УХОД ПОСЛЕ ОПЕРАЦИИ

# Первые десять дней после пересадки волос

Режим ухода в печатном виде – чтобы он лежал на столе в отеле, а не терялся в переписке



**Только что посаженные графты держатся очень слабо. В это время всё сводится к одному: не тревожить их – без давления, трения и сильного потоотделения.**

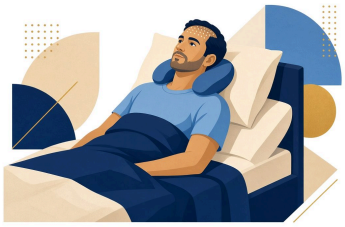
## ПОЧЕМУ ЭТИ ТРИ ДНЯ ОСОБЕННЫЕ

- ✓ **Графты приживаются.** Они ещё не закрепились и легко смещаются.
- ✓ **Главный риск – трение.** Подушки, воротники, шапки и руки – именно в таком порядке.
- ✓ **Отёк – это нормально.** Обычно появляется на второй-третий день и проходит. Пейте больше воды – так он сходит быстрее.

## ОСОБЕННО СЛЕДИТЕ ЗА ЭТИМ

- ✗ Не наклоняйте голову вперёд надолго.
- ✗ Не трогайте, не трите и не чешите зону пересадки.
- ✗ Без тяжёлых нагрузок и ничего, от чего потеете.
- ✓ Спите на подушке так, как вам показали.

## ПОЛОЖЕНИЕ ВО СНЕ



На спине, голова приподнята примерно на 45 градусов, зона пересадки ничего не касается.

## ПЕРВЫЕ 72 ЧАСА КОРОТКО

**Не трогать**
Руки прочь от зоны.

**Без ударов**
Берегитесь дверей и крыши авто.

**Без спорта**
Никаких нагрузок.

**Без алкоголя**
Он усиливает отёк.

**Меньше курить**
Курение тормозит заживление.

**Без солнца**
Держите голову в тени.

**Пить воду**
Побольше – отёк сойдёт быстрее.

**Чего-то здесь нет? Напишите команде – днём или ночью.**

# Отёк, вода и тревожные признаки

Отёк – единственное, что пугает в первые три дня, и при этом самое предсказуемое. Вот как он ведёт себя, как ему помочь и что ненормально.

## ТРИ ДНЯ В ОБЩИХ ЧЕРТАХ

| | ЧЕГО ОЖИДАТЬ | ЧТО ДЕЛАТЬ |
|---|---|---|
| **День 1** | Чувствительность, стянутость в доноре, отёка почти нет | Покой, голова приподнята, лекарства по назначению, много воды |
| **День 2** | Обычно появляется отёк, часто на лбу | Днём держитесь вертикально, пейте воду, холод только на брови |
| **День 3** | Отёк на пике, затем начинает спускаться | Как во второй день; он пройдёт сам |

*Отёк, сползающий к глазам, выглядит тревожно, но это нормальная часть его схода.*

### Пейте больше воды — это самое простое, что помогает

- ✓ Хорошо увлажнённые ткани быстрее выводят жидкость: отёк меньше и сходит раньше.
- ✓ Пейте понемногу и часто в течение дня, а не много за раз.
- ✓ Вода, а не алкоголь: алкоголь действует наоборот, его избегают первую неделю.

## ИМЕННО ОБ ОТЁКЕ

**На второй день отёк на лбу.**

Ожидаемо. Это жидкость с кожи головы спускается вниз. Днём – вертикально, ночью – голова приподнята.

**Отёк перешёл на глаза.**

Это та же жидкость уходит. Выглядит хуже, чем есть, и обычно проходит за два дня.

**Можно приложить лёд?**

Холодный компресс только на брови, никогда на графты. И продолжайте пить воду.

### Сразу напишите команде, если заметите

- ✓ Сильную боль или боль, которая усиливается, а не стихает
- ✓ Отёк, который распространяется или только с одной стороны
- ✓ Выделения, неприятный запах или температуру

**Держите номер команды под рукой все десять дней.**

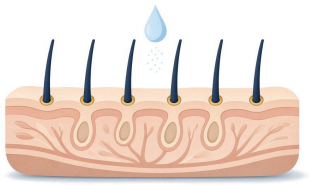
# Мытьё, корочки и ежедневный уход

С того дня, как скажет команда, мытьё обязательно: так корочки сходят сами, без сковыривания.

