



بیمارستان تخصصی و فوق تخصصی گلسار

جراحی زیبایی پلک چیست و چگونه از خود مراقبت کنید؟



تهیه: کارگروه آموزش بیماربخش جراحی ۳

تدوین: خرداد ۱۴۰۵

ایمیل بیمارستان

info@golsarhospital.ir

سایت بیمارستان

www.golsarhospital.ir

شماره تلفن: ۰۱۳-۳۴۹۰۰۰

آدرس: رشت - گلسار - بلوار سمیه

کد پمفلت: T۳-AC-۰۵

در صورت بروز علائم هشدار زیر به پزشک اطلاع



دهید یا به اورژانس بیمارستان مراجعه نمایید:

درد شدید و پیشرونده (به خصوص یک طرفه) یا درد همراه با تهوع/استفراغ

کاهش دید، دوبینی جدید، تاری دید واضح و ماندگار

خونریزی فعال یا تورم ناگهانی و شدید

تب، ترشح چرکی، قرمزی منتشر و گرم شدن پوست اطراف زخم

ناتوانی قابل توجه در بستن چشم (در حدی که باعث آسیب سطح چشم شود)

پیش‌های پر تکرار

تورم و کبودی تا کی وجود خواهد داشت؟ معمولاً ۲-۳

هفته محسوس است؛ تورم خفیف ممکن است طولانی‌تر بماند.

چه زمانی می‌توانم سر کار برگردم؟ بسیاری از افراد طی

۷-۱۰ روز (بسته به نوع کار و ظاهر کبودی) برمی‌گردند.

آیا خشکی چشم طبیعی است؟ بله می‌تواند شایع باشد؛ اگر

شدید/مداوم شد یا درد و تاری دید ایجاد کرد، اطلاع دهید.

بخیه‌ها چه زمانی کشیده می‌شود؟ ۴-۷ روز پس از عمل

بسته به نظر جراح انجام می‌شود.



در صورت داشتن هرگونه سوال در زمینه مراقبت‌های منزل

با شماره تماس ۰۱۳-۳۴۹۰۰۰ داخلی بخش مربوطه تماس

حاصل نمایید.

منبع: برونر و سوارث ۲۰۲۰

بلافاصله بعد از جراحی و تا چند هفته ممکن است هنگام بستن چشم اندکی باز بماند که به مرور و با دستورات خاص پزشک برطرف می‌شود.

(حمام و شستشو

معمولاً شستشوی ملایم صورت با احتیاط ممکن است؛ اما خیس کردن مستقیم زخم/ماساژ ناحیه بخیه تا زمان اجازه پزشک ممنوع. (معمولاً می‌توانید ۴۸ ساعت بعد عمل که زخم‌ها غیر قابل نفوذ به آب شده است استحمام کنید).

هنگام حمام مراقب باشید فشار آب مستقیم به صورت نخورد.

از قرار گرفتن در وان یا استخر ۴-۶ هفته پس از عمل پرهیز کنید.

(آرایش و پوست

آرایش چشم و کرم‌های محرک را تا زمان اجازه پزشک (اغلب حدود ۱۰-۱۴ روز) انجام ندهید.

از قرار گرفتن طولانی در آفتاب/گرمای شدید پرهیز کنید و در صورت توصیه، از عینک آفتابی استفاده کنید.



(روند بهبود

کبودی معمولاً طی ۱-۲ هفته کاهش می‌یابد.

ورم ظریف ممکن است چند هفته تا چند ماه به تدریج کم شود؛ نتیجه نهایی زمان‌بر است.

بلفاروپلاستی یا جراحی زیبایی پلک

بلفاروپلاستی جراحی برای بهبود ظاهر پلک‌ها و در برخی افراد کمک به بهتر شدن میدان دید (وقتی پوست اضافی پلک بالا دید را محدود کند) می‌باشد. در این جراحی ممکن است پوست اضافه، مقدار کمی چربی و گاهی عضله برداشته یا اصلاح شود.

