

Przygotowanie do zabiegu

Badania, które musisz wykonać na 10 dni przed zabiegiem:

- Morfologia
- Glikemia
- Koagulogram (APTT oraz INR)
- Badanie ogólne moczu
- Badania serologiczne:
 - HIV (Combo)
 - HBV (antygen HBs)
 - HCV (przeciwciała anty-HCV)

Wyniki prześlij nam mailowo (info@smylahair.com) oraz zabierz je ze sobą na zabieg.

7 dni przed zabiegiem:

- Nie zażywaj żadnych leków zawierających **kwas acetylosalicylowy** (Aspiryna) na **7 dni przed i 7 dni po zabiegu**. Wiele leków dostępnych bez recepty może zawierać kwas acetylosalicylowy, np. Aspiryna, Etopiryjna, Polopiryjna, Acard, Polocard i inne.
- Nie zażywaj żadnych **leków przeciwbólowych/przeciwzapalnych** na **7 dni przed zabiegiem**, np. Ibuprom, Naproxen, Diclac. Jeśli musisz przyjąć lek przeciwbólowy, możesz użyć paracetamolu (Apap).
- Nie zażywaj **suplementów diety**, również ziołowych, oraz witamin z grupy B i E na **7 dni przed i 7 dni po zabiegu**. Te substancje mogą wzmacniać krwawienie i wchodzić w reakcję z substancjami znieczulającymi. Przykładowo, nie zażywaj: tranu, melatoniny, zielonej herbaty, ekstraktu z czosnku.
- Zaprześć wszelkich form używania **tytoniu** na **2 tygodnie przed i 2 tygodnie po zabiegu** (papierosy, tabaka, ale również preparaty pomagające rzucić palenie – np. plastry, gumy Niquitin). Nikotyna w każdej postaci może znacznie opóźnić proces gojenia.
- Zaprześć picia **alkoholu** (włączając piwo i wino) na **48 godzin przed i 48 godzin po zabiegu**.
- Leki przyjmowane na stałe: Zażywaj leki zgodnie z zaleceniami lekarza (np. leki na nadciśnienie, astmę, finasteryd).
 - Jeśli przyjmujesz leki na zapalenie stawów (np. reumatoidalne – RZS), poinformuj nas o tym przed zabiegiem w celu dodatkowej kwalifikacji.
 - Jeśli chorujesz na cukrzycę, w dniu zabiegu przynieś ze sobą glukometr.
 - Jeśli chorujesz na astmę, w dniu zabiegu przynieś ze sobą leki wziewne.
 - Jeśli stosujesz **Loxon** (minoksydyl), zaprzestań stosowania go na **2 dni przed zabiegiem**. Możesz powrócić do stosowania Loxonu 7 dni po zabiegu.
- **Umyj włosy** rano w dniu zabiegu. Wysusz je i nie nakładaj żadnych dodatkowych produktów (np. żelu, gumy, odżywek).

Postępowanie po zabiegu – cz. 1

Wskazówki ogólne

- Wpływ leków stosowanych podczas zabiegu może utrzymywać się przez 24 godziny po zabiegu. Objawy mogą obejmować senność, zawroty głowy, dezorientację, nudności, zaczerwienienie/podrażnienie skóry głowy. Jeśli doznasz któregoś z tych objawów, zalecamy, abyś pozostał pod opieką dorosłej osoby przez 24 godziny.
- Pij sporo płynów. Możesz powrócić do spożywania posiłków od razu po zabiegu – nie ma obostrzeń dotyczących diety.
- Ból po zabiegu FUE jest rzadki, jednak w razie bólu zażywaj Ibuprofen 400 mg co 8 godzin (po posiłkach). Zachowaj ostrożność, jeśli chorujesz/chorowałeś na choroby żołądka, szczególnie chorobę wrzodową. Możesz również zażywać paracetamol (Apap).
- Nie pij alkoholu przez 48 godzin po zabiegu.
- W razie wystąpienia poniższych objawów skontaktuj się z nami:
 - Ból, który nie ustępuje po zażyciu maksymalnej dawki leków przeciwbólowych.
 - Krwawienie z miejsca zabiegu, które nie ustępuje po uciśnięciu przez 5 minut
 - Gorączka powyżej 38,0 st. Celsjusza do 7 dni po zabiegu
 - Objawy zakażenia miejsca zabiegu, np. silne zaczerwienienie, opuchlizna lub ból, żółty/zielony wysięk
 - Wysypka na ciele
 - Nudności i wymioty, które nie ustępują po zażyciu leków przeciwwymiotnych
- Zadzwon pod 112 jeśli wystąpi opuchnięcie warg, języka czy gardła które utrudniają Ci oddychanie.



Postępowanie po zabiegu – cz. 2

Pierwsza noc po zabiegu

Czego się spodziewać

- Skóra głowy będzie zaczerwieniona
- Z tyłu głowy (obszar dawczy) będą widoczne niewielkie dziurki. To normalne, zagoją się do 3 dni.

Pielęgnacja włosów i skóry głowy

- Nie myj włosów przez 24 godziny po zabiegu.
- Zaczynj spryskiwać przeszczepione włosy aerozolem, który od nas otrzymasz – w pierwszej dobie spryskuj co 20 minut. Możesz położyć ręcznik na ramionach, żeby ściekał na niego nadmiar płynu.

