

ข้อควรระวังหลังศัลยกรรมดูดไขมัน

— ท่าทาง

กรุณารักษาท่านอนให้ส่วนที่ผ่าตัดสูงกว่าหัวใจ

— อาหาร

แนะนำให้ออกกำลังกายและควบคุมอาหารไปพร้อม ๆ กัน หลังผ่าตัด เลี่ยงอาหารที่มีแคลอรีสูง และให้ออกกำลังกายตามความเหมาะสม

— อาการบวม

1. ยิ่งมีส่วนที่ดูดไขมันเยอะเท่าไร ก็ยิ่งบวมเยอะเท่านั้น และจะเหลือรอยช้ำตามบริเวณที่ดูดไปอีก 1-3 อาทิตย์ ช่วงอาทิตย์ที่ 3-4 ความบวมจะยุบไปมากกว่า 70-80%
2. หลังจากผ่าตัดไป 1 เดือนแรก ความบวมจะลดไปเยอะ และเดือนที่ 2 - 3 ความบวมที่เหลือจะค่อย ๆ ยุบไป ถ้าจะเปรียบเทียบกับผลลัพธ์ต้องรอหลังผ่าตัด 3 เดือนเป็นต้นไป

— วิธีดูแลแผล

หลังผ่าตัดอาจจะมีเลือดซึมออกมาจากแผลเป็นเวลา 1-2 วัน อาการนั้นไม่ใช่อาการเลือดออกไม่ต้องตกใจ

— ชุดยกกระชับสัดส่วนและสายรัด

1. หลังจากผ่าตัดดูดไขมันแล้ว จำเป็นต้องใส่ชุดรัดยกกระชับหรือสายรัด เพื่อลดอาการบวม
2. ต้องใส่สายรัดหน้าเป็นเวลา 1 สัปดาห์หลังผ่าตัด และ ใส่ต่อเนื่องเป็นเวลา 2 วันตลอด 24 ชั่วโมง ตั้งแต่วันที่ 3 เป็นต้นไป ใส่เป็นเวลา 1 ชั่วโมง และถอดพักประมาณ 20-30 นาที วันไปจนครบ 1 อาทิตย์ และไม่ต้องใส่ตอนนอนหรือตอนทานอาหาร
3. การสวมสายรัดแน่นเกินไปอาจขัดขวางการไหลเวียนของเลือด และอาจทำให้เกิดอาการผรุ้ง ปวดศีรษะ ดังนั้นจึงไม่ควรใส่สายรัดหน้าแน่นเกินไป

— การล้างหน้า การอาบน้ำ การแต่งหน้า

1. พยายามไม่ให้ส่วนที่ผ่าตัดโดนน้ำ หรือ ติดเทปกันน้ำถึงสามารถอาบน้ำ
2. เทปที่แปะบริเวณกรอบหน้าใต้คางควรแปะไว้เป็นเวลา 7 วัน



ข้อควรระวังหลังศัลยกรรมดูดไขมัน

— การออกกำลังกาย

สามารถออกกำลังกายเบา ๆ ได้หลังจากผ่าตัด 2 อาทิตย์ ส่วนการออกกำลังกายหนัก ๆ ทำได้หลังผ่าตัด 1 เดือนเป็นต้นไป

— การทานยา

1. กรุณาทานยาตามใบสั่งยา ทานให้ครบและตรงตามเวลาที่กำหนดไว้ หากมีอาการข้างเคียง เช่น ท้องเสีย ลมพิษ หลังทานยา ให้รีบหยุดยาและติดต่อโรงพยาบาลทันที
2. ในใบสั่งจะมียาแก้ปวดรวมด้วย แต่หากทานแล้วยังมีอาการเจ็บไม่ดีขึ้น สามารถทานไทรินอลเพิ่มได้วันละ 1-2 เม็ด
3. ยาแอสไพรินหรือวิตามินเป็นสาเหตุทำให้เลือดออกได้ หากไม่จำเป็นต้องทาน ให้งดทานหลังผ่าตัด 1 อาทิตย์
4. เนื่องจากยาหรืออาหารเสริมลดบวมอื่นๆ นอกจากที่โรงพยาบาลจ่ายให้ อาจมีส่วนผสมทำให้เลือดไม่หยุดไหลได้ ทางโรงพยาบาลจึงไม่แนะนำให้ซื้อยาลดบวมอื่นๆ ทานเพิ่ม

— การสูบบุหรี่และดื่มแอลกอฮอล์

การสูบบุหรี่และแอลกอฮอล์เป็นสาเหตุทำให้เลือดออก แผลหายช้าและติดเชื้อได้ ดังนั้นต้องงดสูบบุหรี่หรือดื่มแอลกอฮอล์เป็นเวลา 1 เดือน

— อาการ / ความคืบหน้าการรักษา

หลังการดูดไขมันแล้ว อาจเกิดอาการตึงหรือผิวหนังตึงมากขึ้นในผิวบริเวณที่ดูดไขมัน ซึ่งเกิดจากการสร้างผิวที่เกิดขึ้นใหม่ ซึ่งอาการนี้อาจจะค่อนข้างชัดเจนในช่วง 1 เดือนแรกหลังผ่าตัด แต่หลังจากนั้น 3-6 เดือน อาการนี้จะค่อยๆ ดีขึ้นตามลำดับ ในช่วงนี้การเข้ารับการนวดหรือคอร์สดูแลผิวพรรณในบริเวณนั้นจะช่วยให้เนื้อที่เกิดขึ้นใหม่และรั้งตึงดีขึ้น

— กรณีฉุกเฉิน

หากมีอาการหายใจติดขัดหรือเวียนหัวรุนแรง หลังผ่าตัดภายใน 1-2 วันแรก กรุณารีบติดต่อที่ปรึกษาที่เป็นผู้ดูแลตามเบอร์ติดต่อที่ให้ไว้ (เวลาทำงานถึง 19.00 น.) หากติดต่อไม่ได้ สามารถติดต่อเบอร์ฉุกเฉิน (010-3039-1298)