آمادگی قبل از عمل

۱. قبل از عمل حتماً به پزشک بگویید اگر:
 - خشکی چشم، اشک‌ریزش زیاد، حساسیت چشمی، سابقه جراحی چشم دارید.
 - بیماری‌هایی مثل فشار خون، دیابت، اختلالات تیروئید، مشکلات انعقادی دارید.
 - دارو مصرف می‌کنید (خصوصاً رقیق‌کننده‌ها).
۲. سیگار/ویپ روند ترمیم را کند و خطر عوارض زخم را بیشتر می‌کند؛ بهتر است چند هفته قبل و بعد از عمل قطع شود.



۳. شب قبل خواب کافی، و در روز عمل طبق دستور مرکز درمانی ناشتایی را رعایت کنید.
۴. روز عمل بدون آرایش، کرم، لنز تماسی و زیورآلات بیایید.
۵. یک همراه مطمئن برای برگشت به منزل داشته باشید.

مراقبت‌های ۴۸ ساعت اول بعد از عمل

(۱) کمپرس سرد

در ۲۴ تا ۴۸ ساعت اول، کمپرس سرد (نه یخ مستقیم روی پوست) کمک می‌کند تورم و کبودی کمتر شود.

الگوی پیشنهادی: هر بار ۱۰-۱۵ دقیقه، با فاصله‌های منظم در طول روز

(۲) وضعیت بدن و استراحت

هنگام خواب و استراحت، سر بالاتر از تنه باشد (۲ بالش). از خم شدن طولانی، زور زدن، بلند کردن بار سنگین و فعالیت شدید در چند روز اول پرهیز کنید.

(۳) داروها و مراقبت از زخم

داروهای تجویز شده (مسکن، پماد/قطره آنتی‌بیوتیک یا اشک مصنوعی) را دقیق مصرف کنید. ناحیه بخیه را تمیز و خشک نگه دارید؛ دستکاری، کندن دلمه‌ها ممنوع. اگر پزشک پماد چشمی داده، طبق دستور استفاده شود؛ تاری دید خفیف بعد از پماد می‌تواند طبیعی باشد. هیچ پانسمان خاصی روی چشم‌ها قرار نمی‌گیرد، فقط ممکن است قطعه‌ای گاز چرب و چسب روی پلک یا گوشه چشم‌ها قرار داده شده باشد که تا ۱۲ ساعت نباید به آن دست بزنید.

(۴) علائم شایع و طبیعی

تورم، کبودی، احساس کشیدگی پلک، اشک‌ریزش یا خشکی تا چند روز شایع است و معمولاً تدریجی بهتر می‌شود.



هفته اول تا چند هفته بعد عمل

(۱) فعالیت‌ها

پیاپیاده‌روی سبک معمولاً از روزهای اول بلامانع است. فعالیت سنگین/ورزش شدید را معمولاً تا ۲-۳ هفته (یا طبق نظر پزشک) انجام ندهید.



اگر بخیه غیرجذبی باشد، معمولاً طی چند روز اول توسط پزشک کشیده می‌شود (زمان دقیق بسته به روش جراحی است).

(۲) مراقبت از چشم

در صورت خشکی/سوزش، اشک مصنوعی طبق دستور کمک‌کننده است.

در چند هفته اول بعد از جراحی توصیه به استفاده از عینک آفتابی می‌شود تا علاوه بر پنهان کردن ناحیه جراحی از تحریک باد و آفتاب و نور جلوگیری شود.

تا زمان اجازه پزشک از لنز تماسی استفاده نکنید. (حداقل تا ۲ هفته)

از مالیدن چشم‌ها خودداری کنید. ماساژ ملایم روی پلک‌ها از یک هفته بعد از عمل به فرمی که پزشک برایتان توضیح می‌دهد انجام دهید.

اشک ریزش، حساسیت به نور شدید، تاری دید یا دوبینی ممکن است در دوران کوتاهی در چند هفته اول پس از جراحی وجود داشته باشد.