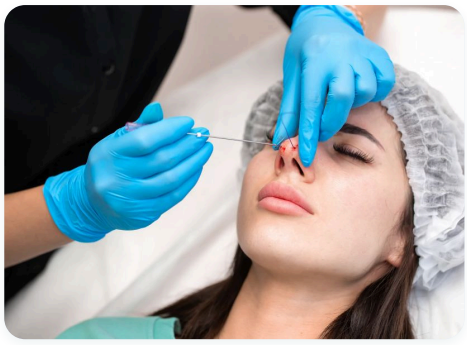
РИНОПЛАСТИКА

Восстановление после ринопластики: по срокам

Что происходит в первую неделю, первый месяц и в течение следующего года



Первая неделя – это шина, отёк и синяки. Всё это выглядит хуже, чем ощущается, и всё это временно.

ПЕРВЫЕ СЕМЬ ДНЕЙ

ДЕНЬ 1
Покой
Голова приподнята, холодные компрессы у глаз.

ДЕНЬ 2
Пик отёка
Синяки обычно заметнее всего.

ДЕНЬ 4
Облегчение
Дискомфорт стихает, синяки бледнеют.

ДЕНЬ 7
Шину снимают
Обычно между пятым и восьмым днём.

ПЕРВЫЕ 24–72 ЧАСА

- Спите так, чтобы голова была выше груди.
- Холодные компрессы вокруг носа, но не на него.
- Отдыхайте; дискомфорт – скорее давление, чем боль.
- Принимайте лекарства строго по назначению.

ЧТО ВКЛЮЧАЕТ ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ

- **Шина или пластыри.** Защищают новую форму, пока ткани успокаиваются.
- **Чувствительность.** Вокруг носа, на щеках и верхней губе.
- **Синяки бледнеют.** Обычно почти проходят к 7–10-му дню.
- **Заложенность.** Ожидаема в начале и постепенно уходит.

ЧТО НОРМАЛЬНО В ПЕРВУЮ НЕДЕЛЮ

Синяки у глаз
Бледнея, цвет опускается вниз.

Заложенный нос
Отёк внутри, а не проблема с проходимостью.

Лёгкие выделения
Немного розовых выделений день-два.

Сухость
Сухость во рту от дыхания ртом.

Усталость
Нормальна после общего наркоза.

Есть вопросы в первую неделю? Команда всегда на связи.

СТРАНИЦА 2 ИЗ 4

Защита результата и первый месяц

После снятия шины нос снова похож на нос – но ещё не на ваш. Между ними – остаточный отёк, а защита носа сохраняет задуманное.

Берегите нос от

- ✓ Любых ударов – это самое важное правило
- ✓ Интенсивных нагрузок, наклонов и подъёма тяжестей
- ✓ Очков на переносице, пока хирург не разрешит

Звоните команде, не дожидаясь, если заметите

- ✓ Кровотечение, которое не стихает от прижатия и покоя
- ✓ Боль, которая после первых дней усиливается, а не слабеет
- ✓ Температуру или отёк и покраснение, которые растут, а не уходят

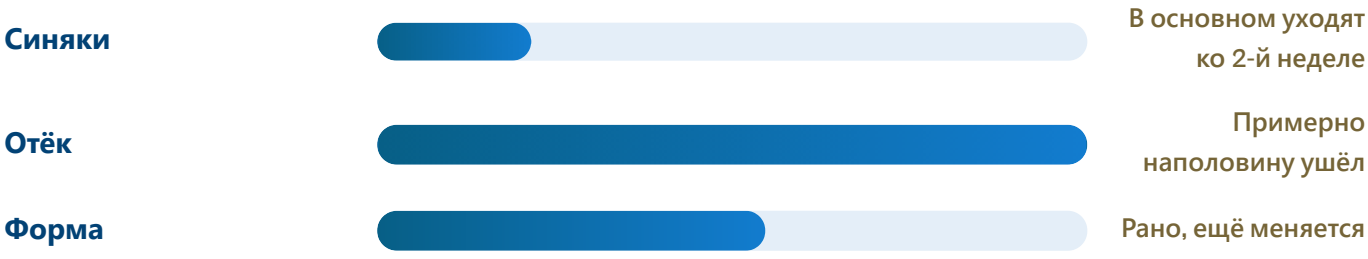
ПОСЛЕ СНЯТИЯ ШИНЫ

- ✓ **Форма ещё не окончательная.** Вы видите прооперированный нос плюс отёк.
- ✓ **Отёк продолжается.** Уходит неравномерно, обычно сверху вниз.
- ✓ **Пластыри могут остаться.** Некоторые хирурги заклеивают нос на ночь несколько недель.

