

出院须知

— 1. 饮食指南

饮食

从医院告知的时间起，可以喝水和进食流食。

流食

- 推荐食物：米汤、粥、豆浆、奶昔、清汤
- 应避免的食物：过烫、辛辣、过咸的食物（有导致肿胀和炎症的风险）、坚硬或难嚼的食物

禁止摄入咖啡因、碳酸饮料、**酒精！（为期一个月）**

— 2. 热敷/冷敷（缓解肿胀和淤青）

冷敷

- 术后2-3天必须进行冷敷（冰袋）。（脂肪移植、提拉手术的情况禁止热敷/冷敷）
- 主要敷在额头和眼周区域，每天进行。
- 使用毛巾包裹冰袋，不要直接接触皮肤。

请勿对鼻部直接进行冷敷！

热敷

从术后第4天起可以进行微温的热敷，但在医院下达指示之前请勿进行。

— 3. 伤口管理

软膏使用

将处方开具的眼用软膏**每天两次（早、晚）**用棉签蘸取**少量**，涂抹于伤口部位。

固定夹板（Splint）和胶带的维护

术后需维持一周，请勿随意撕除。

— 4. 洗脸及运动

洗脸及洗澡

- **拆线24小时后可进行轻柔的洗脸。**
- 洗澡时请使用温水，注意不要让水进入伤口部位。

桑拿、汗蒸、温泉、游泳池禁止一个月。



出院须知

运动

可以轻度散步，但低头动作及剧烈运动禁止一个月。

— 5. * 紧急情况应对方法 *

需立即联系医院的情况

- 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发生皮肤颜色变化时

联系方式

(1) 联系负责室长的业务号码

(2) 24小时紧急联系电话：[02.512.1288](tel:02.512.1288)

