



DEGA

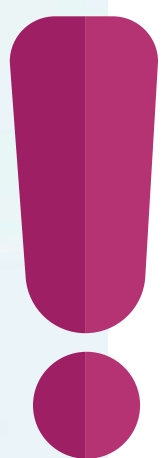
КЛИНИКА ЭСТЕТИЧЕСКОЙ МЕДИЦИНЫ

РЕАБИЛИТАЦИЯ ПОСЛЕ РИНОПЛАСТИКИ

памятка для пациента



ПЕРВЫЕ ДНИ ПОСЛЕ ОПЕРАЦИИ



Мыть голову можно со 2-3 дня после операции. Следите, чтобы вода не попадала на гипсовую маску/лангету.



Протирайте лицо мицеллярной водой для чувствительной кожи или аккуратно умывайтесь, промокивая лицо мягким полотенцем.



Берегите кожу от воздействия холода и солнечных лучей. Посещать бани, сауны, загорать на солнце и в солярии можно не раньше, чем через три месяца после операции. Обязательно используйте крем с фактором защиты SPF 50 перед выходом на улицу.

В первые дни после операции могут быть заметны отеки и гематомы, которые распространяются на щеки, область вокруг глаз и нижнюю часть лица. Не переживайте, это нормально.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОБРАЗУ ЖИЗНИ

ГИПСОВАЯ МАСКА НА НОЧЬ

После снятия гипсовой маски надевайте ее на ночь еще пару недель. Убирайте маску подальше от домашних животных — они любят ею играть.

КОСМЕТИКА И УХОД

Использовать косметику можно после снятия гипса. К полноценному домашнему уходу возвращайтесь спустя 2 недели после операции.

ОЧКИ И ЛИНЗЫ

Избегайте любого механического воздействия на спинку носа: давления очков, постоянного ощупывания носа и т.п. Очки можно носить спустя 1,5-2 месяца. Линзы — с 5-го дня после операции.



ЧТО ПОМОЖЕТ УСКОРИТЬ ВОССТАНОВЛЕНИЕ?

ВЫСОКАЯ ПОДУШКА

Подберите для сна высокую подушку. В течение 3 недель спите на спине и с повышенным изголовьем. Это позволит минимизировать отеки.

ЛЕГКИЕ ПРОГУЛКИ

Откажитесь от физических нагрузок, усиливающих кровообращение. Прогулки на свежем воздухе, наоборот, помогут уменьшить отечность. Однако сильно не наклоняйтесь и не нагибайтесь в течение 1-1,5 месяцев после операции. Постепенно возвращайтесь к привычной активности.

ПРОМЫВАНИЕ НОСА

После снятия сплинтов регулярно промывайте нос солевыми растворами, орошая каждый носовой ход. Сморкаться с напряжением нельзя на протяжении первых 4-5 недель.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПИТАНИЮ

За 3-4 часа до сна лучше не пить воду и не есть продукты, задерживающие жидкость и усиливающие отечность: соленое, жареное, очень сладкое.

Избегайте употребления слишком холодных или горячих блюд и напитков.

Как можно дольше избегайте алкоголя и курения. Эти привычки нарушают микроциркуляцию, провоцируют отеки, увеличивая срок реабилитации.



РЕАБИЛИТАЦИОННАЯ ПРОГРАММА

Пройдите в клинике курс восстановления после операции, составленный врачом индивидуально для вас. Выполнение назначенных процедур позволит ускорить реабилитацию и быстрее вернуться к прежнему образу жизни.

ПОЧЕМУ СТОИТ ПРОЙТИ РЕАБИЛИТАЦИЮ В КЛИНИКЕ DEGA?

- Начисляем **10 000 бонусов** на реабилитационную программу.
- **75% пациентов** выбирают курс реабилитации в клинике.
- Связь с персональным менеджером на всех этапах реабилитации.
- Реабилитационные процедуры **в 2 раза** сокращают период восстановления.

Посмотрите анимационный ролик о правилах реабилитации

Смотреть