

کلینیک دکتر کاظم قاسمی

توصیه‌های مراقبت بعد از عمل کاشت مو

(راهنمای کامل و دقیق دوره نقاهت)

🇮🇷 نحوه خوابیدن

سه شب و سه روز به صورت نیمه‌نشسته با زاویه تقریباً ۷۰ تا ۷۵ درجه (روی مبل) استراحت کنید.

پس از آن، سه شب با زاویه ۴۵ درجه (با ۳-۴ بالش زیر سر) استراحت نمایید.

دقت کنید ناحیه کاشت به هیچ جایی تماس نداشته باشد.

از پشت‌گردنی نرم U شکل برای حمایت از پشت‌گردن هنگام استراحت استفاده کنید.

🇮🇷 نحوه استحمام تا ۲۰ روز بعد از عمل

ناحیه برداشت و پشت سر را می‌توانید با شامپو بچه ماساژ داده و بشویید.

اما ناحیه کاشت تا ۲۰ روز نباید در تماس مستقیم آب قرار بگیرد و نباید ماساژ داده شود.

روش شستشو به شرح زیر است:

- شامپو بچه (جانسون، فیروز، بوژنه و...)

- یک لگن آب ولرم

- یک لگن آب ولرم + شامپو بچه

به هر لگن یک اسفنج یا ابراضافه کنید. سپس ابرکف‌دار را از فاصله ۲۰ سانتی‌متری روی سر بریزید و بعد اسفنج

آب ولرم را چندین بار از همان فاصله روی سر فشار دهید (بدون تماس با موهای کاشته‌شده).

این کار را روزانه دو بار (صبح و شب) و هر بار ۵ تا ۱۰ دقیقه انجام دهید.

پس از شستشو، بدن را خشک کنید و موهای کاشته‌شده در هوای طبیعی خشک شود.

🇮🇷 نحوه استحمام از روز ۲۰ به بعد

از روز بیستم به بعد، طبق روال عادی، سر را با شامپو بچه و دست ملایم ماساژ دهید تا موهای کاشته شده بریزد. ممکن است موها طی چند مرحله بریزند یا درصدی از آنها نریزد.

👤 شروع به کار

- در صورت داشتن شغل سبک و کار دفتری: از دو روز بعد از عمل می‌توانید به سرکار برگردید.
- در صورت داشتن مشاغل سنگین: از ۷ تا ۱۰ روز بعد از عمل می‌توانید مشغول به کار شوید.

🌱 رشد موها

بین ۱ تا ۳ ماه پس از عمل، مو رشد نخواهد کرد. از ماه سوم تا دوازدهم تمام موهای کاشته شده درمی‌آیند. در ۹۰٪ موارد، ابتدا موهای جلو و سپس به تدریج موهای پشت رشد می‌کنند. از ماه سوم و چهارم می‌توانید موهای خود را اصلاح و شانه کنید.

👉 رشد بهتر موها

انجام مزوتراپی و PRP برای رشد بهتر و سریع‌تر موها مؤثر است. در صورت تمایل، بعد از ۳ ماه با کلینیک هماهنگ کنید.

😓 تورم صورت

برای جلوگیری از تورم صورت، هر یک ساعت به مدت ۲۰ دقیقه از کمپرس یخ بین دو ابرو استفاده کنید (به جز افراد مبتلا به سینوزیت).

در صورت بروز ورم بعد از روز دوم و سوم، ۲ تا ۳ روز دیگر نیمه‌نشسته بخواهید، از زیر چشم به سمت گوش ماساژ دهید و آمپول دکزامتازون یا بتامتازون به صورت عضلانی تزریق کنید.

راه رفتن زیاد، محدود کردن نوشیدن آب و مصرف آب کرفس نیز در کاهش ورم مؤثر است.

تغذیه

از مواد غذایی خانگی، سبزیجات، میوه‌های تازه و آبمیوه تازه فصلی، به‌ویژه در ۱۰ روز اول، استفاده کنید.

کمپرس گرم

برای کاهش درد در ناحیه برداشت (پشت سر)، بعد از ۳ روز، کمپرس گرم و مرطوب ۵-۶ بار در روز و هر بار ۵-۱۰ دقیقه مفید است.

پوسته‌های سر

افرادی که بعد از ۱۲ روز روی سرشان پوسته ایجاد شده، می‌توانند فقط با کف دست به آرامی نوک موها و پوسته‌ها را ماساژ دهند. اصرار به برداشتن پوسته‌ها نداشته باشید.

خشکی و خارش

برای جلوگیری از خشکی و خارش ناحیه کاشت، هر ۲ تا ۳ ساعت یک‌بار، ۲ تا ۳ پاف از آب‌پاش تمیز حاوی سرم شستشو یا آب جوشیده سردشده روی سر اسپری کنید.

خونریزی در محل کاشت

در صورت وجود خونریزی بعد از ۱-۲ روز، محل خونریزی را با گاز استریل به مدت ۱ تا ۲ دقیقه به آرامی فشار دهید و سپس گاز را به آرامی بردارید. در صورت خونریزی کم، به آن دست نزنید.

