

รายละเอียดหลังจากออกจากโรงพยาบาล

— 1. การทานอาหาร

อาหาร

_____ น. เป็นต้นไป สามารถดื่มน้ำได้ / _____ น. เป็นต้นไปสามารถทานอาหารเหลวได้

อาหารที่แนะนำ

- แนะนำ: ข้าวต้ม, โจ๊ก, นมถั่วเหลือง, น้ำปั่น, ซุปที่รสไม่จัด
 - ควรหลีกเลี่ยง: อาหารรสจัด, ร้อนจัด (อาจทำให้บวมและอักเสบได้), อาหารแข็ง, เหนียว เคี้ยวยาก
- คาเฟอีน-น้ำอัดลม-แอลกอฮอล์ (งด 1 เดือน)

— 2. การประคบ (ช่วยลดบวม & ช้ำ)

ประคบเย็น

- หลังผ่าตัด ให้ประคบเย็น 2-3 วัน (ท่านที่เติมไขมัน, ยกกระชับหน้า ห้ามประคบ)
- เน้นที่ หน้าผาก & ริวรอยหางตา 1 วัน
- ไม่ให้ที่ประคบเย็นโดนผิวหนังโดยตรง ควรห่อด้วยผ้า 1 ชั้นก่อนประคบ

ห้ามประคบที่จมูกโดยตรง

ประคบอุ่น

หลังผ่าตัด 4 วันเป็นต้นไป สามารถประคบอุ่นได้ แต่หากทางโรงพยาบาลไม่ได้แจ้ง ก็ไม่จำเป็นต้องประคบ)

— 3. การดูแลแผล

การทายา

ทายาที่ให้ตามใบสั่งยา วันละ 2 ครั้ง(เช้า,เย็น) ทาที่บริเวณแผล โดยใช้ปริมาณยาเล็กน้อย และใช้ก้านสำลีในการท

เฟือกอกมุก (Splint) & เทป ห้ามแกะออก

เฟือกและเทปที่มุกห้ามแกะออกเองเด็ดขาด ตลอดเวลา 1 อาทิตย์

— 4. การล้างหน้า และ ออกกำลังกา

การล้างหน้าและอาบ

- สามารถล้างหน้าได้หลังตัดไหมครบ 24 ชม.
- สามารถอาบน้ำได้ด้วยน้ำอุณหภูมิปกติ และระวังไม่ให้น้ำโดน

ชวหน้า-แช่น้ำร้อน-ว่ายน้ำ งด 1 เดือน



รายละเอียดหลังจากออกจากโรงพยาบาล

การออกกำลังกาย

สามารถเดินเล่นเบาๆได้, งดการออกกำลังกายหนักๆและการก้มหน้า การออกแรงที่หนัก

— 5. * การติดต่อเมื่อเกิดเหตุฉุกเฉิน *

กรณีที่จำเป็นต้องติดต่อโรงพยาบาลโดยตร

- เลือดไหลไม่หยุดเป็นเวลานาน
- ไข้ขึ้น 38*c ขึ้นไป, อาการวิงเวียนรุนแรง
- บริเวณผ่าตัดมีอาการบวมอย่างกะทันหัน หรือสีผิวเปลี่ยนแปลงอย่างเห็นได้ชัด

ติดต่อ

(1) ผู้ดูแล:

(2) เบอร์ติดต่อฉุกเฉิน: **010-2524-1298**

