



جراحی پلک چشم (بلفاروپلاستی) و خودمراقبتی آن

کد رسانه: Plt-Shafa-115-007



تیم و تنظیم: واحد آموزش بگانی و ارتقاء سلامت



- ♦ از آنجا که اشعه آفتاب موجب افزایش ورم می شود، لذا در هفته های اول پس از عمل لازم است از قرار گرفتن در معرض آفتاب خودداری شود.
- ♦ در هفته های اول پس از عمل لازم است از فعالیت های بدنی شدید و ورزش های سنگین اجتناب شود، بویژه ورزش هایی که موجب برافروخته شدن صورت می شوند.
- ♦ از انجام ورزش های رزمی و یا ورزش هایی که با احتمال ضربات توپ همراهند، مدت زمان بیشتری خودداری کنید.
- ♦ به مدت یک ماه پس از عمل از شنا کردن، آفتاب گرفتن و سونا خودداری شود.
- ♦ شیرجه به مدت دو ماه و فعالیت های سنگین به مدت سه ماه باید کنار گذاشته شود.
- ♦ از قرار گرفتن در معرض وسایل حرارت زا مانند اجاق گاز خودداری نمائید.
- ♦ اگر در روزهای اول پس از عمل گاهی حالت افسردگی داشتید، نگران نشوید، چرا که به دلیل استرس پیش از عمل، تورم صورت، شکل جدید و تغییراتی که برای اولین بار توسط شما مشاهده می شود و ممکن است برایتان غیر منتظره باشد، ایجاد شده و زودگذر است.

توجه داشته باشید که گاهی ممکن است اطرافیان با اظهار نظرهای پی در پی که مبتنی بر دید هندسی و درشت نمایی تلسکوپیک است، دید لوله تفنگی با زاویه ای بسیار باریک را القا کرده که موجب تشدید وسواس و نگرانی شما در مورد موفقیت آمیز بودن جراحی پلک (بلفاروپلاستی) می شود.

خودمراقبتی پس از جراحی پلک

- ♦ نکات لازم در مورد مراقبت از پانسمانها و بخیه ها، نحوه مصرف داروها و مسکن ها و زمان مراجعه مجدد جهت بررسی فرآیند ترمیم را از جراح خود بپرسید.
- ♦ اگر چه بلافاصله بعد از عمل می توانید فعالیت های عادی زندگی را شروع کنید، اما در صورت شاغل بودن، معمولاً یک هفته مرخصی برای انجام این عمل و دوران پس از آن کافی است. این زمان بسته به وضعیت و تمایل شما قابل تمدید است.
- ♦ روز اول پس از عمل بهتر است جهت کاهش تورم از ۲ کیسه یخ استفاده شود.
- ♦ در هنگام استراحت در حالت درازکشیده به پشت (طاقباز) باشید بطوری که سرتان بالاتر از بدنتان قرار گیرد.
- ♦ در طی روزهای اول پس از عمل از هر گونه ضربه پرهیز نموده و جهت پیشگیری از ضربه هنگام پوشیدن و درآوردن لباس، از لباس های دگمه دار یا زیپ دار استفاده کنید
- ♦ شستن صورت یا حمام کردن بلامانع است.
- ♦ دندان ها را باید با مسواک نرم، تمیز کنید.
- ♦ ۵ تا ۷ روز بعد از عمل، مسافرت بلامانع است.
- ♦ از آنجا که بخیه ها روز پنجم تا هفتم توسط جراح برداشته می شود، لذا آرایش کردن یک هفته بعد از عمل مجاز است.
- ♦ تنها مسکن مجاز در هفته اول پس از عمل استامینوفن است و شما باید از هرگونه داروی ضد درد دیگر اجتناب نمایید.

جراحی پلک ها (بلغاروپلاستی)

جراحی زیبایی پلک (بلغاروپلاستی) باعث می شود صورت شما شاداب تر، سر زنده تر و هوشیار تر به نظر برسد. زیبایی ناشی از جراحی تا مدت‌های مدیدی باقی می ماند، جراحی و ترمیم پف کردگی پلک بالای و کیسه افتادگی پلک پایینی دائمی است و معمولاً بازگشت ندارد. بطور کلی، هرچند سن در حال افزایش است، ولی بیماران پس از جراحی زیبایی پلک معمولاً تا سالهای زیادی از ظاهر خود خشنود و خورسند می باشند.

