

# 额头提升（Endotine）术后注意事项

## — 姿势

1. 术后48小时内应避免活动，以卧床休息为宜。
2. 术后3-4天左右，将上半身垫高，保持头部高于心脏的位置，有助于消肿。但这并非必须姿势，如果感到不舒服，以正常姿势入睡即可。

## — 饮食

可以正常进食一般食物，但请避免辛辣刺激性食物。

## — 肿胀

1. 大部分明显肿胀会在1周内消退，但轻微肿胀可能持续1-3个月以上。
2. 术后3天内进行冷敷，之后则无需特别敷用。如果淤青非常严重，术后3天起进行温敷可能会有帮助。

## 温敷注意事项

- 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。

## — 治疗

1. 缝线在术后7-14天后拆除。
2. 请勿自行拆除绷带或胶带（请遵照医院的指示）。

## — 洗脸、洗头及化妆

1. 术后当天即可洗脸，但请注意避免水沾到胶带或头部的手术部位。
2. 术后3-4天后可以洗头。洗头时，请勿用手指揉搓伤口部位，使用洗发水后用水冲洗干净即可。吹干头发时，请使用冷风或毛巾擦干（请遵照医院指导的自我洗头方法）。
3. 术后1个月内禁止使用汗蒸房、桑拿。



# 额头提升（Endotine）术后注意事项

## — 运动

日常生活可在术后1周开始恢复；轻量运动可在术后2-3周进行；剧烈运动需等待术后1个月方可进行。

## — 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）。
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。

## — 饮酒与吸烟

饮酒与吸烟会对出血、伤口愈合及感染产生不良影响，因此术后1个月内禁止。

## — 恢复过程（感觉与植入物）

1. 皮肤有牵拉感或麻木感属于正常的恢复过程，会在数月内逐渐好转。
2. 手术中使用Endotine（内视镜提眉固定物）时，可能会在头皮处摸到Endotine或感到不适。术后1年内，植入Endotine的部位可能会发出声音。Endotine是一种可在人体内融掉的成分，上述所有症状会随时间流逝而消失。

## — 紧急情况

1. 术后1~2天内若出现呼吸困难或严重眩晕，请立即联系负责室长；若在工作时间结束后（晚上7点后）无法接通，请拨打紧急联系电话（02.512.1288）后前往医院就诊。
2. 即使手术成功，术后护理疏忽也可能导致问题发生或形态改变。术后护理与手术本身同等重要，请务必配合。如有任何疑问，请随时联系医院咨询。

