

# 男性乳房发育症手术后注意事项

## — 姿势

1. 术后1周左右躺卧时，请保持手术部位高于心脏位置。
2. 术后3个月内建议保持面部朝向天花板的方向睡觉，俯卧则建议避免6个月。

## — 饮食

术后建议将运动与饮食疗法相结合。请避免高热量食物。

## — 肿胀

1. 吸脂部位越多，肿胀可能越严重，淤青可能持续1~3周。肿胀约在3~4周内消退70~80%以上。
2. 术后一个月明显肿胀会消退，剩余肿胀在2~3个月内逐渐消退。要比较客观效果，需等到术后3-个月左右。

## — 伤口管理

术后1~2天内，手术部位可能会有淡血水渗出。这不是活动性出血，不必过于担心。

## — 塑身衣或绷带佩戴

1. 为消除肿胀，从术后告知之日起佩戴塑身衣。
2. 至少需佩戴4周，建议佩戴2~3个月以上。佩戴时间存在个体差异，需根据恢复情况而定。

## — 淋浴

1. 术后1周起可淋浴。
2. 汗蒸房、桑拿禁止一个月。

## — 运动

1. 术后1个月内禁止进行主要使用胸肌的上肢运动。
2. 术后2周起可进行不给身体造成负担的轻度散步。

## — 驾驶与恢复工作

1. 由于突然的动作可能引发出血，建议术后1周内尽量避免驾驶。



# 男性乳房发育症手术后注意事项

2. 办公室日常业务可从术后3~4天开始，但从事体力劳动的职业建议休息2周左右。
3. 若体力活动较多，可能发生血肿或血清肿，请遵从医护人员的指示。

## — 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

1. 疼痛感因人而异，大多数患者为中等程度的疼痛。当进行大范围吸脂时，患者可能会感到更明显的疼痛。
2. 瘙痒是恢复过程中的正常反应。请勿抓挠或刺激患处，如有需要可使用冰袋。
3. 可能会出现胸部憋闷感、感觉迟钝、刺痛感、活动时伴随的疼痛。这属于正常恢复过程的一部分，大多为暂时性现象，通常在3~6个月内逐渐恢复，最迟约1年左右可恢复至原状。

## — 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。紧急联系电话：- 02.512.1288

