

بعد جلسة إزالة الشعر بالليزر

احتفظ بهذه الورقة. اتصل بنا إذا قلقك من أي شيء.

الاسم التاريخ

الطبيعي اليوم

- احمرار وحبوب صغيرة حول بصيلات الشعر، تشبه حروق الشمس الخفيفة.
- دفء أو وخز خفيف في المنطقة المعالجة.
- تساقط الشعر المعالج خلال الأيام والأسابيع القادمة.

ما تفعله

- برّد المنطقة بكمادة باردة ملفوفة بقطعة قماش نظيفة.
- استخدم مرطبًا خاليًا من العطور.
- ضع واقي الشمس على الجلد المعالج المعرض للشمس.

ما تتجنبه، وإلى متى

- الشمس والتسمير لمدة يومًا.
- الماء الساخن والساونا والبخار والسباحة لمدة ساعة.
- العطور ومزيل العرق والمقشرات على المنطقة لمدة ساعة.
- الشمع أو التنف بين الجلسات. اسألنا قبل أي طريقة غير الحلاقة.

متى تتصل بنا

- فقاعات أو قشور أو حرقان يزداد.
- تورم لا يخف.
- علامات التهاب: صديد، أو احمرار ينتشر، أو حرارة.

هاتف العيادة للطوارئ موعدك القادم

في حالة الطوارئ اذهب إلى أقرب قسم طوارئ.

بعد حقن الفيالر

احتفظ بهذه الورقة. اتصل بنا إذا قلقنا من أي شيء.

الاسم التاريخ

الطبيعي اليوم

- تورم وألم خفيف عند اللمس وكدمات صغيرة مكان الحقن.
- قد تشعر أن المنطقة متماسكة أو غير متساوية قليلاً في البداية.

ما تفعله

- ضع كمادة باردة ملفوفة بقطعة قماش بلطف ودون ضغط.
- نم ورأسك مرفوع قليلاً في الليلة الأولى.
- لا تدلك المنطقة إلا إذا طلب منك الطبيب ذلك.

ما تتجنبه، وإلى متى

- الضغط على المنطقة أو فركها لمدة يوماً.
- الرياضة المجهدة لمدة ساعة.
- الساونا والحرارة والشمس المباشرة لمدة يوماً.
- المكياج على أماكن الحقن لمدة ساعة.

متى تتصل بنا

- اتصل بنا فوراً إذا ابيضّ الجلد أو ازرقّ أو ظهرت عليه بقع، أو اشتد الألم قرب المنطقة.
- اتصل بنا فوراً عند أي تغيير في النظر.
- احمرار أو حرارة أو تورم يزداد بعد الأيام الأولى.

هاتف العيادة للطوارئ موعداك القادم

في حالة الطوارئ اذهب إلى أقرب قسم طوارئ.

بعد حقن البوتوكس

احتفظ بهذه الورقة. اتصل بنا إذا قلقك من أي شيء.

الاسم التاريخ

الطبيعي اليوم

- نتوءات صغيرة أو احمرار مكان الحقن يختفي خلال ساعات.
- صداع خفيف.
- يظهر المفعول تدريجيًا خلال الأيام التالية، وليس فورًا.

ما تفعله

- ابق في وضع مستقيم لمدة ساعة.
- حرّك عضلات الوجه المعالجة بلطف إذا طلب منك الطبيب ذلك.
- احضر موعد المراجعة لنرى النتيجة.

ما تتجنبه، وإلى متى

- فرك المنطقة أو تدليكها لمدة ساعة.
- الاستلقاء أو الانحناء الطويل لمدة ساعة.
- الرياضة والساونا والحرارة لمدة ساعة.
- جلسات الوجه والتقشير لمدة يومًا.

متى تتصل بنا

- تدلي الجفن أو الحاجب، أو ازدواج الرؤية.
- صعوبة في البلع أو الكلام أو التنفس: اذهب إلى الطوارئ فورًا.

هاتف العيادة للطوارئ موعدهم القادم
في حالة الطوارئ اذهب إلى أقرب قسم طوارئ.

بعد التقشير الكيميائي

احتفظ بهذه الورقة. اتصل بنا إذا قلقك من أي شيء.

الاسم التاريخ

الطبيعي اليوم

- احمرار وشد في الجلد يشبه حروق الشمس.
- تقشر الجلد خلال الأيام التالية.
- بقع أعمق قليلاً قبل أن تتقشر.

