

## ПАМЯТКА ДЛЯ ПАЦИЕНТА. ПОСЛЕ ОПЕРАЦИИ.

Вам произведена пластическая операция, в связи этим необходимо соблюдать следующие рекомендации.

- **Зрительная нагрузка.** В первые 5 дней исключите зрительную нагрузку. Работать за компьютером, читать, смотреть телевизор можно после снятия швов.
- **Физическая нагрузка.** Ходьба не противопоказана. Не рекомендован подъем тяжестей, резкие движения, наклоны головы в течение двух недель.
- **Курение и употребление алкоголя.** Желательно не употреблять алкоголь в течение минимум 14 дней. Ограничьте или откажитесь от курения.
- **Напитки.** Соблюдайте питьевой режим, нежелательно избыточное количество жидкости.
- **Пища.** Не злоупотребляйте солеными, жареными и жирными блюдами.
- **Косметические средства, макияж.** В течение первой недели нельзя тереть глаза, наносить на места швов кремы и косметические средства, кроме назначенных врачом.
- **Использование контактных линз.** Ограничения по ношению контактных линз минимально 2 недели, используйте в этот период очки. Индивидуальные сроки использования контактных линз определяет врач офтальмолог.
- **Загар и солярий.** Минимально в течение одного месяца нельзя допускать интенсивное воздействие ультрафиолета (пляж, горы, солярий). В зависимости от типа кожи и стадии заживления кожи этот срок может быть увеличен. После снятия швов, по мере восстановления необходимо использовать солнцезащитный крем.
- **Баня и тепловые процедуры.** Минимально в течение одного месяца нельзя допускать интенсивное тепловое воздействие (бани, сауны, горячие ванны, бассейны).