

ข้อควรระวังหลังการดูดไขมัน

— ทำทาง

1. แนะนำให้ออนโดยที่ตำแหน่งที่ผ่าตัดอยู่สูงกว่าหัว
2. ในช่วง 1-2 วันแรก อาจจะมีอาการวิงเวียนได้ แนะนำให้ค่อยๆลุกขึ้นหากต้องการยี่
3. หากทำการดูดไขมันบริเวณหน้าท้องแนะนำให้นั่งหลังตรง
ง หากอยู่ในท่าทางที่ตัวงออาจทำให้เกิดริ้วรอยที่หน้าท้องได้เนื่องจาก ไขมันบริเวณรอบสะดืออาจมาเกาะรวม

— การทานอาหาร

หลังจากดูดไขมันแล้วแนะนำให้หลีกเลี่ยงการและทานอาหารที่มีแคลลอรี่ต่ำ หลีกเลี่ยงอาหารที่แคลลอรี่สูง จะช่วยให้ผลลัพธ์หลังดูดไขมันอยู่ได้นานมากขึ้น

— อาการบวม

1. ยิ่งตำแหน่งที่ดูดไขมันเยอะเท่าไร ความบวมก็จะมีมากเท่านั้น, และแต่ละตำแหน่งอาจมีอาการชาที่อยู่ได้นานถึง 1-3 สัปดาห์
2. อาการบวม 70-80% จะลดลงภายใน 3-4 สัปดาห์
3. หลังจากดูดไขมันประมาณ 1 เดือน อาการบวมใหญ่ๆจะลดลง และ 2-3 เดือนต่อมา อาการบวมที่เหลือจะค่อยๆหายไป จะเริ่มเห็นความ เปลี่ยนแปลงอย่างชัดเจนประมาณเดือนที่ 4 เป็นต้นไป
4. บริเวณที่ทำการดูดไขมัน อาจมีอาการชา แข็งเป็นไต เจ็บจืดๆ ความรู้สึกชา ได้ แต่เมื่อเวลาผ่านไปจะกลับมาเป็นปก

— การดูแลแผล

1. หลังดูดไขมัน 1-2 วันแรก อาจจะมีสีแดงใสคล้ายเลือดไหลออกมาจากบริเวณแผล ซึ่งจริงๆคือสารที่ใช้ละลายไขมันก่อนการดูดไขมัน ไม่ใช่ อาการเลือดออก ไม่ต้องกังวล สามารถใช้ผ้าก๊อชสะอาดเช็ดได้เลย
2. สามารถอาบน้ำได้หลังดูดไขมันประมาณ 2-3 วัน โดยใช้พลาสติกเเปะแผลกันน้ำก่อนอาบน้ำทุกครั้ง และต้องเปลี่ยนพลาสติกทุกวันเพื่อ ป้องกันไม่ให้แผลอักเสบ

— การใส่ชุดกระชับ

1. หลังจากดูดไขมันแล้ว ทำการใส่ชุดกระชับแล้วจึงกลับบ้านได้
2. ต้องสวมใส่ชุดกระชับอย่างน้อย 4 สัปดาห์, และอาจจะต้องใส่ต่อเนื่อง 2-3 เดือน ระยะเวลาในการสวมใส่อาจแตกต่างกันไปในแต่ละบุคคล
3. ในช่วงแรกหลังดูดไขมันอาจมีอาการวิงเวียนได้ เวลาถอดชุดกระชับให้แนะนำให้นั่งขณะถอด



ข้อควรระวังหลังการดูดไขมัน

4. หลังการดูดไขมันแล้ว นอกจากชุดกระชับแล้ว ห้ามใส่ชุดที่รัดช่วงเอวมากเกินไป เช่น เข็มขัด ชุดชั้นในที่รัดมากเกินไป กางเกงย้วยัด เพราะ อาจทำให้รูปร่างที่ดูดไขมันมาเปลี่ยนแปลงได้

— การออกกำลังกาย

1. หลังจากดูดไขมันแล้ว 2-3 สัปดาห์ ควรเดินเล่นเบาๆ เพื่อช่วยให้เลือดไหลเวียนได้ดียิ่งขึ้น หากขยับจุดที่ดูดไขมันจะช่วยให้เลือดไหลเวียนดี แต่ถ้าหากไม่ขยับหรือนอนเฉยๆ จะทำให้ความบวมอยู่นานขึ้น
2. การออกกำลังกายหนักๆ ทำได้หลังดูดไขมันครบ 1 เดือนเป็นต้นไป

