

## جراحی پلک ها

جراحی زیبایی پلک باعث میشود صورت شما شاداب تر، سر زنده تر و هوشیار تر به نظر برسد.

زیبایی ناشی از جراحی تا مدتهای مدیدی باقی میماند، جراحی و ترمیم پفکردگی پلک بالایی و کیسه افتادگی پلک پایینی دائمی است و معمولاً بازگشت ندارد.

بطور کلی، هرچند سن در حال افزایش است، ولی بیماران پس از جراحی زیبایی پلک معمولاً تا سالهای زیادی از ظاهر خود خشنود و خورسند می باشند. در طی عمل جراحی پلک ها ( بلفاروپلاستی ) اشکالات مختلف زیر را می توان برطرف کرد:

- پوست شل و اضافی و آویزان که باعث ایجاد چین و چروک در پلک بالایی شده و این پوست اضافی جلو دید را می گیرد.
- چربی اضافه پلک بالایی که باعث پف آلود شدن پلک شده است.
- تورم زیر چشم.
- پژمردگی پلک پایینی، سفیدی چشم.
- پوست اضافی و چین و چروک های ظریف پلک پایینی.
- افتادگی پلک پایینی. کیسه افتادن زیر چشمها.

## نحوه و مدت زمان انجام عمل

تکنیک این جراحی نیز در بیماران مختلف یکسان نیست. عمل جراحی بلفاروپلاستی یا جراحی پلاستیک پلکها شامل دو جراحی است:



قبل از عمل جراحی زیبایی پلک بالا و پایین (بلفاروپلاستی)



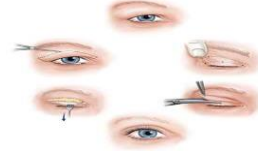
قبل از عمل جراحی زیبایی پلک بالا و پایین (بلفاروپلاستی)

- بلفاروپلاستی پلک بالایی
- بلفاروپلاستی پلک پایینی

## بلفاروپلاستی پلک بالایی

عمل جراحی بلفاروپلاستی پلک بالایی تحت بی حسی موضعی و در مطب نیز قابل انجام است و زمان آن بسته به مشکل بیمار بین نیم تا یک ساعت خواهد بود

- پانسمان خاصی روی پلک گذاشته نمی شود.
- معمولترین تکنیک برای جراحی زیبایی پلک بالایی خارج کردن پوست و چربی اضافی از طریق برش کوچکی است که بر روی یک چین پوستی پلک بالایی داده میشود.
- این برش ممکن است به اندکی فراتر از گوشه خارجی چشم و به درون خطوط پنجه کلاغی اطراف چشم امتداد داده شود.



## بلفاروپلاستی پلک پایینی

معمولاً در این روش از برش پوست اجتناب میکنند، و در آن امکان برداشتن قسمت اضافه پوست وجود ندارد.

- جراح تنها چربی های نزول کرده به پایین را سر جای خود قرار می دهد.
- در متداولترین روش جراحی پلک پایینی، برش درست زیر لبه پلک داده شده و چربی زائد از طریق آن برداشته میشود.
- ممکن است اقدامات و تنظیمات دیگری نیز جهت اصلاح شلی عضلات ناحیه انجام شود.
- در صورتی که عمل بلفاروپلاستی پلک پایینی هم زمان با لیفت قسمت میانی صورت انجام شود پوست های اضافی که در اثر کشیدن پوست به بالا و خارج در زیر پلک پایینی تجمع می کنند، برداشته می شود
- در بسیاری از موارد همزمان با بلفاروپلاستی پلک پایینی نیاز به تزریق چربی و یا تزریق بوتاکس نیز وجود دارد.

## بعد از جراحی

برای مراقبت و نظارت دقیق، بعد از جراحی، به قسمت ریکاوری اتاق عمل منتقل خواهید شد و پس از مدت کوتاهی به بخش انتقال خواهید یافت و چند ساعت بعد، می توانید مرخص شده و به منزل بازگردید.

به علت استفاده از پمادی که در حین عمل برای محافظت از چشمان شما بر روی آنها زده میشود، دید شما ممکن است برای مدت کوتاهی ناواضح باشد. که بعد از برطرف شدن اثر پماد دید نرمال خود را به دست می آورید.

همچنین دید شما ممکن است به علت تورم طبیعی پلکها بمدت چند روز ناواضح باشد. زمانیکه ورم پلکها کاهش یابد دید شما نیز به حالت طبیعی برخواهد گشت. چشمان شما ممکن است بعد از عمل برای مدتی به نور حساس باشد یا دچار اشک ریزش یا خشکی گردد. شما باید تا دو هفته مرتباً از قطره های چشمی استفاده نمایید تا سوزش و خارش را کاهش دهد.

ظرف این مدت همچنین باید از عینک آفتابی استفاده کنید تا از چشمان شما در برابر گرد و خاک و نور خورشید محافظت کند. ممکن است پلک های شما در سیر بهبودی دچار غیرقرینگی گردند که علت این امر تورم ناحیه بوده و همواره با کاهش ورم اصلاح میشود.