در طی عمل جراحی پلک ها (بلغاروپلاستی)، اشکالات مختلف زیر را می توان برطرف کرد:

- ♦ پوست شل و اضافی و آویزان که جلو دید را گرفته و باعث ایجاد چین و چروک در پلک بالای می شود.
- ♦ چربی اضافه پلک بالای که باعث پف آلود شدن پلک شده است.
- ♦ تورم زیر چشم.
- ♦ پژمردگی پلک پایینی، سفیدی چشم.
- ♦ پوست اضافی و چین و چروک های ظریف پلک پایینی.
- ♦ افتادگی پلک پایینی.
- ♦ کیسه افتادن زیر چشمها.

نحوه و مدت زمان انجام عمل

تکنیک این جراحی نیز در بیماران مختلف یکسان نیست. عمل جراحی بلغاروپلاستی یا جراحی پلاستیک پلک ها شامل دو جراحی است:

بلغاروپلاستی پلک بالای
بلغاروپلاستی پلک پایینی

بلغاروپلاستی پلک بالای

عمل جراحی بلغاروپلاستی پلک بالای تحت بیحسی موضعی و در مطب نیز قابل انجام است و زمان آن بسته به مشکل بیمار بین نیم تا یک ساعت خواهد بود

- ♦ پانسمان خاصی روی پلک گذاشته نمی شود.
- ♦ معمولترین تکنیک برای جراحی زیبایی پلک بالای، خارج کردن پوست و چربی اضافی از طریق برش کوچکی است که بر روی یک چین پوستی پلک بالای داده می شود.
- ♦ این برش ممکن است به اندکی فراتر از گوشه خارجی چشم و به درون خطوط پنجه کلاغی اطراف چشم امتداد داده شود.

بلغاروپلاستی پلک پایینی

معمولاً در این روش از برش پوست اجتناب شده و در آن، امکان برداشتن قسمت اضافه پوست وجود ندارد.

- ♦ جراح تنها چربی های نزول کرده به پایین را سر جای خود قرار می دهد.
- ♦ در متداولترین روش جراحی پلک پایینی، برش، درست زیر لبه پلک داده شده و چربی زائد از طریق آن برداشته می شود.
- ♦ ممکن است اقدامات و تنظیمات دیگری نیز جهت اصلاح شلی عضلات این ناحیه انجام شود. در صورتی که عمل بلغاروپلاستی پلک پایینی هم زمان با لیفت قسمت میانی صورت انجام شود پوستهای اضافی که در اثر کشیدن پوست به بالا و خارج در زیر پلک پایینی تجمع می کنند، برداشته می شود.

- ♦ در بسیاری از موارد همزمان با بلغاروپلاستی پلک پایینی نیاز به تزریق چربی و یا تزریق بوتاکس نیز وجود دارد.

اطلاعات ضروری در مورد بعد از جراحی پلک

- ♦ بعد از جراحی، برای مراقبت و نظارت دقیق، به قسمت ریکاوری اتاق عمل منتقل خواهید شد و پس از مدت کوتاهی به بخش انتقال خواهید یافت و چند ساعت بعد، می توانید مرخص شده و به منزل بازگردید.
- ♦ به علت استفاده از پمادی که در حین عمل برای محافظت از چشمان شما بر روی آنها زده می شود، دید شما ممکن است برای مدت کوتاهی ناواضح باشد، اما با برطرف شدن اثر پماد، دید شما طبیعی می شود.
- ♦ دید شما ممکن است به علت تورم طبیعی پلکها بمدت چند روز ناواضح باشد. زمانی که ورم پلکها کاهش یابد دید شما نیز به حالت طبیعی برخواهد گشت.
- ♦ چشمان شما ممکن است بعد از عمل برای مدتی به نور حساس باشد یا دچار اشک ریزش یا خشکی گردد. شما باید تا دو هفته مرتباً از قطره های چشمی استفاده نمایید تا سوزش و خارش را کاهش دهد. همچنین در این مدت باید برای محافظت از چشمتان در برابر گرد و خاک و نور خورشید از عینک آفتابی استفاده کنید.
- ♦ ممکن است پلک های شما در سیر بهبودی دچار غیرقرینگی گردند که علت این امر تورم ناحیه بوده که در ۳ روز اول به اوج خود رسیده و پس از آن تورم رو به کاهش رفته و غیر قرینگی پلک ها با کاهش تورم، بهبود می یابد.
- ♦ مدت زمان لازم برای فروکش کردن کامل ورم ها و دستیابی به شکل طبیعی و مشخص شدن نتیجه نهایی، حدود شش ماه می باشد.