



اقدامات قبل و بعد از عمل جراحی اتوپلاستی (زیبایی گوش)

اقدامات قبل از اتوپلاستی

نکاتی که در ادامه به آن ها اشاره خواهیم کرد منجر به بهتر سپری شدن دوران نقاهت جراحی گوش ، ایمن تر انجام شدن این جراحی زیبایی و کاهش احتمال عوارض ناشی از آن خواهد شد.

- انتظارات تان از اتوپلاستی را به طور شفاف با پزشک خود مطرح کنید
- به سوالاتی که پزشک در رابطه با مصارف دارویی تان و بیماری هایی که در گذشته به آن ها مبتلا داشته یا در حال حاضر به آن ها مبتلا دارید می پرسد به طور صادقانه پاسخ دهید.
- در صوت استفاده از داروهای موثر در کاهش غلظت خون، نوشیدنی های حاوی الکل و مصرف دخانیات، استفاده از آن ها را به مدت ۱۴ روز قبل از جراحی زیبایی گوش قطع کنید.
- آزمایشاتی که پزشک برای بررسی دقیق تر وضعیت سلامت و عکسبرداری هایی که برای تان تجویز می کند را انجام داده و سریعاً به پزشک تان تحویل دهید.
- شب قبل از اتوپلاستی دوش گرفته و به مدت ۸ ساعت قبل از انجام این جراحی زیبایی چیزی میل نکنید.
- از داروهایی که موجب اختلال در انعقاد خون می گردد خودداری نمایید. از مصرف موادی که شامل آسپرین می شود همچنین داروهایی که شامل رقیق کننده ی خون (ایبوپروفن، موترین، و غیره)، ویتامین و مکمل های گیاهی مانند مکمل های گیاهی از جمله: مخمر سنت جان، چای سبز، درخت چهل سکه و مکمل های حاوی سیر به مدت ۲ هفته قبل از جراحی اتوپلاستی اجتناب کنید. در این دوران می توانید روزانه یک قرص مولتی ویتامین مصرف کنید.
- شب قبل از جراحی زیبایی گوش شام سبکی بخورید و حدود ۶ الی ۸ ساعت قبل از عمل اتوپلاستی ناشتا باشید تا معده حین عمل زیبایی گوش خالی باشد.
- دو هفته قبل از جراحی از گرفتن حمام آفتاب خودداری کنید.
- چهار هفته قبل از جراحی اتوپلاستی از مصرف سیگار و یا نیکوتین دست بکشید زیرا نیکوتین می تواند روند بهبودی را به تاخیر بیندازد و عوارض مخرب به همراه دارد. منظور از نیکوتین شامل هر نوع ماده ی نیکوتین دار است.
- در صورتی که در هفته ای که قرار است تحت جراحی اتوپلاستی قرار بگیرید دچار هر نوع بیماری همچون سرماخوردگی یا عفونت های پوستی شده اید حتما این موضوع را با پزشک در میان بگذارید.
- از تحویل به موقع تمامی برگه های آزمایشگاهی و پزشکی مورد نیاز به مطب پزشک اطمینان حاصل کنید.
- برای مرخصی بعد از جراحی به مدت حدودا ۱ هفته برنامه ریزی کنید. البته اگر شغل شما پشت میزی است این مدت زمان دوری از کار می تواند کمتر هم باشد. حتما در روز جراحی یک نفر را به همراه داشته باشید تا پس از پایان عمل جراحی زیبایی گوش شما را به منزل برساند.
- می توانید شب قبل از جراحی و یا صبح زود موهای سرتان را بشوید. فراموش نکنید که قسمت های داخلی و بیرونی گوش را خوب تمیز کنید. از لوسیون بدن و یا مواد مرطوب کننده استفاده نکنید.
- شب قبل از جراحی زیبایی گوش شام سبکی بخورید و حدود ۶ الی ۸ ساعت قبل از عمل اتوپلاستی ناشتا باشید تا معده حین عمل زیبایی گوش خالی باشد .



اقدامات قبل و بعد از عمل جراحی اتوپلاستی (زیبایی گوش)