غیر قرینگی پلک ها در این زمان کاملاً طبیعی است که با کاهش تورم، بهبود می یابد. در ۳ روز اول تورم به اوج خود رسیده و پس از آن رو به کاهش می رود.

نکات لازم در مورد مراقبت از پانسمانها و بخیه ها، نحوه مصرف داروها و مسکن ها، و زمان مراجعه مجدد جهت بررسی فرآیند ترمیم را از جراح خود پرسید.



یامن اسمہ دواؤ و ذکرہ شفاء

## راهنمای بیمار

### خود مراقبتی

### جراحی پلک چشم

کد محتوا: ۴۸۴

<http://www.Alzahra.mui.ac.ir>

تلفن پیام گیر: ۰۳۱-۳۶۲۰۲۰۰۸

ایمیل: a.Salamat@azh.mui.ac.ir

## مراقبت‌های پس از جراحی

- ✱ بیمار بلافاصله بعد از عمل می‌تواند فعالیت‌های عادی زندگی را شروع کند.
- ✱ در ۲ روز اول پس از عمل بهتر است در جهت کاهش تورم از کیسه یخ استفاده شود.
- ✱ در هنگام استراحت در حالت درازکشیده به پشت (طاقباز) باشید و سر بالاتر از بدن قرار گیرد.
- ✱ تنها مسکن مجاز در هفته اول پس از عمل استامینوفن است و شما باید از هرگونه داروی ضد درد دیگر اجتناب نمایید.
- ✱ تا یک هفته از مصرف سیگار، الکل، و مواد مخدر جدا خودداری نمایید چون باعث به تاخیر افتادن فرآیند ترمیم می‌شود.
- ✱ در هفته های اول پس از عمل لازم است از فعالیت های بدنی شدید و ورزش های سنگین اجتناب شود، بویژه ورزش هایی که موجب برافروخته شدن صورت می شوند.
- ✱ از ورزش های رزمی و یا ورزش هایی که با احتمال ضربات توپ همراهند مدت زمان بیشتری باید اجتناب شود.
- ✱ به مدت یک ماه پس از عمل از شنا کردن، آفتاب گرفتن و سونا خودداری شود. اشعه آفتاب موجب افزایش ورم میشود.
- ✱ شیرجه به مدت دو ماه و فعالیت‌های سنگین به مدت سه ماه باید کنار گذاشته شود.
- ✱ در افراد شاغل معمولاً یک هفته مرخصی برای انجام این عمل و دوران پس از آن کافی است. این زمان بسته به وضعیت و تمایل بیمار قابل تمدید است. رفتن به مسافرت نیز بعد از ۵ تا ۷ روز بعد از عمل بلامانع است.
- ✱ در هفته های اول پس از عمل لازم است از قرار گرفتن در معرض آفتاب خودداری شود. اشعه آفتاب موجب افزایش ورم می شود.
- ✱ همچنین لازم است از قرار گرفتن در معرض وسایل حرارت زا مانند اجاق گاز خودداری شود.

- ✱ در طی روزهای اول پس از عمل از هر گونه ضربه باید پرهیز شود. به عنوان مثال در هنگام خواب باید طاق باز خوابید و در هنگام پوشیدن و درآوردن لباس از لباس های دگمه دار یا زیپ دار استفاده کرد.
- ✱ میتوان با استفاده از مسواک نرم دندان ها را مسواک کرد. شستن صورت یا حمام کردن بلامانع است.
- ✱ در روزهای اول پس از عمل گاهی حالت افسردگی برای بیمار ایجاد می شود .
- ✱ استرس پیش از عمل، تورم صورت شکل جدید و تغییراتی که برای اولین بار توسط بیمار مشاهده می شود و ممکن است برای او غیر منتظره باشد از عوامل موثر در این نگرانی زودگذر هستند.
- ✱ گاهی همراهان بیمار با اظهار نظرهای پی در پی که مبتنی بر دید هندسی و درشت نمایی تلسکوپیک است، دید لوله تفنگی با زاویه ای بسیار باریک را در نگاه به بیمار القا می کنند و موجب تشدید وسواس و نگرانی بیمار می شوند.

**بخیه ها روز پنجم تا هفتم توسط جراح برداشته می شود . آرایش کردن یک هفته بعد از عمل مجاز است.**

- ✱ مدت زمان لازم برای فروکش کردن کامل ورم ها و حصول شکل و نتیجه نهایی حدود ۶ ماه است.

تهیه کننده: خانم قربانی "کارشناس پرستاری"

منبع: WWW.ICCL.MUI.AC.IR درسامه داخلی جراحی برونر

سودارث ۲۰۱۸

مشاور علمی: دکتر محمد رضا عسگر زاده "فوق تخصص جراحی پلاستیک"

طراحی و تدوین: محمود نصر اصفهانی "سوپروایزر آموزش سلامت"

بروز رسانی دفتر آموزش سلامت الزهرا(س) شهریور ۱۳۹۹