

Οδηγίες μετά από επέμβαση Λιποαναρρόφησης

Αμέσως μετά την επέμβαση

Μετά την επέμβαση θα έχετε επιδέσμους, ελαστικό κορσέ και ενδεχομένως παροχετεύσεις. Αν τοποθετηθούν παροχετεύσεις, συνήθως αφαιρούνται εντός 48-72 ωρών.

Για τουλάχιστον την πρώτη εβδομάδα, ξεκουραστείτε με το κεφάλι ανασηκωμένο και με δύο ή περισσότερα μαξιλάρια. Αποφύγετε να κοιμάστε στο πλάι.

Δραστηριότητες

Περιορίστε τις δραστηριότητές σας την ημέρα της επέμβασης και για αρκετές ημέρες μετά. Η πλήρης επιστροφή στη φυσιολογική δραστηριότητα μπορεί να χρειαστεί 4 έως 6 εβδομάδες.

Ξεκινήστε ήπια κινητοποίηση από την επόμενη κιόλας ημέρα, σύμφωνα με τις οδηγίες του ιατρού σας.

Διατροφή

- Καταναλώνετε υγρά τακτικά για να αποφύγετε την αφυδάτωση. Η σωστή ενυδάτωση μειώνει επίσης τον κίνδυνο ναυτίας και εμέτου.
- Μην παραλείπετε γεύματα. Επιλέξτε τροφές πλούσιες σε πρωτεΐνες για καλύτερη ανάρρωση, αυξημένη ενέργεια και λιγότερη δυσφορία.
- Η μειωμένη κινητικότητα μπορεί να προκαλέσει δυσκοιλιότητα.

Για να την προλάβετε:

- Αυξήστε την πρόσληψη υγρών.
- Καταναλώστε ωμά φρούτα.
- Αποφύγετε την έντονη πίεση κατά την αφόδευση.
- Εφόσον χρειαστεί, χρησιμοποιήστε ήπιο καθαρτικό ή μαλακτικό κοπράνων, σε συνεννόηση με τον ιατρό σας.

Σημαντική επισήμανση: Αν σηκωθείτε απότομα από ξαπλωμένη θέση, υπάρχει πιθανότητα να αισθανθείτε ζάλη.

Γι' αυτό:

- Καθίστε πρώτα για ένα λεπτό πριν σηκωθείτε.
- Σηκωθείτε αργά και σταδιακά.
- Αν αισθανθείτε ζάλη, ξαπλώστε αμέσως για να αποφύγετε πιθανή λιποθυμία.

Γενικές οδηγίες

- Μην καπνίζετε για 4 έως 6 εβδομάδες μετά την επέμβαση.
- Αποφύγετε να σκύβετε ή να σηκώνετε αντικείμενα άνω των 10 κιλών για τουλάχιστον μία εβδομάδα. Αυτό μπορεί να επιβαρύνει το πρήξιμο και να αυξήσει την αρτηριακή πίεση, προκαλώντας αιμορραγία.
- Λαμβάνετε τη φαρμακευτική αγωγή **ακριβώς όπως έχει συνταγογραφηθεί** από τον ιατρό.

Φυσιολογικά συμπτώματα

Είναι φυσιολογικό να εμφανίσετε:

- Ήπιο πόνο
- Πρήξιμο
- Μελανιές (εκχυμώσεις)
- Μούδιασμα
- Αίσθηση τραβήγματος ή φαγούρας

Αυτά τα συμπτώματα είναι αναμενόμενα και υποχωρούν σταδιακά μέσα σε 2 έως 6 μήνες.

MANOLOUDAKIS PLASTIC SURGEON