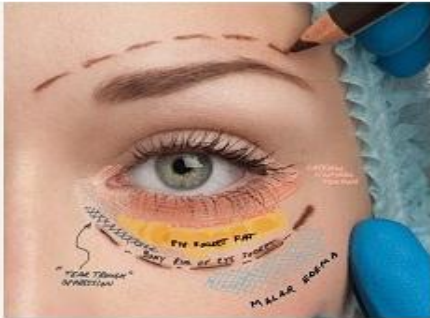


آموزش به بیمار

خودمراقبتی ترخیص



بلفاروپلاستی نوعی جراحی است که افتادگی پلک را برطرف می کند و پوست، چربی و عضله اضافه را برمی دارد. با افزایش سن، پلک ها کشیده می شوند و عضلاتی که از آنها محافظت می کنند ضعیف می شوند. در نتیجه چربی اضافه بالا یا زیر پلک ها جمع می شود و منجر به افتادگی پلک های بالا و پایین می شود. علاوه بر اینکه این حالت باعث می شود چهره شما پیر به نظر برسد، پف کردن اطراف چشم باعث کم شدن بینایی محیطی به ویژه میدان بالا و پایین دید می شود. بلفاروپلاستی می تواند این مشکلات بینایی را کاهش داده یا برطرف کند و باعث می شود چشم ها جوان تر به نظر می رسند.

مراقبت از زخم جراحی:

- ◆ کنترل تورم و التهاب پلک یکی از مهم ترین نکاتی است که باید بعد از جراحی پلک مورد توجه بیماران قرار بگیرد. به این منظور برای جلوگیری از افزایش تورم پلک تا ۴۸ ساعت از کمپرس یخ استفاده نمایید.
- ◆ برای شستشو چشم های خود حتما از سرم های فیزیولوژیک استفاده نمایید.
- ◆ معمولا بعد از جراحی، پانسمانی به روی پلک گذاشته نمی شود. در صورتی که پلک دچار خون ریزی شد می توانید به آرامی گاز استریل را به روی زخم قرار داده و بلافاصله از کمپرس یخ استفاده کنید.
- ◆ بخیه های پلک روز پنجم پس از عمل برداشته می شود و جای بخیه ها پس از یک تا دو ماه تا حدود زیادی محو می شود، ولی هیچگاه به طور کامل از بین نمی رود. البته خط بخیه در چین پل پنهان می شود که چند ماه پس از عمل کسی به راحتی متوجه خط بخیه نمی شود.
- ◆ تا چهار هفته از ماساژ و خارش پلک بپرهیزید و محل بخیه ها را دستکاری نکنید.
- ◆ تا دو هفته پس از عمل از به کار بردن مواد آرایشی بر روزی محل های عمل خودداری نمایید.
- ◆ توصیه می شود پس از جراحی پلک به هنگام خروج از خانه از عینک آفتابی استفاده کنید. بهتر است در روز های ابتدایی پس از جراحی پلک حتی در خانه هم از عینک تیره و آفتابی استفاده نمایید.

فعالیت ها:

- ☺ به مدت ۴۸ ساعت بعد از جراحی باید در هنگام استراحت سر خود را بالا نگاه دارید یا دو بالش در زیر سر خود قرار دهید.
- ☺ تا یک ماه پس از عمل از انجام فعالیت های بدنی سنگین خودداری نمایید.
- ☺ در هفته اول بعد از عمل، باید از انجام هر گونه فعالیتی که ممکن است باعث خشکی چشم شود از جمله خواندن، تماشای تلویزیون و خیره شدن به صفحه کامپیوتر اجتناب کنید. تورم و کبودی را می توان با بالا نگه داشتن سر تا حد ممکن در چند روز اول بهبودی به حداقل رساند.
- ☺ باتوجه به نظر پزشک معالج ممکن است در حدود روز دهم بهبودی بتوانید فعالیت های معمول خود را از سر بگیرید.
- ☺ بسته به نظر پزشک معالج طی ۳ تا ۴ هفته اول بعد از جراحی، باید از هر گونه فعالیتی که باعث افزایش جریان خون به چشم ها می شود اجتناب شود از جمله خم شدن، بلند کردن اجسام سنگین، فعالیت های ورزشی و حتی گریه کردن.

