TURKIVMED
ESTETYKA I TROSKA W JEDNYM MIEJSCU

PORADNIK PACJENTA: ZALECENIA PO OPERACJI PRZESZCZEPU WŁOSÓW

Gratulujemy wykonania zabiegu! Aby proces gojenia przebiegł bez zakłóceń, a efekty były spektakularne, prosimy o bezwzględne przestrzeganie poniższych wytycznych. Twoje zaangażowanie w pielęgnację ma kluczowe znaczenie dla prawidłowego wzrostu nowych włosów.

1. Ochrona głowy i codzienne nawyki

- **Maksymalna ostrożność:** Przez pierwsze 10 dni obszar przeszczepu jest niezwykle delikatny. Uważaj, aby nie uderzyć się w głowę (szczególnie podczas wsiadania i wysiadania z samochodu, gdy skóra jest jeszcze zdrętwiała po znieczuleniu).
  Zakaz dotykania: Pod żadnym pozorem nie drap, nie pocieraj ani nie dotykaj strefy biorczej (posadzonych włosów).
  Pozycja ciała: Staraj się nie trzymać głowy pochylonej do przodu przez dłuższy czas (np. podczas jedzenia, czytania lub korzystania z telefonu).

2. Bezpieczny sen

- **Poduszka anatomiczna:** Do spania używaj wyłącznie specjalnej poduszki pod szyję (zagłówka). Zapobiega ona kręceniu głową na boki i chroni strefę przeszczepu przed otarciem o pościel.

- **Alternatywa:** Jeśli nie możesz zasnąć w poduszce, podłóż pod kark ciasno zwinięty w rulon ręcznik. Pamiętaj, aby spać wyłącznie na plecach i uważać na zagłówek łóżka.

- ## 3. Dieta, nawodnienie i używki
- **Picie wody:** Wypijaj codziennie od 2,5 do 3 litrów wody. Pomaga to organizmowi szybciej odprowadzić płyny użyte do znieczulenia i zmniejsza obrzęki twarzy.

- **Ograniczenie soli:** Przez pierwsze 7 dni zrezygnuj z potraw bardzo słonych oraz ostrych przekąsek (chipsy, ogórki kiszone, słone ciastka). Sól zatrzymuje wodę w organizmie i potęguje opuchliznę.

- **Używki:** Ogranicz lub całkowicie zrezygnuj z palenia tytoniu. Nikotyna zwęża naczynia krwionośne, co zmniejsza ilość tlenu we krwi i osłabia odżywienie nowych cebulek włosowych.

4. Aktywność fizyczna i czynniki zewnętrzne

- **Sport i wysiłek:** Przez minimum 30 dni (1 miesiąc) obowiązuje całkowity zakaz ciężkich ćwiczeń sportowych, treningów siłowych i podnoszenia ciężarów. Unikaj ruchów wywołujących ucisk i nagły wzrost ciśnienia krwi. Po miesiącu możesz stopniowo wracać do aktywności.
- **Słońce:** Przez pierwsze 15 dni unikaj bezpośredniego wystawiania głowy na słońce. Przez cały pierwszy miesiąc zrezygnuj z opalania. Jeśli musisz wyjść na słońce, załóż luźne, ochronne nakrycie głowy.
- **Basen, sauna i woda:** Przez pierwsze 30 dni kategorycznie unikaj basenów, morza, sauny oraz tradycyjnych łaźni. Skóra głowy nie może być narażona na intensywne pocenie się i wilgoć.
- **Życie intymne:** Po operacji przeszczepu włosów należy unikać współżycia przez okres 2 tygodni.

5. Gojenie obszaru dawczego i strzyżenie

- Strefa dawcza (tył i boki głowy) goi się zazwyczaj w ciągu 7-10 dni. Ten obszar możesz zacząć golić po tym czasie.
  Miejsce przeszczepu (strefę biorczą) można ostrzyc **dopiero po 3 miesiącach** i wyłącznie przy użyciu nożyczek (bez podcinania tuż przy samej skórze). Golenie maszynką strefy przeszczepionej jest niewskazane przez pierwsze 6 miesięcy.

INSTRUKCJA MYCIA GŁOWY

(Proces ten należy powtarzać raz dziennie przez 10 dni, zaczynając po pierwszym myciu w klinice)

Aplikacja balsamu zmiękczającego: Wyciśnij otrzymany balsam na dłonie, rozetrzyj i delikatnie nakładaj na obszar przeszczepu metodą punktową (delikatny nacisk, bez pocierania w przód i w tył). **Pozostaw na skórze przez 45 minut**.
Spłukiwanie balsamu: Zmyj balsam letnią (zbliżoną do chłodnej) wodą. Woda musi lecieć wolnym, delikatnym strumieniem – nie wolno kierować silnego ciśnienia prysznica bezpośrednio na głowę.

1. **Aplikacja szamponu:** Spień szampon w dłoniach, a następnie delikatnie nanieś na strefę biorczą oraz dawczą. **Odczekaj 15-20 minut**.

2. **Mycie i suszenie:** Przemywaj głowę wyłącznie opuszkami palców (nigdy paznokciami!). Ponownie spłucz letnią, chłodnawą wodą bez ciśnienia. Po umyciu delikatnie przyłóż ręcznik papierowy, aby odsączyć wodę. Nie trzyj głowy i pod żadnym pozorem nie używaj suszarki do włosów.

STOSOWANIE LEKÓW PO ZABIEGU

⚠️ **Ważna informacja dotycząca farmakoterapii:** Dawkowanie wszystkich leków po zabiegu (w tym antybiotyków, leków osłonowych na żołądek oraz tabletek przeciwobrzękowych) jest **ustalane w sposób całkowicie indywidualny przez lekarzy prowadzących w klinice**.

Dokładny harmonogram przyjmowania medykamentów, wraz z instrukcją krok po kroku, zostanie szczegółowo przekazany i omówiony przez Twojego **polskiego opiekuna z ramienia Turkivmed**bezpośrednio po zakończeniu operacji. W przypadku wystąpienia silniejszego bólu, lekarze zalecają zastosowanie łagodnych środków przeciwbólowych na bazie paracetamolu.

W razie jakichkolwiek pytań lub wątpliwości podczas rekonwalescencji, Twój osobisty koordynator Turkivmed pozostaje do Twojej pełnej dyspozycji. Dbaj o siebie i ciesz się drogą do nowego wyglądu!

TURKIVMED
ESTETYKA I TROSKA W JEDNYM MIEJSCU