

面部輪廓手術後注意事項

— 姿勢

1. 術後1周內睡覺時請注意不要使頸部彎曲,將上半身墊高、保持頭部高於心臟的位置有助於消腫。
2. 術後1個月內請勿側臥或趴著睡,請保持面部朝向天花板的方向睡覺。

— 飲食

1. 術後請先飲水,若無不適,可從米湯或粥開始,逐漸進食柔軟的食物,如軟麵包、豆腐、魚糕、雞蛋羹、切碎的配菜等柔軟的食物。術後1周起可開始正常飲食。
2. 建議避免食用容易引起便秘的高纖維食物。
3. 術後2周內請避免刺激性食物,同時請勿攝入含有顆粒、芝麻、籽等的飲料,因為小顆粒可能進入口腔內的傷口縫隙。
4. 術後2個月內建議避免堅硬、有嚼勁或黏性強的食物(如年糕、糖果、口香糖、魷魚、蘿蔔塊泡菜、魚脯、堅果等)。特別是接受顴骨手術的患者,術後3個月內請注意避免對手術部位造成過度刺激或負擔。
5. 為幫助消腫、保持口腔清潔、排出痰液等,請每天飲用1升以上的溫水,保證充足水分攝入。
6. 術後1個月內請勿使用吸管。

— 腫脹

1. 術後2~3天內腫脹和淤青會逐漸加重,之後在2~4周內逐漸消退,存在個體差異。
2. 術後3天內冷敷,之後不需要另外進行敷貼。熱敷有低溫燙傷的風險,只有在醫院指示下才可進行。

熱敷時的注意事項

- 溫敷袋可浸泡在溫水中後使用。(禁止使用微波爐)
- 術後手術部位及周圍的知覺可能會暫時變得遲鈍,進行溫敷時,為避免燙傷,請務必先在身體其他部位的皮膚(如手臂內側)測試溫敷袋的溫度,然後再用於手術部位。

— 服藥

1. 出院時處方藥物請按規定時間規律服用。服藥後如出現腹瀉、蕁麻疹等症狀,請停止服用並聯系醫院。
2. 處方藥中包含止痛藥,但如果服用後仍疼痛劇烈,可額外服用泰諾林(Tylenol)。
3. 術後1個月內請避免服用綜合維生素(尤其是維生素E)及營養補充劑,因為它們可能導致出血。若非必需,阿司匹林建議避免服用1周。



面部輪廓手術後注意事項

4. 消腫藥可能會導致出血,不建議服用。

— 傷口管理

1. 術後1個月內,即使沒有進食,也請每隔2~3小時漱口一次,保持口腔清潔。起床後、進食後、睡前必須漱口。請先用生理鹽水漱口,待生理鹽水用完後,只用清水(自來水或淨水器水等)漱口即可。請勿使用市售漱口水(如Garglin、Listerine等)或消毒用漱口水,為期1個月。清除夾在牙齒與臉頰之間切口部位的食物殘渣非常重要。
2. 刷牙可在術後3天後進行,初期請注意不要用力碰到切口部位。請只刷牙齒,不要刷牙齦部位。刷牙時可以使用牙膏。即使刷了牙,仍需漱口,持續一個月。

— 運動

1. 術後2~3天起,進行輕度散步有助於減輕腫脹。對面部施加力量或壓力的劇烈運動(如健身、游泳、登山等)可在1個月後進行。

— 洗臉、洗澡、化妝

1. 可以洗臉和洗頭,但注意不要讓水接觸到傷口部位或膠帶。如果沾到水,請用冷風吹乾,傷口部位較脆弱,請勿揉搓。
2. 汗蒸房、桑拿在術後1個月內禁止。

— 頭套佩戴

1. 面部頭套需在術後佩戴1周,其中前2天請持續佩戴。從第3天起,建議佩戴1小時後鬆開休息20~30分鐘,睡覺或進食時可不佩戴。
2. 如果繃帶佩戴過緊,反而會妨礙血液循環,並可能導致脫髮、頭痛。佩戴時請注意不要過緊。

— 恢復過程

1. 如果口腔或鼻腔有血珠或血液流出,請不要用力擤出,輕輕擦掉或讓其自然流出後吐出即可。術後1個月內請勿擤鼻子。
2. 手術部位可能會出現感覺遲鈍、像別人的肉一樣的感覺,或伴有刺痛感,這屬於術後正常的恢復過程,會在數月內逐漸改善。
3. 接受顴骨手術後,可能會出現嘴巴張不開或張嘴時顯下頷關節部位發出聲響的情況,大多隨時間推移而好轉。可能需要進行張口練習。



面部輪廓手術後注意事項

— 飲酒與吸煙

飲酒與吸煙在術後1個月內禁止。

: 飲酒可能導致手術部位發生或加劇炎症反應,並延緩恢復。

: 吸煙也會延緩恢復並可能引起感染。

— 緊急情況

出現以下症狀時,請先聯繫醫院或負責室長的業務號碼後,再前往醫院就診。

需立即聯繫醫院的情況

- 出現呼吸困難時
- 嚴重出血持續不止時
- 出現38以上的高燒、嚴重眩暈時
- 傷口部位嚴重腫脹或出現皮膚顏色變化時

工作時間結束後

工作時間

週一至週四:下午7點 | 週五:下午9點 | 週六-
:下午5點

(1) 聯繫負責室長的業務號碼

(2) 緊急聯繫電話:02.512.1288



AB 整形外科

AB PLASTIC SURGERY