

- ۱) داروهای ضد درد تجویز شده را (طبق دستور) بلافاصله پس از اتمام کار و نیز قبل از خوابیدن در شب اول میل کنید. اگر عمل شما در دو روز انجام می شود این رویه در روز دوم هم تکرار گردد. به یاد داشته باشید که چه درد باشد و چه نباشد بایستی این داروها را میل نمایید.
- ۲) پس از انجام کار چند قطعه یخ را در یک کیسه پلاستیکی قرار داده و بر روی پانسمان پیشانی برای بیست دقیقه در هر یک ساعت کمپرس نموده و این کار را بایستی از زمان رسیدن به منزل تا زمان خوابیدن در شب اول تا سوم بعد از عمل تکرار کنید. خوابیدن در شب اول به حالت صورت رو به بالا (با یک بالش اضافی) است و از غلطیدن به سمت راست و چپ تا حد امکان خودداری نمایید. در صورت اشکال در خوابیدن می توانید یک عدد قرص آلپرازولام نیم میلی گرم را نصف کرده و مصرف نمایید.
- ۳) پانسمان سر شما روز بعد از عمل و در مطب برداشته می شود. پانسمان با اسلوب خاص برداشته شده و درحین این کار طریقه برداشتن پانسمان های بعدی هم به شما آموزش داده می شود. شستشوی سر (که اولین شستشوی سر بعد از پیوند مو می باشد) توسط پزشک و یا پرسنل کارآموزده انجام می گردد. علت این است که معمولاً افراد از اولین شستشوی سر (بعد از کاشت مو) واهمه داشته و می ترسند که موهای کاشته شده بیرون بیایند و این ترس منشأ مشکلات زیادی برای موهای کاشته شده می گردد. لذا شستشوی اول در مطب انجام شده و اکیداً توصیه می شود که به نحوه شستشو و صحبت هایی (که حین شستشو) می شود کاملاً دقت کنید تا نحوه صحیح شستشو را یاد بگیرید.
- در صورتی که مایل هستید برداشت پانسمان و شستشوی سر را خودتان انجام دهید به ترتیب زیر عمل کنید: ابتدا در حمام توری روی پانسمان برداشته شده و آب ولرم به مدت نیم ساعت روی پانسمان ریخته به طوری که پانسمان کاملاً خیس بخورد. سپس بانداژ دور سر با احتیاط و با قیچی باز شده و گازهای استریل زیر بانداژ (که بر روی پوست سر قرار دارند) به آرامی برداشته شوند. در صورتی که احساس شود گازهای استریل هنوز کاملاً خیس نشده و به پوست سر چسبیده اند، دست را روی گاز گذاشته و مجدداً آب ولرم روی آن ریخته شود. در هر صورت پس از برداشتن پانسمان روی سر منطقه را با شامپو بچه به طور کامل شستشو دهید. به این ترتیب که ابتدا مقدار کافی شامپو به پشت سر مالیده و کف فراوان تولید شود سپس کف مزبور با حرکات چرخشی کف دست (و با فشار کمتر از حالت عادی) بر روی قسمت های جلوی سر پخش گردد. دقت کنید که شستشوی سر بایستی با فشار فقط مختصری کمتر از حالت عادی انجام شود و لازم نیست که در شستشوی سر خیلی احتیاط شود زیرا احتیاط بیش از حد در شستشو باعث خوب تمیز نشدن سر و بروز مشکلات بعدی می شود. در صورتی که شستشوی سر به درستی انجام شود ۱۰-۷ روز پس از عمل بایستی پوست سر عاری از هر گونه لکه خون، دلمه و علائم ناشی از عمل بوده و فقط پوست مقداری قرمز رنگ و ملتهب است. ولی پوست سر در صورت شستشوی نادرست مملو از لکه های خون، دلمه، شوره و پوسته بوده و گاهی خارش نیز وجود دارد. کلیه این مسائل باعث تأخیر در رشد موها و گاهی عدم رشد موها می گردد. دقت کنید که ممکن است فرد سرش را روزی دو بار بشوید ولی اینکار را به اشتباه انجام دهد که در این صورت نیز شستشو به صورت نادرست تلقی می شود. یک ویدئوی آموزشی درمورد چگونگی شستشوی صحیح سر و برداشت پانسمان در سایت اینترنتی "آپارات" برای بازدید جناب عالی وجود دارد.
