کلینیک زیبایی دکتر کاظم قاسمی

نکات مراقبت بعد از عمل هیپ دیپ (تزریق چربی به گودی ران)

(راهنمای کامل و دقیق دوره نقاهت)

🛌 وضعیت خواب و استراحت

- حداقل ۲ تا ۳ هفته اول، از نشستن مستقیم روی ناحیه هیپ دیپ (گودی ران) خودداری کنید. برای نشستن از بالش دوناتی یا بالش مخصوص (Boppy) استفاده نمایید.

- در ۱۰ روز اول ترجیحاً به پشت بخوابید و از خوابیدن روی پهلو که فشار به ناحیه تزریق وارد می‌کند، پرهیز کنید.

- در ۴۸ ساعت اول از حرکات شدید و راه رفتن طولانی خودداری کنید.

😣 کنترل تورم و کبودی

- تورم و کبودی در ناحیه هیپ دیپ معمولاً تا ۲ تا ۳ هفته طول می‌کشد و ممکن است تا ۶ هفته ادامه داشته باشد.

- استفاده مداوم از **گن فشاری مخصوص هیپ و ران طبق دستور پزشک الزامی است (معمولاً ۲۴ ساعته به مدت ۴ تا ۶ هفته).**

- از کمپرس سرد (غیرمستقیم) در ۴۸ ساعت اول برای کاهش تورم استفاده کنید.

- مصرف آناناس و آب آناناس به کاهش تورم کمک می‌کند.

🚫 موارد ممنوع

- تا حداقل ۴ هفته از نشستن طولانی‌مدت (بیش از ۳۰ دقیقه) بدون بالش مخصوص خودداری کنید.

- تا ۶ هفته از ورزش سنگین، دویدن، بلند کردن اجسام و فعالیت‌های شدید پرهیز نمایید.

- تا ۴ هفته از استعمال دخانیات و مصرف الکل اجتناب کنید.

- تا ۲ هفته از مصرف داروهای رقیق‌کننده خون (آسپیرین، ایبوپروفن و ...) خودداری کنید.

- تا ۶ هفته از سونا، استخر و قرارگرفتن در معرض نور مستقیم خورشید پرهیز کنید.

www.drkazemghasemi.com

- تا ۴ هفته از ماساژ ناحیه هیپ دیپ بدون دستور پزشک خودداری کنید.

🩹 مراقبت از محل عمل

- محل برش‌های کوچک را تمیز و خشک نگه دارید.

- گن فشاری را طبق دستور پزشک به‌صورت مداوم استفاده کنید و فقط برای استحمام آن را خارج نمایید.

- از آرایش کردن یا استفاده از کرم‌های موضعی روی ناحیه تا حداقل ۷ روز خودداری کنید.

🥗 تغذیه

- در روزهای اول از غذاهای نرم و مایعات استفاده کنید.

- مصرف نمک را به حداقل برسانید تا تورم کاهش یابد.

- نوشیدن آب و مایعات فراوان (حداقل ۲.۵ تا ۳ لیتر در روز) بسیار مهم است.

💊 داروها

- آنتی‌بیوتیک، مسکن و سایر داروهای تجویز شده را دقیقاً طبق دستور پزشک مصرف کنید.

- در صورت تجویز، از پمادهای ترمیمی استفاده نمایید.

⚠️ علائم هشدار – مراجعه فوری به پزشک

در صورت مشاهده هر یک از موارد زیر، فوراً با پزشک تماس بگیرید:

- تب و لرز

- ترشح چرکی یا بدبو

- درد شدید و رو به افزایش

- تورم و قرمزی غیرعادی یک‌طرفه

- خونریزی مداوم

Dr.kazemghasemi
www.drkazemghasemi.com

📌 نکات تکمیلی مهم

- نتیجه نهایی عمل هیپ دیپ معمولاً پس از ۳ تا ۶ ماه مشخص می‌شود (پس از جذب اولیه چربی و تثبیت آن).

- ممکن است نیاز به تزریق مجدد (تاچ‌آپ) وجود داشته باشد که معمولاً ۳ تا ۴ ماه بعد انجام می‌شود.

- ماندگاری چربی به میزان رعایت دستورالعمل‌ها، به‌ویژه عدم فشار مستقیم روی ناحیه، بستگی زیادی دارد.

توصیه نهایی:

رعایت دقیق این دستورالعمل‌ها، به‌ویژه استفاده مداوم ازگن فشاری و پرهیز از نشستن مستقیم، نقش بسیار مهمی در ماندگاری چربی و دستیابی به نتیجه نهایی مطلوب عمل هیپ دیپ دارد. در صورت بروز هرگونه سؤال یا مشکل، حتماً باکلینیک تماس بگیرید.

کانال بله :@Drkazemghasemi

پیج اینستاگرام: Dr.kazemghasemi

خط مشاوره واتس اپ: ۰۹۳۰۷۰۸۲۸۲۸

ارتباط تلفنی: ۰۲۶۳۴۶۹۲۲۴۷/ ۰۲۶۳۴۶۹۲۲۴۳

وب سایت ما: drkazemghasemi.ir

با تشکر

کلینیک زیبایی دکترکاظم قاسمی