

# Hạng mục chú ý sau phẫu thuật cấy mỡ tự thân

## — Tư thế

1. Sau phẫu thuật trong vòng 1 tuần, tránh cúi cổ khi ngủ và nâng cao phần trên để giữ đầu cao hơn tim.
2. Thay vì nằm nghiêng hoặc nằm sấp hãy ngủ với mặt hướng lên trần nhà.

## — Ăn uống

Có thể ăn uống bình thường, nhưng hạn chế ăn các thức ăn cay nóng, đồ ăn cứng phải nhai nhiều.

## — Sưng

Từ 48 tiếng sau phẫu thuật, bắt đầu xuất hiện sưng và bầm tím. Tùy theo cơ địa của mỗi cá nhân, sưng và bầm tím sẽ hết dần sau 2~4 tuần.

## — Chăm sóc vết thương

Nếu có chỉ trên mặt thì sẽ được cắt chỉ sau 2~3 ngày, chỉ ở phần đùi sẽ được cắt sau 7~10 ngày.

## — Rửa mặt, tắm rửa và trang điểm

1. Có thể được rửa mặt, tắm rửa và trang điểm sau phẫu thuật 3 ngày. Khi rửa mặt, lưu ý không ấn mạnh vào phần cấy mỡ trên mặt vì nếu ấn mạnh sẽ làm biến đổi hình dạng vị trí cấy mỡ. Nên nhẹ nhàng và cẩn thận vùng cấy mỡ.
2. Hãy cẩn thận không để băng chống thấm rơi ra khi tắm. Nếu băng chống thấm rơi ra hoặc nước lọt vào khu vực đó, hãy lau khô khu vực vết thương để tránh bị ướt rồi dán băng thông thường vào, chỉ dán băng chống thấm khi tắm. (Vì băng chống thấm ở hiệu thuốc dán vào hay bị ẩm ướt nên chỉ khi đi tắm mới dán băng chống thấm.) Nếu là 3 đến 4 ngày sau khi phẫu thuật, hãy tắm cẩn thận, tránh vùng bị thương, lau khô rồi băng lại.

## — Tập thể dục

Có thể sinh hoạt bình thường sau khi phẫu thuật 1 tuần, từ tuần thứ 2 đến tuần thứ 3 có thể vận động nhẹ và có thể vận động mạnh sau 1 tháng phẫu thuật (ví dụ như tập gym, leo núi, bơi lội, v.v.)

## — Uống thuốc

# Hạng mục chú ý sau phẫu thuật cấy mỡ tự thân

1. Sau khi xuất viện, hãy uống thuốc đúng theo đơn đã kê, nếu sau khi uống thuốc mà có các triệu chứng như tiêu chảy, tức ngực, nổi mề đay thì ngưng uống thuốc ngay và liên hệ với bệnh viện.
2. Trong đơn thuốc của bệnh viện đã bao gồm cả thuốc giảm đau, tuy nhiên sau khi uống vẫn cảm thấy đau thì có thể dùng thêm 1 viên Tylenol (thuốc giảm đau).
3. Không dùng vitamin tổng hợp (đặc biệt là vitamin E) và thuốc bổ trong vòng phẫu thuật 1 tháng sau phẫu thuật vì chúng có thể gây chảy máu. Không dùng aspirin trong vòng 1 tuần, trừ khi thật sự cần thiết.
4. Tuyệt đối không được dùng thuốc giảm sưng vì đây có thể là nguyên nhân gây chảy máu.

## — Rượu bia và thuốc lá

Tuyệt đối không được uống rượu bia và hút thuốc lá trong vòng 1 tháng sau khi phẫu thuật vì nó ảnh hưởng xấu đến quá trình lành vết thương, có thể gây chảy máu và nhiễm trùng.

## — Tái khám

1. Để nâng cao tỉ lệ sống của các tế bào mỡ thì tuyệt đối không được ấn mạnh hay chà xát mạnh vào vị trí đã cấy mỡ trong vòng 1 tháng sau khi phẫu thuật.
2. Để hiệu quả cấy mỡ được lâu dài thì trong 3 tháng đầu sau khi phẫu thuật nên ăn uống đủ chất, không ăn kiêng hoặc không uống thuốc giảm cân. Cân nặng tụt giảm là nguyên nhân chính khiến tỉ lệ sống của các tế bào mỡ đã cấy bị giảm.
3. Chú ý không va đập mạnh hoặc không ấn mạnh vào vị trí đã cấy mỡ, khi đi ngủ cũng chú ý không ấn hoặc đè vào vị trí cấy mỡ.
4. Trường hợp cấy ghép mỡ trán, cấm đội mũ có thể đè lên trán trong vòng 1 tháng.

## — Trường hợp khẩn cấp

Trong trường hợp sưng nhiều, đau buốt, bị sốt, thay đổi màu da hoặc chảy máu liên tục, vui lòng liên hệ với chuyên viên phụ trách ca phẫu thuật, nếu không kết nối được sau giờ làm việc (7 giờ tối), vui lòng gọi đến số điện thoại khẩn cấp qua số [02-512-1288](tel:02-512-1288) sau đó đến bệnh viện.