مراقبت های بعد از اتوپلاستی

- پانسمان پس از چند روز باز میشود.
- هر چه سریعتر پس از عمل شروع به راه رفتن کنید چرا که موجب کاهش تورم و کم کردن احتمال تشکیل لخته در پاهایتان می شود.
- شما می توانید از همان روز انجام عمل با تایید جراح تان راه رفتن را شروع کنید
- فعالیت های روزمره پس از حدود یک هفته از سر گرفته میشود.
- بیماران بزرگسال پس از چند روز به سر کار باز میگردند.
- کودکان پس از یک هفته به مدرسه بر میگردند.
- تا چند هفته باید از هدبند استفاده شود. طی هفته اول بعد از برداشتن پانسمان جراحی زیبایی گوش بیمار به طور شبانه روزی از هدبند استفاده می کند که البته بهتر است هر ۲-۳ ساعت حدود نیم ساعت هدبند را بردارد. هفته دوم بعد از جراحی زیبایی گوش شبها از هدبند استفاده می کند و در طول روز ضرورتی به استفاده از هدبند نیست. خونمردگی و تورم ناشی از جراحی زیبایی گوش هم پس از مدت کوتاهی برطرف می شود.
- پوشش سر را باید در شب پس از جراحی زیبایی گوش خشک و دست نخورده نگه داشت. بنابراین تا قبل از برداشتن این پوشش نباید دوش گرفت. شما بعد از برداشتن پوشش هر زمان که بخواهید می توانید دوش بگیرید یا حمام کنید.
- دوران بهبود جراحی زیبایی گوش پس از حدود شش هفته کامل میشود.
- بعد از جراحی و به دلیل برش هایی که در پوست و غضروف هایی که در گوش ها ایجاد شده است مقداری تورم و کبودی در گوش ها بروز می کند که میزان آن در هر فرد با توجه به ویژگی های بدن او و شدت ایرادات موجود در گوش هایش متفاوت است.
- پز شک بلافاصله بعد از تمام شدن جراحی برای پوشاندن گوش ها بر روی آن ها پانسمان قرار می دهد. افراد با صلاحدید پزشک خود بعد از ۱ تا ۷ روز می توانند پانسمان را از روی گوش های شان برداشته و برای حفاظت آن ها در برابر ضربه و خم شدگی و همچنین حفظ آن ها در موقعیت جدید بر روی آن ها بانداژ یا سربند بگذارند.
- استفاده مداوم از سربند در ۱ الی ۲ هفته اول الزامی بوده و افراد بعد از گذشت ۲ هفته و به مدت ۱ ماه تنها شب ها بر روی گوش های شان سربند بگذارند.
- به دلیل انجام شدن این جراحی زیبایی تحت بیهوشی، بروز حالت تهوع و داشتن سر گیجه بعد از آن طبیعی است.
- تا زمان التیام یافتن کامل گوشها از انجام دادن فعالیت های سنگین بدنی خودداری کنید. این نکته به خصوص در مورد کودکان بسیار مهم است و والدین نباید به کودک اجازه بازی کردن یا تقلای شدید بدهند.
- به هیچ عنوان گوش ها را دستکاری نکرده و مالش ندهید.
- سر را در دوران بهبود، به ویژه هنگام پانسمان بودن خنک نگه دارید و از گرم کردن شدید سر یا استفاده از سشوار با باد گرم خودداری کنید.
- از لباس های دکمه دار استفاده کنید.



اقدامات قبل و بعد از عمل جراحی اتوپلاستی (زیبایی گوش)

• مراقبت های بعد از اتوپلاستی

- سر را بالا نگه دارید تا ورم به حداقل برسد. چند بالش راحت را زیر سر بگذارید تا سر هنگام خوابیدن یا استراحت کردن بالا قرار گیرد.
- به صورت طاقباز خوابیده و از خوابیدن به پهلو که موجب تحت فشار قرار گرفتن گوش ها می شود خودداری کنید.
- از استعمال دخانیات، مصرف هر گونه مشروبات الکلی، استنشاق دود و خوردن غذاهای پرادویه پرهیزید.
- مسکنهای تجویز شده را دقیقاً مطابق دستور مصرف کنید تا درد و ناراحتی مجال بروز نیابد.
- پماد و کرم تجویز شده را مطابق دستور پزشک روی ناحیه جراحی شده بزنید، تا زخم بهبود یابد و جای زخم باقی نماند.
- صبور باشید، به خودتان استراحت بدهید و اجازه دهید دوران نقاهت در کمال آرامش و راحتی سپری شود.
- انتظارات واقعینانه داشته باشید، به خودتان یادآوری کنید که گوشها به مرور زمان زیباتر خواهد شد.
- در صورت مواجهه با عوارض غیرمعمول و نگران کننده به سرعت با پزشک تماس بگیرید.
- رژیم غذایی خود را بعد از اتوپلاستی با مایعات و غذاهای آبکی شروع کنید و از غذاهایی که نیاز به جویدن دارند استفاده نکنید.
- هنگام عطسه کردن حتما دهان تان را باز نگه دارید.
- از فین کردن و باد انداختن در گوش خود خودداری نمایید.
- تا زمانی که پانسمان دارید، مراقب پانسمان خود باشید که خیس نشود.
- در صورت تورم در لاله گوش به جراح مراجعه نمایید.
- مراقب باشید سرما نخورید و در مجاورت افرادی که دچار سرماخوردگی هستند قرار نگیرید.
- تا وقتی که جراح اجازه نداده است مجاز رفتن به استخر و شنا کردن نیستید.
- طی دو هفته داروهایی از قبیل بروفن که باعث اختلال در انعقاد خون می گردد استفاده نکنید.
- از قراردادن جای زخمها در معرض نور خورشید تا حداقل ۱۲ ماه خودداری کنید.
- در صورتی که ناچار به قرار گرفتن در معرض نور خورشید هستید همواره از ضدآفتابهای قوی با SPF ۳۰ و یا بالاتر استفاده کنید.
- جای بخیهها را تمیز نگه دارید و هر روز آنها را بررسی کنید تا دچار عفونت نشده باشند.
- به مدت ۱۴ روز بصورت تماموقت از هدبند یا باند فشاری استفاده کنید. استفاده از هدبند به نگه داشتن گوشها در محل جدید کمک زیادی می کند. پس از گذشت ۱۴ روز، به مدت ۳ الی ۶ هفته در شبها از یک هدبند تمیز استفاده کنید.
- معمولاً تعویض باند سر روز اول و سوم پس از جراحی صورت می گیرد. برای شستن موهایتان از شامپو بچه استفاده کنید. پس از دوش گرفتن از سشوار و یا محصولات مربوط به خشک کردن مو تا یک هفته استفاده نکنید.