# Памятка для пациентов

Дорогие пациенты НИИ Косметологии и   Дерматологии!

**Просим внимательно ознакомиться с важной для Вас информацией:**

* Рекомендуется принести на первый прием: оригинал или ксерокопии выписок из медицинских карт других лечебных учреждений, а также копии проводимых ранее процедур, если таковые имеются;
* Убедительная просьба! После проведения процедуры выполнять все рекомендации, назначенные врачом. Это залог Вашего комфортного состояния и общего результата!

**Результат посещения кабинета врача-косметолога будет радовать максимально долго, если соблюдать общие для всех процедур рекомендации:**

* Для профилактики и уменьшения  появления гематом,  за 3 дня до проведения иньекционной процедуры назначается гомеостатический препарат – «Дицинон» 1т. -3раза в день (препарат не назначается при тромбоэмболии, тромбозах).
* В целях профилактики обострениях герпетической инфекции, за 3 дня до и 3 дня после  проведения процедуры назначается  противовирусный препарат «Валтрекс» 500мг – 1 раз в сутки.
* Исключить употребление алкогольных напитков на кануне, в день проведения процедуры и в  течении следующих 24 часов. (влечет за собой повышение чувствительности, увеличение количества гематом, в некоторых случаях – аллергическую реакцию!).
* После проведения процедуры следует исключить активный отдых, физическую нагрузку, нанесение  макияжа в ближайшие 24 часа.

**Дополнительные рекомендации после введения Ботулинического токсина:**

* В течении первых 4 часов после проведения процедуры важно сохранять вертикальное положение тела. Совершать  активные движения мышцами  в области введения препарата.
* Исключить прием алкоголя, отложить посещение сауны, бани, солярия  на 14 дней.
* На протяжении всего времени действия Ботулинического токсина нельзя выполнять миостимуляцию, микротоковую терапию в области введения препарата.
* Воздержаться от авиаперелётов в течение 48 часов.
* Прием антибиотиков, витаминов группы В сокращает  продолжительность действия препарата.
* Осмотр через 14 дней для определения эффективности процедуры и возможной дополнительной коррекции.

**Рекомендации после биоревитализации, мезотерапии, плазмолифтинга:**

* Обрабатывать кожу лица [Хлоргексидином биглюконат р-р д/нар. прим. 0,05% фл.](http://www.piluli.ru/product105539/product_info.html%22%20%5Co%20%22%D0%A5%D0%BB%D0%BE%D1%80%D0%B3%D0%B5%D0%BA%D1%81%D0%B8%D0%B4%D0%B8%D0%BD%20%20%D0%B1%D0%B8%D0%B3%D0%BB%D1%8E%D0%BA%D0%BE%D0%BD%D0%B0%D1%82%20%D1%80-%D1%80%20%D0%B4/%D0%BD%D0%B0%D1%80.%20%D0%BF%D1%80%D0%B8%D0%BC.%200%2C05%25%20%D1%84%D0%BB.%20100%D0%BC%D0%BB%20%28%D0%BF%D0%BB%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BA%29)— 2 раза в день в течении следующих 48 часов после проведения процедуры.
* В случае образования гематом наносить местно Траумель-мазь/гепариновую/троксевазиновую мазь. Локально – лед при отеке.
* Следует исключить воздействие высоких температур (баня, сауна, пребывание на солнце, посещение солярия) между процедурами  и в течении 2-х следующих недель после завершения курса.
* Для достижения полноценного и продолжительного результата следует провести 3-4-6 процедур с интервалом 1-2 недели. Затем, рекомендована  1 поддерживающая процедура каждые 2-3 месяца.
* Осмотр через 14 дней для определения эффективности процедуры.

**Рекомендации после химического пилинга:**

* Умыться прохладной водой не ранее чем через 12-24 часов после проведения процедуры.
* На протяжении всего курса процедур и в течении 30 дней после проведения последней (независимо от времени года), перед выходом на улицу наносить крем с солнцезащитным фактором не менее 30. Оптимально применение средств с **SPF 70.**
* С  момента появления первых признаков шелушения (3-5 день) по необходимости наносить увлажняющий крем. Назначается врачом проводившим процедуру.
* В случае образования «пленочек» или «корочек» на коже, запрещается!!! удалять их самостоятельно. Исключить применение в домашних условиях пилингов и скрабов для ускорения завершения шелушения.
* Между процедурами химического пилинга и в течение 3-х недель после завершения курса процедур следует исключить!!! пребывание на солнце, посещение солярия.
* Осмотр через 14 дней для определения эффективности процедуры.

