안면윤곽 수술 후 주의사항

자세

* 자세는 머리를 심장보다 20~30도 정도 높게 유지하고 계시는 것이 얼굴의 부종이 빨리빠지는데 도움이 됩니다.
* 수면시에는 한쪽으로 누워 잘 경우, 한쪽에 무리한 압력을 주어 이상이 발생 할 수 있기때문에 바른 자세로 누워 주무시는 것이 좋습니다.

식사

* 첫 날은 쌀로 된 죽 종류로 드시기 바라며 부드러운 빵이나 두부, 어묵, ,계란찜, 곱게 다진 반찬도 드실 수 있습니다.
* 설사를 유발 할 수 있는 우유, 두유, 유산균, 음료 및 호박죽, 잣죽, 깨죽 등 섬유질이 많은 음식은 피해주시는게 좋습니다.
* 일주일 간은 부드러운 음식 같은 유동식을 드시는 것이 좋으며 2주일 째 부터는 일반적인 식사가 가능합니다.
* 단, 2주간은 미숫가루와 곰국 장어탕등 기름기 많은 음식과 맵고 짠 자극적인 음식을 피해주시고 2달간은딱딱하고 질기고 찐득거리는(떡 ,사탕, 껌, 오징어, 쥐포,무, 김치, 견과류 등)은 피해주시는것이 좋으며 특히 광대수술하신 분들은 더욱 유의해주시기 바랍니다.
* 미지근한 물로 하루1리터 이상의 수분을 섭취해주시기 바랍니다.

샤워

* 가벼운 샤워나 머리감기는 수술후 3-4일 이후에 가능합니다.
(단 상처부위에는 방수 테잎으로 가려주시고,물이 닿았을시에는 바로 건조 시켜주시기 바랍니다)
* 사우나,찜질방 이용은 수술후 4주 후부터 가능합니다.

처방약

* 감염 예방을 위해 병원에서 처방받은 약은 규칙적으로 잘 복용하시기 바랍니다.
* 처방 약 이외에 진통이 심하실때는 타이레놀(진통제)등을 추가적으로 아프실때 한알만 복용하실수 있습니다.

관리

* 술이나 담배는 4주간 금해야 합니다.
(붓기가 안 빠지고 혈액 순환을 저하시켜 상처 회복을 더디게 하고 감염, 염증 가능성을 높이며 흉터가 심해질 수 있습니다.)
* 무리한 운동 (헬스, 수영, 등산등)은 최소 한달 정도는 피하시는게 좋습니다.
* 가벼운 산책등은 1주일 후부터 붓기 예방을 위해 낮시간대에 조금씩 해주시면 도움이 될 수 있습니다)

밴드

* 얼굴의 밴드는 수술후 2~3일 착용하시고 2주는 수면중에만 착용하시기 바랍니다.

부기

* 수술후 얼굴이 붓는 4일 가량은 얼음찜질로 부기를 최소화하고 4일 이후에는 따뜻한 찜질로 혈액순환을 도와 부기를 가라앉히도록 합니다.
단 온찜질시 너무 뜨거울경우 화상의 위험이 있으니 손으로 만져서 따뜻한 온도로 찜질하시기 바랍니다.
* 입안관리
- 입안의 염증이나 감염을 막기위해 반드시 식사후 병원에서 처방받으신 가글 용액으로 입안을 헹구어 청결하게 유지해주시기 바랍니다.
(식사를 하지 않더라도 2시간마다 가글해주시고 취침에도 가글후 주무시기 바랍니다)
- 양치질은 수술2주 이후 할수있으며 초기에는 절개부위에 세게 닿지않도록 주의하시기 바랍니다.

실밥제거

* 수술 후 7-10일 째 제거합니다.

내원안내

* 병원 방문 예약 시간을 정확히 지켜주세요.
지켜주시지 않으면 대기 시간이 길어지거나 원장님 진료가 안될 수도 있으니 예약 시간에 맞춰 내원 부탁드립니다.
변동 사항이 있으시거나 문의 사항이 있으시면 언제든지 전화주세요.

타미 Tami Plastic Surgery & Laser Center 성형외과
T.032 441 2325