

ข้อควรระวังหลังผ่าตัดลดขนาดหน้าอกผู้ชาย

— ทำทาง

1. หลังผ่าตัดให้นอนในท่าที่จุดที่ผ่าตัดอยู่สูงกว่าหัวใจ
2. แนะนำให้นอนหงาย 3 เดือนหลังการผ่าตัด และแนะนำว่าอย่านอนคว่ำหน้า 6 เดือน

— การทาน

หลังการผ่าตัดแนะนำให้ออกกำลังกายพร้อมกับควบคุมอาหาร และควรหลีกเลี่ยงอาหารที่มีแคลลอรีส

— อาการบวม

1. ยิ่งมีการดูดไขมันมากเท่าไร จุดที่ดูดไขมันก็จะมีอาการบวมมากขึ้น รอยช้ำ ประมาณ 3-4 สัปดาห์จะค่อยๆจางลงประมาณ 70-80%
2. อาการบวมหลังผ่าตัดจะค่อยๆหายไป ใช้เวลาประมาณ 2-3 เดือน และจะเข้าที่มากขึ้นหลังจากนั้น การเปลี่ยนแปลงผลลัพธ์หลังศัลยกรรม จะทำได้เมื่อผ่าตัดครบ 3 เดือนไปแล้ว

— การดูแลแผล

หลังจากผ่าตัดไปแล้ว 1-2 วัน ยังอาจจะมีเลือดซึมอยู่บ้าง แต่ไม่ใช่อาการเลือดไม่หยุดไหล ไม่ต้องเป็นกังวล

— การใส่ชุดกระชับ หรือผ้ารัด

1. เพื่อเป็นการลดอาการบวม ควรใส่ชุดกระชับตามที่ได้รับแจ้ง
2. ควรใส่อย่างน้อย 4 สัปดาห์ หรือประมาณ 2-3 เดือน จะได้ผลลัพธ์ที่ดี ระยะเวลาการใส่ชุดกระชับอาจแตกต่างกันในแต่ละบุคคล

— การอาบน้ำ

1. อาบได้หลังผ่าตัดครบ 1 สัปดาห์
2. ชวนำ จิมซิลบัง สามารถไปได้หลังครบ 1 เดือน

— การออกกำลังกาย

1. งดการออกกำลังกายช่วงบนร่างกาย
2. หลังผ่าตัด 2 สัปดาห์สามารถเริ่มออกกำลังกายเบาๆได้ เช่น การเดินเล่น

— การขับรถและการทำงาน



ข้อควรระวังหลังผ่าตัดลดขนาดหน้าอกผู้ชาย

1. ควรงดการขับรถเป็นเวลา 1 สัปดาห์ เพราะการขยับร่างกายอย่างกะทันหัน อาจทำให้เกิดเลือดออกนอกไต
2. สามารถทำงานได้หลังจากผ่าตัดประมาณวันที่ 3-4 เป็นต้นไป แต่ควรหลีกเลี่ยงงานที่ต้องใช้แรงมากเกินไป ประมาณ 2 สัปดาห์
3. หากมีการเคลื่อนไหวร่างกายมาก อาจเกิดเลือดคั่งได้ ดังนั้นโปรดปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์

— การทานยา

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

— การดื่มและการสูบบุหรี่

การดื่มและการสูบบุหรี่มีผลเสียต่อการมีเลือดออก การฟื้นฟูแผล และการติดเชื้อ งดดื่มและสูบบุหรี่ 1 เดือนหลังผ่าตัด

— การติดตามผล

1. อาการปวด อาจแตกต่างกันได้ในแต่ละบุคคล แต่ในการดูไขมันคนไข้จะมีอาการปวดมากกว่าคนไข้ที่ทำการผ่าตัดด้านอื่น
2. อาการคันเป็นอาการปกติของการฟื้นฟูร่างกาย ไม่ควรแกะหรือเกาบริเวณแผล หากมีอาการควรใช้การประคบเย็นในการบรรเทา
3. ในการขยับร่างกายอาจทำให้รู้สึกอึดอัดที่หน้าอก ซา หรือเจ็บได้ อาการเหล่านี้ปกติจะค่อยๆหายไปใช้เวลาประมาณ 3-6 เดือน หรือในกรณีที่หายช้า ก็อาจใช้เวลาได้ถึง 1 ปี

— กรณีฉุกเฉิน

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