**Рекомендации после контурная пластики (коррекция губ, носогубных складок, увеличение скул и т.д.):**

* Обрабатывать кожу  [Хлоргексидином биглюконат р-р д/нар. прим. 0,05% фл.](http://www.piluli.ru/product105539/product_info.html%22%20%5Co%20%22%D0%A5%D0%BB%D0%BE%D1%80%D0%B3%D0%B5%D0%BA%D1%81%D0%B8%D0%B4%D0%B8%D0%BD%20%20%D0%B1%D0%B8%D0%B3%D0%BB%D1%8E%D0%BA%D0%BE%D0%BD%D0%B0%D1%82%20%D1%80-%D1%80%20%D0%B4/%D0%BD%D0%B0%D1%80.%20%D0%BF%D1%80%D0%B8%D0%BC.%200%2C05%25%20%D1%84%D0%BB.%20100%D0%BC%D0%BB%20%28%D0%BF%D0%BB%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BA%29)— 2 раза в день в течении следующих 24 часов после проведения процедуры.
* В случае образования гематом наносить местно Траумель-мазь/гепариновую/троксевазиновую мазь. Локально – лед при отеке.
* В целях профилактики обострениях герпетической инфекции, за 3 дня до и 3 дня после  проведения процедуры назначается  противовирусный препарат «Валтрекс» 500мг – 1 раз в сутки.
* Избегать воздействия высоких температур в течении первых двух недель после проведения процедуры (горячие компрессы, баня, сауна, солярия) из-за возможного снижения эффекта.
* Повторная процедура может потребоваться через 7-10 дней для максимального закрепления и улучшения результата.
* Эстетический результат может сохраняться до 12 месяцев, что зависит от состояния кожи, количества введенного препарата, образа жизни (вредные привычки, чрезмерное  воздействие УФО, индивидуальных особенностей).
* Осмотр через 14 дней для определения эффективности процедуры.
* После введения филлеров относитесь к обработанной области как можно бережней.
* В первый день стоит избегать острой, соленой, грубой и горячей пищи, что бы не усилить отек. Если корректировались губы употребление даже семечек или орехов может вызывать микротравмы и привести к нехорошим последствиям.
* Для снятия отечности, которая может появиться, можно делать прохладные успокаивающие маски (наносить их нужно крайне осторожно, не сдвигая кожу и не массируя ее).Не менее чем через 24 часа после процедуры.
* На неделю-две отложите посещение сауны и солярия. Чем реже вы будете ходить в солярий – тем дольше будет держаться эффект после введения филлера.
* В течение двух недель после коррекции нельзя делать пилинги и применять скрабы
* После инъекций филлеров массажи лица можно делать только через месяц (не очень активные и не в области введения препаратов). Если филлинг проводился на носогубных складках, то на месяц стоит отложить и восковую депиляцию верхней губы.
* Если филлинг проводился в области губ и носогубных складок, то на пару недель будет действовать запрет на посещение стоматолога. Поскольку широко открывать рот в это время не желательно.
* Желательно избегать переохлаждения и длительных прогулок на морозе, если процедура проводится в зимний период.
* Если через какое-то время после коррекции носогубных складок или губ появился герпес, его можно, как обычно, лечить специальными мазями, например ацикловиром, ациком. Он не снижает эффекта процедур. Но все же при хроническом герпесе хорошо перед началом инъекций пройти профилактический курс лечения.
* Если после инъекций на коже наблюдается небольшая отечность или мелкие кровоизлияния (это возможно при очень чувствительной коже), можно воспользоваться специальными противоотечными гелями и рассасывающими мазями(гель с гепарином, Траумель-Гель, однако чаще всего такие мероприятия не требуются и самостоятельное применение мазей недопустимо)