Jedzenie

- Zjedz kolację. Nie ma obostrzeń dotyczących diety.
- Nie pij alkoholu przez 48 po zabiegu.

Sen

- Śpij z uniesioną głową – np. korzystając z dwóch poduszek. Z miejsca dawczego (z tyłu głowy) może pojawić się wysięk, dlatego zalecamy, abyś na poduszki położył ciemny ręcznik.

Dzień 1. po zabiegu

Czego się spodziewać

- Zaczerwienienia skóry głowy będą bledsze, ale mogą się w dalszym ciągu utrzymywać.
- Mogą pojawić się strupki, które znikną do kilku dni.

Pielęgnacja włosów i skóry głowy

- Nie dotykaj, nie drap, nie pocieraj przeszczepionych włosów, unikaj długotrwałego narażenia na działanie słońca.
- Spryskuj przeszczepione włosy aerozolem co 1–2 godziny.
- Możesz umyć włosy, ale **zaczekaj do wieczora**. Myj włosy delikatnie, używając normalnego szamponu i niskiego ciśnienia wody. Susz włosy jedynie przykładając ręcznik, najlepiej jednorazowy (nie pocieraj) i czesz włosy jedynie palcami (nie korzystaj ze szczotek, grzebieni).
- Na okolicę dawczą (tył głowy) możesz nanieść krem wspomagający gojenie ran, np. Curiosin.

Aktywność fizyczna

- Ogranicz aktywność fizyczną.

Sen

- Śpij z głową uniesioną na dwóch poduszkach.

Postępowanie po zabiegu – cz. 3

Dzień 2.–7. po zabiegu

Czego się spodziewać

- Zaczerwienienie/zasinienie skóry głowy może się utrzymywać do tygodnia po zabiegu.
- Po 2–3 dniach od zabiegu może pojawić się opuchlizna na czole i wokół oczu.

Pielęgnacja włosów i skóry głowy

- Przeszczepione włosy są już mocniejsze, ale w dalszym ciągu unikaj ich dotykania, drapania, pocierania oraz długotrwałego narażania na działanie słońca.
- W 2.–3. dniu spryskuj przeszczepione włosy aerozolem co 1–2 godziny – lub aż do wyczerpania płynu.
- Myj włosy delikatnie, susz jedynie przykładając ręcznik. W 4. dniu możesz zacząć z powrotem stosować preparaty na włosy inne niż szampon. Możesz używać szczotki i suszarki, lecz zachowaj ostrożność.
- Na noc na strupki możesz stosować maścią z witaminą A.
- W razie wystąpienia obrzęku przyłóż lód na czoło i/lub okolice dawczą (tył głowy). Nie kładź lodu bezpośrednio na przeszczepione mieszki (okolice biorczą). W razie silnego obrzęku stosuj leki zgodnie z zaleceniami.

Aktywność fizyczna

- Możesz powrócić do lekkich aktywności fizycznych, np. delikatne bieganie, delikatne ćwiczenia siłowe.
- Unikaj basenu i sauny przez 2 miesiące po zabiegu.

Sen

- Śpij z głową uniesioną na dwóch poduszkach.

Tydzień 2.–4. po zabiegu

Czego się spodziewać

- Możesz zacząć gubić przeszczepione włosy – to zjawisko jest normalne. Wypadanie może trwać do 4–6 tygodni. Te włosy odrosną w ciągu 3–4 miesięcy.
- Mogą pojawić grudki/krosty w okolicy biorczej. Powinny zniknąć samodzielnie, jednak możesz stosować na nie spray Microdacyn lub maść antybiotykową (np. Tribiotic).

Pielęgnacja włosów

- Możesz wrócić do normalnego mycia włosów. Jeśli utrzymują się strupki, pozostań dłużej pod prysznicem, użyj odżywki i masuj obszar biorczy w celu usunięcia strupków.
- Możesz wrócić do stosowania Loxonu i lasera LLLT.
- Po 10. dniach od zabiegu możesz obciąć czy zafarbować włosy.

Aktywność fizyczna

- Możesz wrócić do pełnej aktywności fizycznej.



Postępowanie po zabiegu – cz. 4

Miesiąc 2.–3. po zabiegu

Czego się spodziewać

- Przeszczepione włosy zaczynają rosnąć. W tym okresie mogą zacząć wypadać istniejące włosy – to zjawisko jest normalne, te włosy odrosną.
- W okresie intensywnego wzrostu przeszczepionych włosów może pojawić się podrażnienie okolicy biorczej, które zniknie samoistnie po wyrośnięciu większości przeszczepionych włosów.

Pielęgnacja włosów i skóry głowy

- Unikaj nadmiernego narażenia na promienie słoneczne (stosuj nakrycie głowy lub filtry SPF).

6 miesięcy po zabiegu

Czego się spodziewać

- Przeszczepione włosy stają się coraz grubsze.

Pielęgnacja włosów i skóry głowy

- Unikaj nadmiernego narażenia na promienie słoneczne (stosuj nakrycie głowy lub filtry SPF).

12–18 miesięcy po zabiegu

Widać ostateczny efekt przeszczepu włosów. Gratulujemy!

