

男性乳房發育症手術後注意事項

— 姿勢

1. 術後1周左右躺臥時,請保持手術部位高於心臟位置。
2. 術後3個月內建議保持面部朝向天花板的方向睡覺,俯臥則建議避免6個月。

— 飲食

術後建議將運動與飲食療法相結合。請避免高熱量食物。

— 腫脹

1. 吸脂部位越多,腫脹可能越嚴重,淤青可能持續1~3周。腫脹約在3~4周內消退70~80%以上。
2. 術後一個月明顯腫脹會消退,剩餘腫脹在2~3個月內逐漸消退。要比較客觀效果,需等到術後3個月-左右。

— 傷口管理

術後1~2天內,手術部位可能會有淡血水滲出。這不是活動性出血,不必過於擔心。

— 塑身衣或繃帶佩戴

1. 為消除腫脹,從術後告知之日起佩戴塑身衣。
2. 至少需佩戴4周,建議佩戴2~3個月以上。佩戴時間存在個體差異,需根據恢復情況而定。

— 淋浴

1. 術後1周起可淋浴。
2. 汗蒸房、桑拿禁止一個月。

— 運動

1. 術後1個月內禁止進行主要使用胸肌的上肢運動。
2. 術後2周起可進行不給身體造成負擔的輕度散步。

— 駕駛與恢復工作

1. 由於突然的動作可能引發出血,建議術後1周內盡量避免駕駛。



男性乳房發育症手術後注意事項

2. 辦公室日常業務可從術後3~4天開始,但從事體力勞動的職業建議休息2周左右。
3. 若體力活動較多,可能發生血腫或血清腫,請遵從醫護人員的指示。

— 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。
4. 消腫藥可能會導致出血,不建議服用。

— 飲酒與吸煙

飲酒與吸煙會對出血、傷口愈合及感染產生不良影響,因此術後1個月內禁止。

— 恢復過程

1. 疼痛感因人而異,大多數患者為中等程度的疼痛。當進行大範圍吸脂時,患者可能會感到更明顯的疼痛。
2. 瘙癢是恢復過程中的正常反應。請勿抓撓或刺激患處,如有需要可使用冰袋。
3. 可能會出現胸部憋悶感、感覺遲鈍、刺痛感、活動時伴隨的疼痛。這屬於正常恢復過程的一部分,大多為暫時性現象,通常在3~6個月內逐漸恢復,最遲約1年左右可恢復至原狀。

— 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。緊急聯繫電話:-
02.512.1288