Рекомендации после контурной пластики не сложны в исполнении, как правило, такие правила не меняют обычный уклад жизни пациентов и не доставляют им дискомфорт. Ради преобразования внешности, достижения результата многие готовы и на большие жертвы, а контурная пластика их вовсе не предполагает
* Прочитайте также нижеследующие предписания:
* Дискомфортные ощущения в области инъекций (краснота, отечность, синячки,) могут сохраняться в течение от 1х до 7 суток.
* В первые сутки после процедуры:
* Необходимо ограничить мимическую активность в зоне инъекции (активная мимика может привести к смещению препарата и ухудшению эстетического результата)
* Не наносить косметические и лекарственные средства на область инъекции,  за исключением рекомендованных Вашим врачом
* Спать на спине, избегая соприкосновения лица с подушкой
* В течение 10-14 дней после процедуры НЕЖЕЛАТЕЛЬНО:
* Совершать активные мимические движения в зоне инъекции
* Подвергаться воздействию активного тепла (баня, сауна)
* Проводить косметические процедуры (массаж лица, физиопроцедуры)
* Испытывать значительные физические нагрузки (занятия спортом, тяжелая физическая работа)
* Употреблять алкоголь, горячую и острую пищу
* Находиться под воздействием ультрафиолетового излучения (прямые солнечные лучи, солярий)
* Принимать некоторые лекарственные средства (нестероидные противовоспалительные препараты)
* Следует помнить, что для достижения оптимального эстетического результата может потребоваться несколько процедур введения препаратов.
* На следующий день после процедуры разрешается использовать косметические средства для ухода за кожей и декоративную косметику
* В случае появления любых осложнений следует незамедлительно обратиться к Вашему врачу и следовать его назначениям.
* Косметологические чистки лица могут проводиться не ранее, чем через 2 недели после данной процедуры.

**Рекомендации после 3D лифтинга – имплантация Мезонитей:**

* В течение 24 часов поле проведения процедуры прикладывать холод к области коррекции, при сохранении болевых ощущений возможно применение анальгетиков.
* В случае образования гематом наносить местно Траумель-мазь/гепариновую/троксевазиновую мазь. Локально – лед при отеке. Обрабатывать кожу [Хлоргексидином биглюконат р-р д/нар. прим. 0,05% фл.](http://www.piluli.ru/product105539/product_info.html%22%20%5Co%20%22%D0%A5%D0%BB%D0%BE%D1%80%D0%B3%D0%B5%D0%BA%D1%81%D0%B8%D0%B4%D0%B8%D0%BD%20%20%D0%B1%D0%B8%D0%B3%D0%BB%D1%8E%D0%BA%D0%BE%D0%BD%D0%B0%D1%82%20%D1%80-%D1%80%20%D0%B4/%D0%BD%D0%B0%D1%80.%20%D0%BF%D1%80%D0%B8%D0%BC.%200%2C05%25%20%D1%84%D0%BB.%20100%D0%BC%D0%BB%20%28%D0%BF%D0%BB%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BA%29)— 2 раза в день в течении следующих 24 часов после проведения процедуры.
* В  течение 3 дней после проведения процедуры не следует принимать горячие напитки и горячую пищу.Следует отказаться от приема алкоголя (на 2 недели), массажа, физиотерапевтических процедур, миостимуляции, а также от тепловых процедур на участках имплантации (на 1 месяц).
* После подтяжки нитями необходимо строго ограничить  мимику в течение трех недель .А в первые сутки носить специальную маску
* Исключить тяжелые физические нагрузки,подъем тяжестей в течение 3 недель
* После подтяжки нитями запрещен массаж и любое давление на область лица в течение 3 недель.
* Исключить тепловые процедуры ,горячие ванны ,бани и сауны в течение 3 недель
* После подтяжки нитями нельзя загорать и посещать солярий в течение 4 недель
* Спать следует лежа на спине  на высокой подушке в течение 3 недель
* Начиная со второго дняпосле подтяжки  нитями утром необходимо обрабатывать лицо водным раствором хлоргексидина , промачивающими движениями (перед этим руки следует обработать спиртовым раствором) ,далее нанести на лицо крем тонким слоем. Проводить данную процедуру 2-3 раза в день в течение пяти дней
* Лиотон гель необходимо наносить 3 раза в день на 30-40 мин ,затем убирать остатки геля влажной салфеткой
* После подтяжки нитями необходимо обрабатывать швы водкой или спиртом 1 раз в день
* Траумель С по 1 таблетке под язык каждые 1,5 часа  10 дней (6-8 таблеток в сутки) ,затем по 1 таблетке 3 раза в день – 5 дней
* Прием гомеопатических  капель “Лимфомиозот ”  по 10 капель 3 раза в день принимать 7 дней  ускорит схождение отеков после подтяжки нитями
* Душ принимать на 3 день после подтяжки нитями

       До тех пор пока не исчезнут послеоперационные отеки и покраснения нельзя подвергать кожу интенсивному тепловому воздействию илисильному охлаждению.Рекомендуется ограничить мимику в течение недели после инъекции.

