

Panduan Setelah Operasi Gynecomastia

— Posisi Tidur

1. Selama sekitar 1 minggu setelah operasi, saat berbaring usahakan area operasi berada lebih tinggi dari jantung.
2. Hingga 3 bulan setelah operasi, disarankan tidur menghadap ke atas (menghadap langit-langit). Tidur tengkurap sebaiknya dihindari hingga 6 bulan.

— Makan

Setelah operasi, disarankan menjalani olahraga dan pola makan yang terkontrol secara bersamaan. Hindari makanan tinggi kalori.

— Pembengkakan

1. Semakin banyak area yang disedot, pembengkakan dapat semakin besar, dan memar dapat bertahan hingga 1–3 minggu. Sekitar 70–80% pembengkakan biasanya berkurang dalam 3–4 minggu.
2. Pembengkakan besar umumnya mulai banyak berkurang sekitar 1 bulan setelah operasi, dan sisa pembengkakan akan terus membaik perlahan selama 2–3 bulan. Untuk melihat hasil yang objektif, biasanya diperlukan waktu sekitar 3 bulan setelah operasi.

— Perawatan Luka

Selama 1–2 hari setelah operasi, cairan darah encer dapat keluar dari area tindakan. Ini bukan perdarahan, sehingga tidak perlu terlalu khawatir.

— Pemakaian Korset atau Band

1. Untuk membantu mengurangi pembengkakan, gunakan korset sesuai tanggal dan instruksi yang telah diberikan setelah operasi.
2. Korset harus dipakai minimal 4 minggu, dan disarankan digunakan selama 2–3 bulan atau lebih. Lama pemakaian dapat berbeda pada setiap orang tergantung proses pemulihan.



Panduan Setelah Operasi Gynecomastia

— Mandi

1. Mandi diperbolehkan mulai 1 minggu setelah operasi.
2. Spa dan sauna dilarang selama 1 bulan setelah operasi.

— Olahraga

1. Selama 1 bulan, hindari olahraga tubuh bagian atas yang banyak menggunakan otot dada.
2. Mulai 2 minggu setelah operasi, anda dapat melakukan jalan santai ringan selama tidak membebani tubuh.

— Mengemudi dan Kembali Bekerja

1. Karena gerakan mendadak dapat memicu perdarahan, sebaiknya hindari mengemudi selama sekitar 1 minggu.
2. Untuk pekerjaan kantor atau pekerjaan ringan, aktivitas kerja sehari-hari biasanya dapat dimulai kembali 3–4 hari setelah operasi. Namun untuk pekerjaan yang membutuhkan tenaga fisik, disarankan mengambil masa pemulihan sekitar 2 minggu.
3. Apabila aktivitas fisik terlalu banyak, hematoma atau seroma dapat terjadi, jadi harap mengikuti instruksi tenaga medis.

— 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



Panduan Setelah Operasi Gynecomastia

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

— Perkembangan Pemulihan

1. Tingkat nyeri dapat berbeda pada setiap orang, namun pada kebanyakan pasien rasa nyeri berada pada tingkat yang normal/sedang. Jika sedot lemak dilakukan pada area yang luas, rasa nyeri dapat terasa lebih besar.
2. Rasa gatal merupakan reaksi normal dalam proses penyembuhan. Jangan menggaruk atau mengiritasi area operasi, dan bila perlu Anda dapat menggunakan kompres es.
3. Dada dapat terasa sesak, mati rasa, kesemutan, atau nyeri saat bergerak. Ini merupakan bagian normal dari proses pemulihan dan umumnya bersifat sementara. Kebanyakan kondisi akan membaik perlahan dalam 3–6 bulan, dan paling lambat biasanya pulih dalam sekitar 1 tahun.

— 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.