بی‌حسی و بی‌دردی

بی‌حسی و بی‌دردی بالای سر ممکن است ۶ تا ۹ ماه ادامه یابد.

دستورهای دارویی بعد از عمل کاشت مو

- کپسول سفالکسین: هر ۶ ساعت تا ۱۰ روز
- قرص استامینوفن ۵۰۰ میلی‌گرم: هر ۶ ساعت تا ۱ تا ۲ روز (بسته به شدت درد)
- قرص جوشان مولتی‌ویتامین: روزی یک عدد
- کپسول زینک: روزانه یک عدد تا ۶ ماه، سپس یک روز در میان تا ۹ ماه و بعد هفته‌ای ۲ بار
- قرص بیوتین: روزی یک عدد تا ۶ ماه
- کپسول اناهیل: روزی یک عدد تا ۲۰ روز (جهت کنترل ورم و بهبود زخم)
- آمپول بیونکس و بپانوکس: از ۳ روز بعد از کاشت، هر دو هفته یک‌بار تا ۶ ماه به صورت عضلانی (می‌توانید همزمان یا جداگانه تزریق کنید). همراه آن‌ها می‌توانید از آمپول نوروبیون نیز استفاده کنید.
- تا روز دهم: هر صبح ناحیه برداشت (پشت سر) را با پماد مویروسین یا تتراسایکلین چرب کنید و شب‌ها بشویید.
- از روز ۱۲ام: استفاده از تونیک مو (مانند مینوتا، سریتا، پرومین، ژنوکس، ساین اسکالپ، دئودراگ و...) تا ۶ ماه برای تسریع رشد مو مؤثر است.
- از روز ۱۲ام: هفته‌ای دو بار و به مدت ۳ دقیقه، بعد از شامپو بچه از شامپو کافئین (مینوتا، فولیکا، سریتا، ساین اسکالپ، ژنوکس و...) تا ۶ ماه استفاده کنید.
- از روز ۱۰ تا ۶ ماه: محلول یا فوم ماینوکسیدیل ۵٪ (۷ تا ۱۰ یاف یا ۳۰-۴۰ قطره) برای ناحیه برداشت توصیه می‌شود.
- در صورت حساسیت به محلول ۵٪، از محلول ۲٪ استفاده کنید. در صورت حساسیت به محلول ۲٪، می‌توانید ۲۰-۳۰ قطره قطره بتامتازون تا برطرف شدن علائم استفاده کنید. در صورت ادامه حساسیت، دارو را قطع کرده و با مطب تماس بگیرید. برای کاهش خارش می‌توانید از قرص سیتیزین یک عدد استفاده کنید.

⊘ فعالیت‌های ممنوع بعد از عمل کاشت مو

- تماس دست و برخورد هرگونه شیء با ناحیه کاشت (تا ۲۰ روز، به‌ویژه در ۱۰ روز اول)
- برداشتن یا تعویض پانسمان (روز دوم برای تعویض پانسمان به کلینیک مراجعه کنید)
- استفاده از کلاه (تا ۲۰ روز). بعد از ۲۰ روز می‌توانید از کلاه تنیسی استفاده کنید، به شرطی که با ناحیه کاشت تماس نداشته باشد.
- مصرف آسپیرین، ویتامین E و مسکن‌ها به‌جز استامینوفن (تا ۲ هفته)

- سرفه و عطسه شدید (تا ۳ روز)

- خنده و گریه شدید (تا ۳ روز)

- بلند کردن اجسام (تا ۳ هفته)

- ورزش سبک (تا ۲ هفته)

- ورزش سنگین (تا ۳ هفته)

- شنا (تا ۳ هفته)

- استعمال دخانیات و مشروبات الکلی (حداقل تا ۱ ماه)

- رانندگی (روز اول بعد از عمل)

- رنگ کردن مو (تا ۶ ماه). در صورت رنگ کردن، فقط روی ساقه مو بزنید و از رنگ‌های گیاهی بدون اکسیدان استفاده کنید.

- استفاده از کلاه‌گیس (تا ۱ ماه). بهتر است استفاده نشود.

- فعالیت جنسی (تا ۲ هفته)

توصیه نهایی:

رعایت دقیق تمام نکات بالا، نقش بسیار مهمی در نتیجه نهایی کاشت مو و جلوگیری از عوارض دارد. در صورت بروز هرگونه مشکل یا سؤال، حتماً با کلینیک تماس بگیرید.

کانال بله: @Drkazemghasemi

پیج اینستاگرام: Dr.kazemghasemi

خط مشاوره واتس‌آپ: ۰۹۳۰۷۰۸۲۸۲۸

ارتباط تلفنی: ۰۲۶۳۴۴۹۲۲۴۷ / ۰۲۶۳۴۴۹۲۲۴۳

وب سایت ما: drkazemghasemi.ir

با تشکر

کلینیک زیبایی دکتر کاظم قاسمی