      После процедуру введения гелевых препаратов в месте инъекции препарата могут наблюдаться небольшой отек, покраснение, зуд или повышенная чувствительность кожи. Все это является нормальной реакцией на саму процедуру. Эти неудобства временные. Покраснение и зуд исчезают обычно в течение 1-2 дней, местный отек – в течение 1-2 недель. Если же вышеуказанные явления продолжают беспокоить Вас более длительное время или наблюдаются какие-либо иные реакции, необходимо, не откладывая, связаться с врачом, проводившим процедуру введения гелевых препаратов.

      После проведения процедуры введения гелевых препаратов в области губ отечность может наблюдаться около двух недель. Место введения препарата сначала несколько выделяется над общей поверхностью, но со временем выравнивается. Необходимо иметь в виду, что в данном случае конечный результат будет несколько иным, чем сразу после процедуры.

      Если Вы страдаете периодическими высыпаниями на лице и губах, вызываемыми вирусом Herpes (так называемая "лихорадка"), нужно помнить, что сам прокол кожи иглой (инъекция) может спровоцировать новое обострение.

       Если Вы принимаете (или принимали накануне) аспирин или другие лекарства, понижающие свертываемость крови, или обладаете повышенной ломкостью сосудов, будьте готовы к тому, что в месте инъекции может возникнуть небольшое кровотечение или появиться кровоподтек (что не является осложнением процедуры).

**Памятка (шлифовка)**

После проведения процедуры на подвергших обработке участках может наблюдаться:

А) легкое покраснение,отечность.Это нормальная реакция кожи,которая проходит обычно через 2-3 дня,хотя в некоторых случаях может продолжаться до двух недель.
Б) жжение на подвергшихся обработке зонах в течение 2-3 часов после лечения
В)после лечения кожа на обработанных участках приобретает бронзовый оттенок. Эффект может сохраниться в течении 7-14 дней.
Г) сухость кожи,шелушение в течении 5-7 дней после лечения
Д) оттек обычно спадает на 2-3 день.Наибольший отек может быть на следующий день после лечения,особенно в зоне вокруг глаз.Желательно ,что бы во время сна голова была приподнята,можно накладывать холодные компрессы на обработанные участки кожи на  10 минут ,каждый час в первый и второй день после процедуры
Ж)в течение первых недель после процедуры возможно временное углубление морщин

После процедуры следует соблюдать следующие меры по уходу за кожей:

А) избегать прямого воздействия солнечных лучей.Использовать солнцезащитные косметологические средства для предупреждения повреждения кожи.Наносить крем с высоким уровнем защиты от ультрафиолета(не менее 30 ) в течении 3-х месяцев после лечения.При длительном пребывании на солнце следует наносить крем каждые два часа.В противном случае через некоторое время возможно появление пигментации.
Б)Наносить легкий увлажняющий крем по мере появления ощущения сухости кожи, не менее 2-3 раз в день.Не рекомендуется использовать тяжелые мази,такие как вазелин,так как они могут закрывать поры кожи
В)Не использовать грубые скрабы по крайней мере в течение недели после процедуры.Следует дать коже полностью восстановиться перед тем как снова начать ухаживать за ней привычным для Вас способом.Необходимо обращать внимание на состав косметических средств.Если в ней содержать гликолиевые кислоты или ретинол А следует приостановить их использование за две недели до процедуры и не использовать их 2 недели после процедуры.
Г) если на обработанных участках кожи имеются незажившие очаги,следует увлажнять их специальными средствами.Не следует закрывать очаги пластырем,но нужно предохранить их от повреждения,в таком случае они быстро заживут

При возникновении  вопросов необходимо консультироваться с нашим лечащим врачом и выполнять только его назначения. Благодарим за пользование услугами НИИ Косметологии и Дерматологии