

吸脂手術術後注意事項

— 姿勢

1. 為了保持手術部位高於心臟,躺下時請使用2-3個枕頭。
2. 術後1-2天,突然起身可能會感到頭暈,請慢慢起身。
3. 若是腹部手術,注意避免向前彎腰的動作,因為這可能導致肚臍周圍的脂肪堆積;保持腰背挺直的姿勢為好,請經常保持。

— 飲食

術後,配合適度運動和低熱量飲食計劃,並避免咖啡因和高熱量食物,有助於維持手術效果。

— 腫脹

1. 吸脂部位越多,腫脹可能越嚴重。根據部位不同,淤青可能持續1-3周。腫脹的70-80%會在3-4周內消退。
2. 術後一個月,大部分明顯腫脹會消退,剩餘的腫脹會在2-3個月內慢慢消退。要感受到戲劇性的變化,至少需要3個月。
3. 手術部位可能出現淤青、變硬、刺痛感、感覺遲鈍等症狀,但這些都會隨時間消失,不必過於擔心。

— 傷口管理

1. 術後1-2天內,切口處可能會有少量淡血性液體(腫脹麻醉液)滲出。這不是出血,請不要驚慌,用乾淨的紗布擦掉即可。
2. 術後2-3天起可以淋浴。貼上防水創可貼後淋浴,淋浴後務必消毒縫合部位。創可貼需每天更換,注意保持傷口不潮溼。

— 壓力衣(塑身衣)穿著

1. 壓力衣在手術當天穿著出院。
2. 需要穿著至少4周,最長可穿2-3個月。穿著時間可根據患者狀態有所不同。
3. 術後初期可能會感到頭暈,脫壓力衣時請坐著脫。
4. 在吸脂部位,除壓力衣外,請勿穿著過緊的衣服(腰帶、緊身內衣、勒緊的鬆緊帶褲子),因為這可能導致線條變形。

— 運動



吸脂手術術後注意事項

1. 從術後第二天開始,為了促進循環,請進行2周的輕度步行或散步。活動手術部位有助於循環,靜躺不動可能導致腫脹持續更久。
2. 有氧運動或劇烈運動需在術後1個月後進行。

— 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。

— 恢復過程

1. 術後1個月內,絕對禁止使用暖寶寶、電熱毯、冰袋、汗蒸房、桑拿等。
2. 術後3個月內絕對禁止進行經絡按摩,因為這可能加重腫脹。
3. 手術部位可能出現淤青、變硬、刺痛感、感覺遲鈍等症狀,但這些都會隨時間消失,不必過於擔心。
4. 為預防血腫,需遵醫囑進行慢走,並在2-4周內避免對手術部位施加不必要壓力的動作。
5. 如果去除大量脂肪,可能會在較長時間內發生血清腫(積液)。出現這種情況時,請遵醫囑接受治療。
6. 皮膚髮緊、牽拉感、麻木以及區域性發紅等症狀均屬於正常的恢復過程。
 - 腫脹、麻木感在術後1個月左右基本恢復。
 - 牽拉感和區域性發紅症狀會在3-6個月內慢慢恢復。
7. 術後2周起,進行手術部位的拉伸運動和術後管理專案會有所幫助。

— 緊急情況



吸脂手術術後注意事項

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