่วโมงแรกหลังการผ่าตัด ให้หลีกเลี่ยงกิจกรรมต่างๆ ที่ทำให้ร่างกายขยับหรือเคลื่อนไหว แนะนำให้นอนพัก
2. หลังผ่าตัด 3-4 วัน ไม่ควรก้มศีรษะต่ำ ให้ศีรษะอยู่สูงกว่าระดับหัวใจไว้เสมอ จะช่วยให้อาการบวมหายไป แต่ถ้าหากไม่สบายตัว ตอนนอนสามารถนอนท่าปกติทั่วไปได้

— อาหาร

ทานอาหารได้ตามปกติให้เลี่ยงอาหารรสจัด

— อาการบวม

1. ส่วนใหญ่จะบวมหนักช่วงภายใน 1 อาทิตย์แรก แล้วจะค่อย ๆ ลดลง ส่วนความบวม ที่เหลือจะใช้เวลา ยุบมากกว่า 1-3 เดือนขึ้นไป
2. ประคบเย็นจนถึงวันที่ 3 และหลังจากนั้นไม่จำเป็นต้องประคบ แต่ถ้าหากยังมีอาการช้ำมาก ๆ หลัง 3 วันไปแล้ว การประคบอุ่น ๆ จะช่วยได้

ข้อควรระวังการประคบอุ่น

- แผ่นประคบอุ่นให้แช่ลงในน้ำอุ่นแล้วใช้ประคบ (ห้ามใช้อุ่นในไมโครเวฟ)
- หลังจากผ่าตัด อาจจะไม่มีความรู้สึกชั่วคราวหรือชาบริเวณผ่าตัดได้ ดังนั้น เพื่อไม่ให้ความร้อนลวกผิว ให้ทดลองประคบอุ่น บริเวณผิวหนังส่วนอื่น ๆ ก่อน (เช่น ท้องแขนด้านใน) หลังเช็ดคุณหมอมแล้ว ค่อยใช้ประคบ

— การดูแลแผล

1. ตัดไหมบริเวณแผลผ่าตัดตอน 7-14 วัน
2. ผ้าก๊อชหรือที่พันแผลบริเวณหน้าผากห้ามแกะออกเองเด็ดขาด

— การล้างหน้า อบน้ำ และแต่งหน้า

1. สามารถล้างหน้าได้ทันทีในวันผ่าตัด แต่ระวังห้ามให้บริเวณหน้าผากโดนน้ำ
2. หลังจากผ่าตัด 3-4 วันสามารถสระผมได้ เวลาสระผมอย่าใช้นิ้วถูบริเวณแผล แต่ใช้แชมพูล้างออกด้วยน้ำ เวลาเป่าผมควรเป่าด้วยลมเย็นหรือผ้าขนหนู
3. กรุณางดจิมจิลบั้งหรือชาน้ำเป็นเวลา 1 เดือน

— การออกกำลังกาย



ข้อควรระวังหลังยกกระชับหน้าผาก

หลังการผ่าตัด 2 สัปดาห์ สามารถออกกำลังกายเบาๆ ได้ และหลังจาก 1 เดือน สามารถออกกำลังกายหนักๆ ได้ เช่น ว่ายน้ำ เดินป่า วายนั้

— การทานยา

1. ควรทานยาให้ครบตามเวลา หลังจากทานยาแล้วเกิดอาการท้องเสีย ผื่นคัน ให้หยุดทานยาทันที และติดต่อทางโรงพยาบาล
2. ในใบสั่งยามียาแก้ปวดให้อยู่แล้ว แต่ถ้าหากปวดมาก สามารถทานยาแก้ปวดเพิ่มเติมได้
3. หลังผ่าตัด 1 สัปดาห์ให้หลีกเลี่ยงการวิตามินรวมต่างๆ โดยเฉพาะวิตามินอี เพราะอาจทำให้เลือดไม่แข็งตัวได้ สำหรับยาแอสไพรินควรหลีกเลี่ยงประมาณ 1 สัปดาห์
4. หลีกเลี่ยงการทานยาลดบวม อาจทำให้เลือดไม่แข็งตัวได้

— การดื่มน้ำและการสูบบุหรี่

การดื่มน้ำและการสูบบุหรี่มีผลเสียต่อการมีเลือดออก การฟื้นฟูแผล และการติดเชื้อ งดดื่มและสูบบุหรี่ 1 เดือนหลังผ่าตัด

— การติดตามผล

1. ในช่วงแรกอาจมีความรู้สึกตึงหรืออาการชาที่ผิวหนังเป็นกระบวนการฟื้นฟูสภาพปกติ
2. เมื่อใช้เอนโดโทน์ระหว่างการผ่าตัด อาจสัมผัสถึงเอนโดโทน์หรือรู้สึกไม่สบายที่หนังศีรษะได้ และอาจเกิดเสียงในบริเวณที่ผ่าตัดใส่เอนโดโทน์ถูกแทรกจนถึงปีหลังผ่าตัด เมื่อเวลาผ่านไปเอนโดโทน์จะค่อยๆ สลายและอาการดังกล่าวจะค่อยๆ ดีขึ้นตามลำดับ

— กรณีฉุกเฉิน

หลังผ่าตัด 1-2 วัน อาจมีอาการหายใจไม่สะดวก แต่ถ้าหากมีอาการหนัก กรุณาโทรติดต่อหมายเลขฉุกเฉิน (-010.3039.1298)

แม้ว่าการผ่าตัดจะเป็นไปด้วยดี แต่การละเลยการดูแลหลังการผ่าตัดอาจทำให้เกิดปัญหาหรือรูปร่างเปลี่ยนแปลงได้ การดูแลหลังการผ่าตัดมีความสำคัญเท่ากับการผ่าตัด ดังนั้นขอความร่วมมือจากคนไข้ หากมีคำถามใด ๆ โปรดอย่าลังเลที่จะติดต่อเราที่โรงพยาบาล

