

面部轮廓手术后注意事项

— 姿势

1. 术后1周内睡觉时请注意不要使颈部弯曲，将上半身垫高、保持头部高于心脏的位置有助于消肿。
2. 术后1个月内请勿侧卧或趴着睡，请保持面部朝向天花板的方向睡觉。

— 饮食

1. 术后请先饮水，若无不适，可从米汤或粥开始，逐渐进食柔软的食物，如软面包、豆腐、鱼糕、鸡蛋羹、切碎的配菜等柔软的食物。术后1周起可开始正常饮食。
2. 建议避免食用容易引起便秘的高纤维食物。
3. 术后2周内请避免刺激性食物，同时请勿摄入含有颗粒、芝麻、籽等的饮料，因为小颗粒可能进入口腔内的伤口缝隙。
4. 术后2个月内建议避免坚硬、有嚼劲或黏性强的食物（如年糕、糖果、口香糖、鱿鱼、萝卜块泡菜、鱼脯、坚果等）。特别是接受颧骨手术的患者，术后3个月内请注意避免对手术部位造成过度刺激或负担。
5. 为帮助消肿、保持口腔清洁、排出痰液等，请每天饮用1升以上的温水，保证充足水分摄入。
6. 术后1个月内请勿使用吸管。

— 肿胀

1. 术后2~3天内肿胀和淤青会逐渐加重，之后在2~4周内逐渐消退，存在个体差异。
2. 术后3天内冷敷，之后不需要另外进行敷贴。热敷有低温烫伤的风险，只有在医院指示下才可进行。

热敷时的注意事项

- 温敷袋可浸泡在温水中后使用。（禁止使用微波炉）
- 术后手术部位及周围的知觉可能会暂时变得迟钝，进行温敷时，为避免烫伤，请务必先在身体其他部位的皮肤（如手臂内侧）测试温敷袋的温度，然后再用于手术部位。

— 服药

1. 出院时处方药物请按规定时间规律服用。服药后如出现腹泻、荨麻疹等症状，请停止服用并联系医院。
2. 处方药中包含止痛药，但如果服用后仍疼痛剧烈，可额外服用泰诺林（Tylenol）。



AB 整形外科

AB PLASTIC SURGERY

面部轮廓手术后注意事项

3. 术后1个月内请避免服用综合维生素（尤其是维生素E）及营养补充剂，因为它们可能导致出血。若非必需，阿司匹林建议避免服用1周。
4. 消肿药可能会导致出血，不建议服用。

— 伤口管理

1. 术后1个月内，即使没有进食，也请每隔2~3小时漱口一次，保持口腔清洁。起床后、进食后、睡前必须漱口。请先用生理盐水漱口，待生理盐水用完后，只用清水（自来水或净水器水等）漱口即可。请勿使用市售漱口水（如Garglin、Listerine等）或消毒用漱口液，为期1个月。清除夹在牙齿与脸颊之间切口部位的食物残渣非常重要。
2. 刷牙可在术后3天后进行，初期请注意不要用力碰到切口部位。请只刷牙齿，不要刷牙龈部位。刷牙时可以使用牙膏。即使刷了牙，仍需漱口，持续一个月。

— 运动

1. 术后2~3天起，进行轻度散步有助于减轻肿胀。对面部施加力量或压力的剧烈运动（如健身、游泳、登山等）可在1个月后进行。

— 洗脸、洗澡、化妆

1. 可以洗脸和洗头，但注意不要让水接触到伤口部位或胶带。如果沾到水，请用冷风吹干，伤口部位较脆弱，请勿揉搓。
2. 汗蒸房、桑拿在术后1个月内禁止。

— 头套佩戴

1. 面部头套需在术后佩戴1周，其中前2天请持续佩戴。从第3天起，建议佩戴1小时后松开休息20~30分钟，睡觉或进食时可不佩戴。
2. 如果绷带佩戴过紧，反而会妨碍血液循环，并可能导致脱发、头痛。佩戴时请注意不要过紧。

— 恢复过程

1. 如果口腔或鼻腔有血珠或血液流出，请不要用力擤出，轻轻擦掉或让其自然流出后吐出即可。术后1个月内请勿擤鼻子。
2. 手术部位可能会出现感觉迟钝、像别人的肉一样的感觉，或伴有刺痛感，这属于术后正常的恢复过程，会在数月内逐渐改善。



面部轮廓手术后注意事项

3. 接受颧骨手术后，可能会出现嘴巴张不开或张嘴时颞下颌关节部位发出声响的情况，大多随时间推移而好转。可能需要进行张口练习。

— 饮酒与吸烟

饮酒与吸烟在术后1个月内禁止。

: 饮酒可能导致手术部位发生或加剧炎症反应，并延缓恢复。

: 吸烟也会延缓恢复并可能引起感染。

— 紧急情况

出现以下症状时，请先联系医院或负责室长的业务号码后，再前往医院就诊。

需立即联系医院的情况

- 出现呼吸困难时
- 严重出血持续不止时
- 出现38°C以上的高烧、严重眩晕时
- 伤口部位严重肿胀或出现皮肤颜色变化时

工作时间结束后

工作时间

周一至周四：下午7点 | 周五：下午9点 |
周六：下午5点

(1) **联系负责室长的业务号码**

(2) 紧急联系电话：02.512.1288



AB 整形外科

AB PLASTIC SURGERY