

Panduan Setelah Operasi Face Lift

— Posisi Tubuh

1. Sebisa mungkin hindari aktivitas selama 48 jam setelah operasi dan disarankan lebih banyak berbaring untuk beristirahat.
2. Selama 7 hari setelah operasi, hindari gerakan wajah yang berlebihan dan peregangan leher. Saat tidur, gulung handuk dan letakkan di belakang leher agar posisi tidur tetap lurus.

— Makan

1. Selama 7 hari, disarankan menghindari makanan pedas, asin, atau asam, serta makanan yang mengharuskan membuka mulut terlalu lebar atau mengunyah terlalu lama.
2. Selama 2–3 hari pertama setelah operasi, sebaiknya konsumsi bubur atau makanan lunak ringan.

— Pembengkakan

1. Selama 2–3 hari setelah operasi, pembengkakan dan memar dapat semakin terlihat.
2. Mulai hari ke-2 setelah operasi, pita kompresi sebaiknya dipakai selama 2–3 jam lalu dilepas sekitar 15 menit untuk beristirahat. Saat digunakan, pita kompresi cukup dipasang agak ketat, namun jangan terlalu ketat karena justru dapat membuat pembengkakan bertahan lebih lama.

— Perawatan Luka

1. Segera setelah operasi, darah dapat sedikit keluar dari area operasi.
2. Pelepasan jahitan biasanya dilakukan dalam 3–10 hari tergantung kondisi luka.
3. Salep yang diresepkan dioleskan menggunakan cotton bud sebanyak 2 kali sehari (pagi dan malam) setelah selang drainase dilepas.
4. Keropeng yang menempel keras pada area luka jangan dipaksa dilepas.

— Cuci Wajah, Mandi, dan Makeup

1. Meskipun masih menggunakan drainase, mandi ringan dan keramas diperbolehkan mulai 3 hari setelah operasi.
2. Berhati-hatilah agar tidak menggosok area luka dengan jari.

— Olahraga



Panduan Setelah Operasi Face Lift

Olahraga ringan diperbolehkan mulai 2 minggu setelah operasi, sedangkan olahraga berat (gym, mendaki gunung, berenang, dan lain-lain) baru dianjurkan setelah 1 bulan.

— Konsumsi Obat

1. Obat yang diresepkan saat pulang harus diminum secara teratur sesuai jadwal yang ditentukan. Jika setelah minum obat muncul gejala seperti diare atau biduran, hentikan penggunaan dan segera hubungi rumah sakit.
2. Obat resep sudah termasuk pereda nyeri, namun jika anda masih merasa sangat sakit setelah minum obat resep, anda dapat mengonsumsi Tylenol sebagai tambahan.
3. Selama 1 bulan setelah operasi, hindari multivitamin (terutama vitamin E) dan suplemen karena dapat meningkatkan risiko perdarahan. Aspirin juga sebaiknya dihindari selama 1 minggu kecuali benar-benar diperlukan.
4. Obat pembengkakan/herbal anti-bengkak juga sebaiknya tidak dikonsumsi karena dapat menyebabkan perdarahan.

— Alkohol dan Merokok

Alkohol dan merokok dilarang selama 1 bulan setelah operasi karena dapat berdampak buruk terhadap perdarahan, proses penyembuhan luka, dan risiko infeksi.

— Perkembangan Pemulihan

1. Disarankan untuk tidak mengemudi selama 3–4 hari setelah operasi.
2. Setelah operasi, hindari batuk keras, bersin kuat, sembelit, atau aktivitas lain yang meningkatkan tekanan di dalam perut/tubuh karena dapat meningkatkan tekanan darah dan memicu perdarahan.

— Keadaan Darurat

Apabila dalam 1–2 hari setelah operasi anda mengalami kesulitan bernapas atau pusing berat, segera hubungi nomor kerja konsultan penanggung jawab. Jika setelah jam operasional berakhir (pukul 19.00) anda tidak dapat terhubung dengan konsultan penanggung jawab, mohon hubungi nomor darurat (02-512-1288) lalu segera datang ke rumah sakit.