— การทานยา

1. หลังออกจากโรงพยาบาลควรทานยาตามใบสั่งยาอย่างครบถ้วนและถูกต้อง หากมีอาการท้องเสีย, ปวดหัว หลังทานยา ให้หยุดทานทันที และรีบติดต่อโรงพยาบาล
2. ในใบสั่งยามียาแก้ปวดให้อยู่แล้ว หากทานแล้วยังมีอาการปวดมาก สามารถทานยาแก้ปวดเพิ่มเติมได้
3. หลังดูดไขมัน ให้งดการทานวิตามินรวม โดยเฉพาะวิตามินE หรืออาหารเสริมต่างๆ เป็นเวลา 1 เดือน เพราะอาจเป็นสาเหตุที่ทำให้เลือดออกได้ และยากลุ่มแอสไพริน หากไม่จำเป็นจริงๆ ควรงดเป็นเวลา 7 วัน
4. ยาลดบวมอาจเป็นสาเหตุของอาการเลือดออกได้ แนะนำว่าไม่ควรทา

— การดื่มเหล้า และสูบบุหรี่

ห้ามดื่มเหล้าและสูบบุหรี่ตลอดระยะเวลา 1 เดือน

- การดื่มเหล้าอาจทำให้เกิดอาหารอักเสบได้
- การสูบบุหรี่จะทำให้แผลหายช้าลง และเสี่ยงมีโอกาสทำให้ติดเชื้อ

— การติดตามผล

1. หลังดูดไขมันงดการใช้ที่ประคบร้อน, เย็น แผ่นรองนอนที่มีความร้อน, สปา, ชาวน่า 1 เดือน
2. การนวดกดจุดอาจทำให้อาการบวมรุนแรงขึ้นได้ ควรงดอย่างน้อย 3 เดือน
3. บริเวณที่ทำการดูดไขมัน อาจมีอาการชา แข็งเป็นไต เจ็บจี้ๆ ความรู้สึกขา ได้ แต่เมื่อเวลาผ่านไปจะกลับมาเป็นปก
4. เพื่อป้องกันเลือดจับตัวกันเป็นก้อน ควรขยับร่างกาย เดินอย่างช้าๆ ตามคำสั่งของแพทย์, และในช่วง 2-4 สัปดาห์แรกควรหลีกเลี่ยงการ เคลื่อนไหวที่จะทำให้เกิดแรงดันที่ไม่จำเป็น
5. หากเป็นกรณีที่ดูดไขมันในปริมาณมาก, อาจทำให้เกิดก้อนไขมันใต้ผิวหนังได้ หากเกิดอาการนี้สามารถทำตามคำสั่งของแพทย์เพื่อรี



ข้อควรระวังหลังการดูดไขมัน

- อาการผิวหนังตึง, เหน็บชา, เป็นผื่นแดงในบางจุด เป็นอาการที่เกิดขึ้นได้ในระหว่างร่างกายกำลังฟื้นตัว
 - อาการบวม, เหน็บชา จะค่อยๆดีขึ้น ภายใน 1 เดือน
 - ผิวหนังตึง ผื่นแดง ใช้เวลาประมาณ 3-6เดือน ก็จะค่อยๆดีขึ้น
- หลังดูดไขมันครบ 2 สัปดาห์ การยืดกล้ามเนื้อในบริเวณที่ดูดไขมัน การเข้าโปรแกรมดูแลหลังผ่าตัดจะช่วยให้ฟื้นตัวเร็วขึ้น

— การติดต่อกรณีฉุกเฉิน

หากมีอาการตามด้านล่างนี้ กรุณาติดต่อโรงพยาบาลหรือที่ปรึกษาผู้ดูแล

กรณีที่ต้องติดต่อโรงพยาบาลโดยทันที

- อาการหายใจติดขัด
- อาการเลือดไม่หยุดไหล
- ไข้สูงเกิน 38, เวียนหัวอย่างรุนแรง
- บริเวณที่ผ่าตัดมีอาการบวมผิดปกติ, - สีผิวบริเวณแผลเปลี่ยนแปลงอย่างมาก

การติดต่อหลังเวลาทำการ

เวลาทำการ

จันทร์-พฤหัสบดี หลัง 7PM ศุกร์ หลัง 9PM เสาร์ หลัง 5PM

(1) ติดต่อผ่านที่ปรึกษาที่ดูแล

(2) เบอร์ฉุกเฉิน 010-2524-1298