- ۴) داروهای خوراکی تقویتی، قرص فیناستراید، محلول ماینوکسیدیل و شامپوی تجویز شده و به طور کلی هرگونه داروی دیگری که برای شما نسخه شده است را بایستی از ۲ هفته بعد از عمل برای یک الی ۲ سال طبق دستور پزشک مصرف شوند. قطع مصرف این داروها فقط با دستور پزشک می باشد و لطفاً از گوش کردن به حرف این و آن در مورد مصرف کردن و یا عدم استفاده از داروهای تجویزی اکیداً خودداری شود.
- ۵) در روش FUT بخیه های پشت سر ۱۰ روز بعد کشیده می شوند. بخیه های روی پوست با نخ ناپلون ۴ صفر بوده و از نوع Running (یکسره) می باشند بدین معنی که گره ای در وسط بخیه ها وجود نداشته و فقط یک گره در ابتدا و یکی در انتهای بخیه موجود است. برای برداشت بخیه در صورت امکان به متخصص پوست و در غیر این صورت به متخصص جراحی و یا پزشک عمومی مراجعه شود. از کشیدن بخیه در درمانگاه و اورژانس بیمارستان توسط پرستار خودداری شود. در صورت وجود هرگونه سؤال در این مورد با تلفن های گفته شده تماس بگیرید. یک ویدئوی آموزشی درمورد چگونگی برداشت بخیه در سایت اینترنتی "آپارات" برای بازدید جناب عالی وجود دارد.
- ۶) برای ۲ هفته پس از عمل از خم کردن سر رو به جلو (از ناحیه گردن) تا حد امکان خودداری شود زیرا این کار به بخیه های پشت سر فشار وارد کرده و لذا امکان به جای ماندن رد بخیه (اسکار) بیشتر می گردد.
- ۷) در سه هفته اول پس از عمل کمپرس کمی گرم و مرطوب در ناحیه برداشت مو (پشت سر) در طول روز و شب به دفعات انجام شود. برای این کار یک حوله را با آب کمی گرم کاملاً مرطوب و گرم کرده و منطقه را برای ۱۰-۵ دقیقه در هر نوبت به آرامی کمپرس نمایید. یک راه دیگر این است که کیسه آب ولرم را روی بالش قرار داده و بر روی آن یک حوله مرطوب بگذارید و سپس پشت سرتان را برای نیم ساعت روی آن بگذارید. به دلیل بی حس بودن منطقه پشت سر درجه حرارت حوله را با پشت دست کنترل کرده و مواظب باشید که این منطقه دچار سوختگی نشود.
- ۸) انجام ورزش (بخصوص شنا) و هر گونه فعالیت بدنی شدید تا دو هفته پس از عمل ممنوع است. ورزش سبک پس از یک هفته مانعی ندارد.
- ۹) سعی کنید پوست سر حداقل تا دو هفته پس از عمل در معرض هوای آزاد و نور ملایم خورشید باشد و از استعمال کلاه (مگر در موارد خیلی اضطراری) خودداری نمائید. آفتاب ملایم، عرق کردن و هوای آزاد ضرری نداشته و مفید است. آلودگی هوا و گرد و خاک در حد متعارف مشکلی به وجود نمی آورد. در صورت استفاده از کلاه دقت شود که کلاه بایستی از جنس پارچه نرم و قابل شستشو بوده و تا حد امکان گشاد و راحت باشد به طوری که تماس با موها نداشته باشد. کلاه بایستی هر روز شسته شود.
- ۱۰) رژیم غذایی خاصی پس از عمل وجود ندارد.

(۱) توصیه می شود که تا ۵ - ۴ روز پس از عمل از فعالیت جنسی پرهیز شود.

برای دریافت اطلاعات کامل و جامع لطفاً مطالب کتاب "کاشت موی طبیعی" تألیف "دکتر علی وفائی" را حتماً با دقت و حوصله کافی مطالعه نمایید. این کتاب جهت دانلود رایگان در سایت [www.iranhaircenter.com](http://www.iranhaircenter.com) موجود است. مطالب لینک "ویزیت مجازی" در همین سایت هم فوق العاده مفید و کاربردی هستند و توصیه اکید به بازدید آن می شود. تعدادی ویدئو آموزشی توسط دکتر علی وفائی در سایت اینترنتی "آپارات" گذاشته شده است که دیدن آنها مفید می باشد.

[dr.alivafaei@yahoo.com](mailto:dr.alivafaei@yahoo.com) — [www.iranhaircenter.com](http://www.iranhaircenter.com)

۸۸۶۵۳۹۷۰ - ۰۹۱۲۸۱۷۵۱۴۱