دارو:

- ◆ طبق دستور پزشک معالج حتما از آنتی بیوتیک و سایر داروهای تجویز شده استفاده نمایید.
- ◆ باتوجه به نظر پزشک معالج خود حداقل تا سه روز برای جلوگیری از خشک شدن چشم از قطره اشک مصنوعی استفاده نمایید.

- ◆ پماد تجویز شده را صبح ها و شب ها در محل بخیه های پلک و شبها به مقدار کم داخل چشم استفاده کنید. (به مدت دو هفته)
- ☞ استفاده از این پماد کمی موجب تاری دید می شود که طبیعی است و به تدریج برطرف خواهد شد.
- ☞ بسته شدن ناکامل پلک ها در چند هفته اول معمول می باشد در این موارد، قبل از خواب از پماد چشمی استفاده نمائید.
- ◆ تا یک هفته پس از عمل از مصرف بروفن، آسپرین و ویتامین E و از استعمال دخانیات خودداری نمائید و از مصرف خودسرانه داروها پرهیزید.

تغذیه:

- ◆ ۳ یا ۴ روز اول از مصرف غذا های سفت که نیاز به جویدن شدید دارند خودداری نمائید.
- ◆ مصرف نمک را به حداقل برسانید و بیشتر از مایعات استفاده کنید.

استحمام:

- ◆ از زمان عمل تا پنج روز از خیس شدن صورت پرهیزید و روز پنجم قبل از مراجعه به مطب استحمام نمائید.

رانندگی:

- ◆ در صورتیکه جراحی شما با بیهوشی کامل انجام شده باشد تا ۲۴ ساعت بعد از عمل رانندگی نکنید.

پیگیری و مراجعات بعدی:

- ◆ یک هفته بعد از جراحی به مطب پزشک مراجعه نمائید و در صورت بروز مشکل با ایشان در تماس باشید.

علائم هشدار برای مراجعه به پزشک یا اورژانس بیمارستان:

- ☞ تنگی نفس
- ☞ خونریزی چشم ها
- ☞ درد قفسه سینه
- ☞ باز شدن بخیه ها
- ☞ چشم درد شدید که تا به حال تجربه نکرده اید.
- ☞ بدتر شدن مشکلات بینایی و یا ازدست دادن بینایی

نکات مورد توجه:

☞ تا یک هفته پس از عمل از استعمال دخانیات خودداری نمائید.

- ☞ در دو روز اول پس از عمل کبودی پلک ها و اطراف چشم ها افزایش می یابد و بعد طی یک تا دو هفته به تدریج و خود به خود رفع می شود.
- ☞ در یک تا دو روز اول ممکن است چند قطره خون از محل بخیه ها خارج شود که طبیعی بوده و جای نگرانی ندارد.
- ☞ در چند روز اول پس از عمل احتمال تاری دید خفیف وجود دارد که طبیعی می باشد و نگران نباشید.
- ☞ در روز های اول پس از عمل، پلک شما ممکن است منظره مطلوبی نداشته باشد به علت تورم ممکن است نامنظمی و برجستگی در خط بخیه ها مشاهده شود ولی نگران نباشید در طی ۲-۱ ماه با فروکش کردن تورم، منظره نهایی پلک مشخص می شود بنابراین در روز های اول پس از عمل، نمی توان نتیجه عمل را ارزیابی کرد.
- ☞ عمل بلغاروپلاستی نمی تواند سبب بالا کشیدن ابرو یا درشت شدن چشم ها شود. شکل و فرم ابروها و چشم ها با این عمل تغییر نمی کند.
- ☞ حداقل تا دو هفته نباید از لنز های تماسی استفاده کنید.
- ☞ از خندیدن و حرف زدن بیش از حد خودداری نمائید چرا که ممکن است موجب فشار وارد شدن به پلک شود.