## МЫТЬЁ ПО ШАГАМ

1. **Нанести**
   Лосьон или пену на зоны, не втирая.
2. **Подождать**
   Столько, сколько сказала команда.
3. **Смыть**
   Тёплой водой, поливая, без струи.
4. **Промокнуть**
   Мягко промокните влагу бумажным полотенцем. Не трите, без горячего фена.

## КОРОЧКИ



Корочки вокруг графтов сходят при мягком мытье за несколько дней.

## ЖИЗНЬ В ПЕРВУЮ НЕДЕЛЮ

- ✓ **Головные уборы.** Только свободные и с разрешения команды.
- ✓ **Выходы.** Без толпы, низких дверей и крыш машин.
- ✓ **Зуд.** Частое явление. Мойте, но не чешите.
- ✓ **Стянутость.** Норма для донора несколько дней.

## ПЯТЬ ЧАСТЫХ ОШИБОК

- ✕ **Сковырять корочки**
  Можно вырвать с ними графт.
- **Пропускать мытьё**
  Корочки твердеют.
- **Сильный напор**
  Душ прямо на графты.
- **День на улице**
  Солнце без защиты.
- **Ранний спорт**
  Пот и давление вредят.

## СПРАШИВАЮТ ПОЧТИ КАЖДУЮ НЕДЕЛЮ

**При мытье выпало несколько волос.**
Ожидаемо. Волос выпадает, фолликул остаётся. Мойте дальше.

**Можно мой обычный шампунь?**
Пока нет. Только средство от команды, пока не разрешат.

**Когда можно подстричься?**
Ножницами – после разрешения команды; машинкой – позже.

**Сомневаетесь в каком-то шаге? Пришлите короткое видео – мы проверим.**

Это руководство носит информационный характер.
Возможность лечения определяется после медицинского обследования.

# Десять дней по дням

Короткая таблица. Отмечайте чек-лист вечером – это меньше минуты.

## Дни 1–3

### ДЕЛАТЬ
- Спать на спине, голова выше
- Лекарства по назначению
- Пить больше воды от отёка
- Отдыхать, избегать жары

### ИЗБЕГАТЬ
- Касаться зоны
- Пота и спорта
- Алкоголя; меньше курить

### НОРМАЛЬНО
- Лёгкий отёк
- Покраснение
- Стянутость в доноре

## Дни 4–7

### ДЕЛАТЬ
- Мыть ежедневно по инструкции
- Беречь голову от солнца
- Лёгкая активность

### ИЗБЕГАТЬ
- Сковырять корочки
- Тугих шапок и шлемов
- Бассейна и сауны

### НОРМАЛЬНО
- Корочки
- Зуд
- Отёк спадает

## Дни 8–10

### ДЕЛАТЬ
- Мыть до схода корочек
- Отправить фото команде
- Выйти на офисную работу

### ИЗБЕГАТЬ
- Тереть кожу
- Тяжестей и спортзала
- Средств для волос без согласия

### НОРМАЛЬНО
- Корочек почти нет
- Начинается выпадение
- Розовая кожа бледнеет

## ЧЕК-ЛИСТ В КОНЦЕ ДНЯ

- [ ] Лекарства приняты по назначению
- [ ] Мытьё сделано по инструкции
- [ ] Зона защищена от ударов и давления
- [ ] Сон на спине, голова приподнята
- [ ] Без расчёсывания и сковыривания
- [ ] Обо всём необычном сообщено команде

ВАШ СЛЕДУЮЩИЙ ШАГ

## Поговорите с нами, прежде чем решать

**Консультация**
Бесплатный разговор с координатором, без обязательств.

**Пришлите фото**
Медицинская команда ответит оценкой.

**WhatsApp**
Отвечаем на вашем языке, обычно в тот же день.

✓ **Бесплатная консультация · Бесплатная оценка врача**

WHATSAPP

ЧИТАТЬ ОНЛАЙН

ПОЧЕМУ ESTECENTER?

- ✓ Опытные медицинские команды
- ✓ Индивидуальный план лечения
- ✓ Поддержка иностранных пациентов
- ✓ Сопровождение на всём пути

estecenter.com/ru

Это руководство носит информационный характер.
Возможность лечения определяется после медицинского обследования.