

鼻部手术后注意事项

— 姿势

1. 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。但这不是必须姿势，- 如果感觉不舒服，以正常姿势睡觉即可。
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。
3. 若采用自体肋软骨，根据情况可能需要佩戴腹带。腹带需佩戴1周，注意不要过紧。

— 饮食

1. 术后请先饮水，若无不适，从粥开始，逐渐进食柔软的食物。
2. **辛辣或刺激性食物、需要张大嘴或长时间咀嚼的食物，请避免1个月。**

— 出血及肿胀

1. 术后2~3天左右可能会有鼻血流出，此时请勿擤鼻涕，只需擦掉流出的血即可。
2. 术后2~3天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。
3. **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，因此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。

— 伤口管理

1. 请勿随意撕除鼻子上的胶带和夹板。
2. **若鼻腔内有白色棉状填充物，术后2~3天后取出。若鼻腔内有透明硅胶膜，术后1周后取出。请- 勿自行取出。**
3. 鼻小柱部位的缝线于术后1周拆除，鼻翼缩小部位的缝线于术后10天拆除，鼻腔内的缝线于术后- 2周拆除。请勿自行拆线。
4. **请勿强行去除鼻腔内的血痂或触碰伤口，也不要棉签或手挖鼻孔。**
5. 若采用自体肋软骨，术后会贴有防水胶带，可进行简单淋浴。如果防水胶带脱落或进水，请用冷- 风将伤口部位吹干，然后贴上防水创可贴。
6. **切口（缝合）部位请始终保持干燥。**



AB 整形外科

AB PLASTIC SURGERY

鼻部手术后注意事项

7. 祛疤软膏建议至少在术后1个月后开始使用。

— 运动

1. 术后2~3天起，进行轻度散步有助于减轻肿胀。
2. 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。
3. 请注意避免鼻子受到物理性外力。

— 洗脸、洗澡、化妆

1. 在夹板和胶带拆除之前，请用湿毛巾擦拭手术部位以外的区域。
2. 从鼻小柱部位拆线第二天起，可对鼻部进行洗脸和化妆。洗脸时，请不要用力揉搓鼻部，应轻柔、小心地操作，避免施加压力。
3. 鼻贴、去角质产品、磨砂膏、含颗粒的洁面产品等，请在术后1个月内避免使用。
4. 汗蒸房、桑拿在术后1个月内禁止。

— 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。

— 恢复过程

1. 擤鼻涕或佩戴眼镜，需在术后4周后方可进行。



鼻部手术后注意事项

2. 肿胀及恢复情况存在个体差异，左右两侧肿胀程度也可能不同，因此术后初期鼻子可能会显得上翘或不称。
3. 若进行了截骨术，请注意在1个月内避免面部受到压力。术后1周至1个月期间，可能需要对截骨部位进行按摩（务必与主治医生商议后，听取按摩方法的说明再进行操作）。
4. 眉心之间、鼻梁和鼻尖部位的肿胀相对消退较慢，最终形态大约在术后6个月左右稳定下来。
5. 术后可能出现流鼻涕、鼻塞或轻微出血，但会随时间推移而好转。
6. 活动嘴唇或笑的时候，人中及鼻尖部位有牵拉感，这种感觉可持续2~3个月。

— 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