

鼻部手術後注意事項

— 姿勢

1. 術後3~4天左右,將上半身墊高,保持頭部高於心臟的位置,有助於消腫。但這不是必須姿勢,如果感覺不舒服,以正常姿勢睡覺即可。
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。
3. 若採用自體肋軟骨,根據情況可能需要佩戴腹帶。腹帶需佩戴1周,注意不要過緊。

— 飲食

1. 術後請先飲水,若無不適,從粥開始,逐漸進食柔軟的食物。
2. 辛辣或刺激性食物、需要張大嘴或長時間咀嚼的食物,請避免1個月。

— 出血及腫脹

1. 術後2~3天左右可能會有鼻血流出,此時請勿擤鼻涕,只需擦掉流出的血即可。
2. 術後2~3天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。
3. 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,因此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。

— 傷口管理

1. 請勿隨意撕除鼻子上的膠帶和夾板。
2. 若鼻腔內有白色棉狀填充物,術後2~3天後取出。若鼻腔內有透明矽膠膜,術後1周後取出。請勿自行取出。
3. 鼻小柱部位的縫線於術後1周拆除,鼻翼縮小部位的縫線於術後10天拆除,鼻腔內的縫線於術後2周拆除。請勿自行拆線。
4. 請勿強行去除鼻腔內的血痂或觸碰傷口,也不要棉籤或手挖鼻孔。
5. 若採用自體肋軟骨,術後會貼有防水膠帶,可進行簡單淋浴。如果防水膠帶脫落或進水,請用冷風將傷口部位吹乾,然後貼上防水創可貼。
6. 切口(縫合)部位請始終保持乾燥。



鼻部手術後注意事項

7. 祛疤軟膏建議至少在術後1個月後開始使用。

— 運動

1. 術後2~3天起,進行輕度散步有助於減輕腫脹。
2. 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。
3. 請注意避免鼻子受到物理性外力。

— 洗臉、洗澡、化妝

1. 在夾板和膠帶拆除之前,請用溼毛巾擦拭手術部位以外的區域。
2. 從鼻小柱部位拆線第二天起,可對鼻部進行洗臉和化妝。洗臉時,請不要用力揉搓鼻部,應輕柔、小心地操作,避免施加壓力。
3. 鼻貼、去角質產品、磨砂膏、含顆粒的潔面產品等,請在術後1個月內避免使用。
4. 汗蒸房、桑拿在術後1個月內禁止。

— 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. 擤鼻涕或佩戴眼鏡,需在術後4周後方可進行。



鼻部手術後注意事項

2. 腫脹及恢復情況存在個體差異,左右兩側腫脹程度也可能不同,因此術後初期鼻子可能會顯得上翹或不對稱。
3. 若進行了截骨術,請注意在1個月內避免面部受到壓力。術後1周至1個月期間,可能需要對截骨部位進行按摩(務必與主治醫生商議後,聽取按摩方法的說明再進行操作)。
4. 眉心之間、鼻樑和鼻尖部位的腫脹相對消退較慢,最終形態大約在術後6個月左右穩定下來。
5. 術後可能出現流鼻涕、鼻塞或輕微出血,但會隨時間推移而好轉。
6. 活動嘴唇或笑的時候,人中及鼻尖部位有牽拉感,這種感覺可持續2~3個月。

— 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