

Реабилитация после блефаропластики

Памятка подходит пациентам после верхней, нижней и круговой блефаропластики.

После блефаропластики восстановление проходит постепенно. В первые дни отеки, синяки, чувство натяжения кожи и повышенное слезотечение являются естественной реакцией организма. Соблюдение рекомендаций поможет ускорить заживление тканей и получить максимально эстетичный результат.

Важно: сроки восстановления индивидуальны. Приоритет всегда имеют рекомендации вашего пластического хирурга.

Первые сутки

После операции возможны:

- умеренный отек век;
- синяки;
- чувство стянутости кожи;
- слезотечение или, наоборот, ощущение сухости глаз;
- незначительное затуманивание зрения из-за защитной глазной мази;
- умеренный дискомфорт.

Это нормальные проявления раннего послеоперационного периода.

Рекомендуется

- отдыхать;
- прикладывать холодовые компрессы по схеме, рекомендованной врачом;
- использовать назначенные глазные капли и мази;
- спать только на спине с приподнятым изголовьем (30–45°);
- ограничить зрительную нагрузку.

Не рекомендуется

- наклонять голову вниз;
 - тереть глаза;
 - самостоятельно снимать повязки;
 - пользоваться косметикой.
-

2–7 сутки

В этот период отек и синяки обычно достигают максимальной выраженности.

Могут сохраняться:

- ощущение натяжения век;
- повышенная чувствительность к свету;
- умеренное слезотечение;
- чувство сухости глаз.

Продолжайте:

- использовать назначенные препараты;
- соблюдать гигиену области век;
- носить солнцезащитные очки на улице;
- спать с приподнятым изголовьем.

Избегайте:

- физических нагрузок;
 - работы с наклоненной головой;
 - посещения сауны и бани;
 - бассейна;
 - ношения контактных линз.
-

7–14 сутки

Большинство пациентов отмечают значительное уменьшение отека.

Если использовались нерассасывающиеся швы, в этот период они обычно снимаются.

Как правило, можно постепенно возвращаться к работе, если она не связана с тяжелыми физическими нагрузками.

По согласованию с врачом разрешается постепенно увеличивать зрительную нагрузку.

2–4 недели

Синяки обычно полностью исчезают.

Отеки продолжают уменьшаться.

Врач может разрешить:

- пользоваться декоративной косметикой;
- носить контактные линзы;
- постепенно возвращаться к привычному образу жизни.

По-прежнему рекомендуется защищать область век от солнечного излучения.

1–3 месяца

Послеоперационный рубец постепенно становится мягче и менее заметным.

Веки приобретают естественные контуры.

Чувствительность кожи постепенно восстанавливается.

3–6 месяцев

Продолжается созревание рубцов.

Окончательно уменьшается остаточный отек.

В большинстве случаев именно к этому времени можно объективно оценить эстетический результат операции.

Общие рекомендации

Сон

В течение первых двух недель рекомендуется спать только на спине с приподнятым изголовьем.

Уход за глазами

Используйте глазные капли, мази и другие препараты только по назначению врача.

Не трите глаза и не пытайтесь самостоятельно удалить корочки в области швов.

Косметика

Использовать декоративную косметику можно только после полного заживления кожи и разрешения хирурга.

Контактные линзы

Контактные линзы рекомендуется использовать только после разрешения врача, обычно через 2–3 недели после операции.

Физическая активность

Легкие прогулки полезны уже в первые дни.

Интенсивные тренировки, бег, плавание и силовые упражнения обычно разрешаются через 3–4 недели после осмотра хирурга.

Защита от солнца

В течение первого года после операции защищайте область век от ультрафиолетового излучения.

Используйте солнцезащитные очки и крем с SPF 50.

Что считается нормой после блефаропластики?

Во время восстановления могут наблюдаться:

- отек век;
- синяки;
- чувство стянутости кожи;
- временная асимметрия из-за неравномерного отека;
- повышенное слезотечение или сухость глаз;
- умеренная чувствительность к яркому свету;
- онемение кожи в области рубцов;
- покалывание и зуд в процессе заживления;
- плотность тканей в области послеоперационного рубца.

Все эти проявления постепенно уменьшаются по мере восстановления тканей.

Частые вопросы

Когда можно умываться?

Как правило, после разрешения хирурга. Умываться следует аккуратно, избегая интенсивного трения области века.

Когда можно читать и работать за компьютером?

Кратковременная зрительная нагрузка возможна уже через несколько дней, если она не вызывает выраженного дискомфорта. В первые дни рекомендуется делать частые перерывы и использовать увлажняющие капли при необходимости.

Когда можно пользоваться косметикой?

После полного заживления кожи и снятия швов, обычно через 10–14 дней или позже — по рекомендации врача.

Когда можно красить ресницы или делать наращивание?

Не ранее чем через 4–6 недель после операции и только после полного восстановления тканей.

Когда пройдет отек?

Основная часть отека уменьшается в течение 2–4 недель, однако небольшая остаточная отечность может сохраняться несколько месяцев.

Когда необходимо срочно обратиться к врачу?

Немедленно свяжитесь с лечащим хирургом, если появились:

- резкое ухудшение зрения;
- сильная боль в глазах;
- выраженное кровотечение;
- быстро нарастающий отек одного века;
- температура тела выше 38 °C;
- гнойные выделения;
- выраженное покраснение кожи;
- внезапное ухудшение общего самочувствия.

Своевременное обращение к врачу позволяет быстро решить большинство возникающих вопросов и обеспечить безопасное восстановление.