СО ВТОРОЙ ПО ЧЕТВЁРТУЮ НЕДЕЛЮ

- ✓ **Возвращается общение.** Ко второй неделе большинству комфортно на людях.
- ✓ **Чувствительность сохраняется.** Онемение кончика часто и временно.
- ✓ **Очки и спорт.** По графику вашего хирурга, а не по общему.

ЧТО МЕНЯЕТСЯ ЗА ПЕРВЫЙ МЕСЯЦ



Пришлите фото на четвёртой неделе – скажем, что ещё отёк.

СТРАНИЦА 3 ИЗ 4

Возвращение к привычному

Большинство вопросов в первые два месяца – о разрешениях: работа, спорт, очки, перелёты. Ответы зависят от операции, но общая картина постоянна.

КОГДА МОЖНО ВЕРНУТЬСЯ К ДЕЛАМ

	ОБЫЧНО ВОЗМОЖНО	ОТ ЧЕГО ЗАВИСИТ
Офисная работа	1–2-я неделя	Синяки и публичность работы
Вождение	После отмены сильных обезболивающих	Внимательность, а не сам нос
Лёгкие прогулки	С первых дней	Держите пульс низким
Спортзал и бег	Около 4–6-й недели	Давление и риск ударов
Очки на переносице	Часто через 4–6 недель	Меняли ли форму костей носа
Плавание и контактный спорт	Обычно на 2–3-м месяце	Решает хирург индивидуально

Лишь ориентир. График вашего хирурга заменяет эту таблицу.

О ЧЁМ ПОЧТИ ВСЕ СПРАШИВАЮТ НА ТРЕТЬЕЙ НЕДЕЛЕ

Нос всё ещё выглядит отёкшим.

Так и есть. Через три недели остаётся примерно половина отёка, в основном на кончике.

Кончик твёрдый.

Плотность нормальна несколько месяцев и постепенно уходит.

Это нормально?

Почти всегда. Пришлите фото, если хотите подтверждения, а не догадок.

Дыхание сначала хуже, потом лучше

Внутри нос отекает так же, как снаружи, поэтому первые недели дышать может быть труднее, чем до операции, – даже тем, кто оперировался ради дыхания. Это проходит по мере заживления слизистой, обычно за первые месяц-два. Солевые промывания, если назначены, реально помогают.

Скоро летите домой? Спросите нас о сроках и о том, что взять в салон.

СТРАНИЦА 4 ИЗ 4

Месяцы 3, 6 и 12

Итоговая форма – около года, кончик – дольше. Терпение здесь и есть план лечения.

ДОЛГОЕ ФОРМИРОВАНИЕ



Месяцы 1–12. С кончика отёк уходит намного позже, чем со спинки.

ЭТАП ЗА ЭТАПОМ

МЕСЯЦ 3

Контуры видны

Кончик ещё чуть полный.

МЕСЯЦ 6

Естественно

Операцию почти не видно.

МЕСЯЦ 12

Почти итог

Толстая кожа – дольше.

ПОСЛЕДНИЙ ЭТАП

- ✓ **Тонкая кожа.** Детали видны раньше.
- ✓ **Толстая кожа.** Отёк кончика держится дольше.
- ✓ **Вопрос о ревизии.** Не раньше 12 месяцев.

ДОЛГОСРОЧНЫЕ ПРАВИЛА

- ☐ Берегите нос от ударов
- ☐ Приходите на все осмотры
- ☐ Защищайте нос от солнца
- ☐ Оценивайте итог через 12 месяцев

Снимайте, но не разглядывайте

Раз в месяц – три ракурса, и телефон в сторону. За месяц разница реальна, за день – это свет.

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.