

Hạng mục chú ý sau phẫu thuật hút mỡ

— Tư thế

1. Khi nằm, hãy sử dụng 2-3 chiếc gối để giữ vùng phẫu thuật cao hơn tim.
2. Trong 1-2 ngày sau phẫu thuật, bạn có thể cảm thấy chóng mặt khi đứng dậy đột ngột, vì vậy hãy đứng lên từ từ.
3. **Nếu phẫu thuật hút mỡ vùng bụng, tránh các động tác cúi gập người vì có thể khiến mỡ xung quanh rốn bị dồn lại.** Hãy giữ lưng thẳng và duy trì tư thế này thường xuyên.

— Ăn uống

Sau phẫu thuật, kết hợp vận động hợp lý với chế độ ăn ít calo, đồng thời tránh caffeine và thực phẩm nhiều calo sẽ giúp duy trì kết quả phẫu thuật.

— Sưng

1. Càng hút mỡ ở nhiều vùng, sưng sẽ càng lớn. Tùy vào từng vị trí hút mỡ, vết bầm có thể kéo dài từ 1 đến 3 tuần. Khoảng 70-80% sưng sẽ giảm trong vòng 3-4 tuần.
2. Sau hút mỡ 1 tháng, phần lớn sưng lớn sẽ giảm và trong 2-3 tháng tiếp theo, sưng còn lại sẽ dần biến mất. Để thấy sự thay đổi rõ rệt, cần chờ ít nhất 3 tháng.
3. Các triệu chứng như bầm tím, cứng, châm chích hoặc giảm cảm giác ở vùng phẫu thuật có thể xuất hiện, nhưng chúng sẽ biến mất theo thời gian, vì vậy bạn không cần lo lắng.

— Chăm sóc vết thương

1. **Trong 1-2 ngày sau phẫu thuật, một phần dịch (dung dịch tumescent) có thể rỉ ra từ vết cắt giống như máu loãng.** Đây không phải là chảy máu, nên bạn đừng lo lắng, chỉ cần dùng gạc sạch lau nhẹ nhàng.
2. **Bạn có thể tắm từ ngày thứ 2-3 sau phẫu thuật.** Hãy dán băng chống nước trước khi tắm và sau khi tắm xong, nhớ sát trùng vết khâu. Thay băng hằng ngày để tránh vết thương bị ẩm.

— Mặc quần áo định hình hoặc đeo băng quấn định hình

1. Bạn sẽ được mặc áo định hình ngay sau phẫu thuật và xuất viện.
2. **Cần mặc áo định hình ít nhất 4 tuần và có thể mặc kéo dài đến 2-3 tháng.** Thời gian mặc áo định hình sẽ tùy theo tình trạng của từng bệnh nhân.



Hạng mục chú ý sau phẫu thuật hút mỡ

3. Trong giai đoạn đầu sau phẫu thuật, bạn có thể cảm thấy chóng mặt, vì vậy khi cởi áo định hình, hãy ngồi xuống để tránh bị mất thăng bằng.
4. Tại các vùng hút mỡ, ngoài áo định hình ra thì **tránh mặc quần áo bó sát như thắt lưng, đồ lót quá chật hoặc quần có dây thun siết chặt ở vùng hút mỡ**, vì chúng có thể làm biến dạng đường nét cơ thể.

— Tập thể dục

1. Từ ngày thứ hai sau phẫu thuật, hãy đi bộ nhẹ nhàng hoặc dạo bộ trong 2 tuần để giúp lưu thông máu. Việc vận động nhẹ nhàng vùng phẫu thuật sẽ giúp giảm sưng nhanh hơn, trong khi nếu ngồi yên quá lâu, tình trạng sưng có thể kéo dài.
2. Các bài tập cardio hoặc vận động mạnh chỉ nên bắt đầu sau 1 tháng.

— Uống thuốc

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

Không hút thuốc lá và uống rượu bia trong vòng 1 tháng sau khi phẫu thuật.

- Uống rượu bia có thể gây viêm tại vùng phẫu thuật và khiến tình trạng sưng viêm trở nên nghiêm trọng hơn.
- Hút thuốc cũng có thể làm chậm quá trình hồi phục và tăng nguy cơ nhiễm trùng.

— Tái khám

1. Sau phẫu thuật, **tuyệt đối không sử dụng túi chườm nóng, chần điện, túi đá, phòng xông hơi hoặc tắm hơi trong 1 tháng.**
2. Massage sẽ làm tăng sưng, vì vậy **tuyệt đối không thực hiện trong 3 tháng đầu sau phẫu thuật.**



Hạng mục chú ý sau phẫu thuật hút mỡ

3. Các triệu chứng như bầm tím, cứng, châm chích hoặc giảm cảm giác có thể xuất hiện ở vùng phẫu thuật, nhưng chúng sẽ tự biến mất theo thời gian, vì vậy bạn không cần phải lo lắng.
4. Để phòng ngừa tụ máu, hãy đi bộ nhẹ nhàng theo hướng dẫn của bác sĩ, và **tránh các động tác tạo áp lực mạnh không cần thiết trong 2-4 tuần**.
5. Nếu đã loại bỏ một lượng lớn mỡ, có thể xảy ra tình trạng dịch tụ trong thời gian dài. Trong trường hợp này, bạn có thể điều trị theo chỉ dẫn của bác sĩ.
6. Cảm giác da bị kéo căng, khô, tê và một số vùng da bị đỏ là các triệu chứng bình thường trong quá trình hồi phục.
 - Sưng và tê sẽ gần như phục hồi sau 1 tháng.
 - Cảm giác da bị căng và đỏ sẽ phục hồi từ từ trong khoảng 3-6 tháng.
7. Sau 2 tuần phẫu thuật, việc tập giãn cơ ở vùng phẫu thuật và nhận các chương trình chăm sóc sau phẫu thuật có thể giúp cải thiện kết quả.

— Trường hợp khẩn cấp

Nếu xuất hiện các triệu chứng dưới đây, vui lòng liên hệ với bệnh viện hoặc số điện thoại của chuyên viên phụ trách trước khi đến khám.

Trường hợp cần liên hệ ngay với bệnh viện

- Khó thở
- Chảy máu nhiều và kéo dài
- Sốt trên 38°C hoặc chóng mặt nghiêm trọng
- Vùng vết thương sưng nề nghiêm trọng hoặc thay đổi màu da

Sau khi kết thúc giờ làm việc

Giờ làm việc

Thứ Hai - Thứ Năm: 10:00~19:00 | Thứ Sáu: 10:00~21:00 | Thứ Bảy: 10:00~17:00

(1) Liên hệ số điện thoại của chuyên viên phụ trách

(2) Số điện thoại khẩn cấp: **02-512-1288**