ما تفعله

- اغسل وجهك بغسول لطيف وماء فاتر.
- استخدم المرطب الذي نصحناك به.
- ضع واقي الشمس كل يوم، وجدده خلال اليوم.

ما تتجنبه، وإلى متى

- نزع القشور بيدك: اتركها تسقط وحدها.
- الشمس المباشرة لمدة يوماً.
- المقشرات والريتينول والأحماض لمدة يوماً.
- المكياج لمدة ساعة، والساونا والسباحة لمدة يوماً.

متى تتصل بنا

- فقاعات أو إفرازات أو قشور سميقة.
- ألم أو تورم شديد.
- ظهور قرح البرد أو علامات التهاب.

هاتف العيادة للطوارئ موعذك القادم
في حالة الطوارئ اذهب إلى أقرب قسم طوارئ.

بعد جلسة البلازما أو الميزوثيرابي

احتفظ بهذه الورقة. اتصل بنا إذا قلقك من أي شيء.

الاسم التاريخ

الطبيعي اليوم

- احمرار وعلامات صغيرة مكان الحقن.
- تورم خفيف أو كدمات.
- إذا كانت المعالجة في فروة الرأس: ألم عند اللمس.

ما تفعله

- حافظ على نظافة المنطقة ولا تلمسها بيدين غير نظيفتين.
- اغسل الشعر أو الوجه بعد ساعة بماء فاتر.
- اسألنا قبل تناول أي مسكن للألم.

ما تتجنبه، وإلى متى

- المكياج أو منتجات الشعر لمدة ساعة.
- الرياضة المجهدة لمدة ساعة.
- الساونا والشمس المباشرة لمدة يومًا.

متى تتصل بنا

- ألم أو احمرار أو حرارة تزداد.
- صديد أو حرارة في الجسم.

هاتف العيادة للطوارئ موعدهم القادم

في حالة الطوارئ اذهب إلى أقرب قسم طوارئ.

بعد الجراحة الصغرى والغرز

احتفظ بهذه الورقة. اتصل بنا إذا قلقنا من أي شيء.

الاسم التاريخ

الطبيعي اليوم

- ألم خفيف وتورم وكدمات حول الجرح.
- قليل من الدم على الضماد في اليوم الأول.

ما تفعله

- أبق الضماد جافاً وفي مكانه لمدة ساعة.
- نظّف الجرح بعد ذلك كما شرحنا لك.
- تناول الأدوية كما كتبها الطبيب فقط.
- موعد فك الغرز:

ما تتجنبه، وإلى متى

- نقع الجرح في الماء (حوض أو سباحة) حتى
- حمل الأشياء الثقيلة أو شد المنطقة لمدة يوماً.
- التدخين: يبطئ التئام الجرح.

متى تتصل بنا

- نزيف يبلل الضماد ولا يتوقف بالضغط.
- انفتاح الجرح.
- احمرار أو حرارة أو صديد أو حمى، أو ألم شديد.

هاتف العيادة للطوارئ موعداك القادم

في حالة الطوارئ اذهب إلى أقرب قسم طوارئ.

تمارينك المنزلية

احتفظ بهذه الورقة. اتصل بنا إذا قلقك من أي شيء.

الاسم التاريخ

الطبيعي اليوم

• تعب أو ألم عضلي خفيف بعد التمرين، ثم يخف.

ما تفعله

- أَدِّ التمارين كما في الجدول، ببطء وتحكم.
- استخدم الثلج أو الحرارة فقط كما نصحك المعالج.

التمرين	المجموعات	التكرار	مرات في اليوم	ملاحظات

ما تتجنبه، وإلى متى

- الاستمرار مع ألم حاد: توقف وأخبرنا.
- إضافة تمارين غير مكتوبة هنا.

متى تتصل بنا

- ألم يزداد بعد التمرين ولا يخف.
- تنميل أو وخز أو ضعف جديد.

هاتف العيادة للطوارئ موعذك القادم
في حالة الطوارئ اذهب إلى أقرب قسم طوارئ.

بعد عملية التجميل

احتفظ بهذه الورقة. اتصل بنا إذا قلقك من أي شيء.

الاسم التاريخ

الطبيعي اليوم

- تورم وكدمات وشد وتنميل، وتعب في الأيام الأولى.
- سائل في أنابيب التصريف إن وُجدت.

ما تفعله

- البس المشد الضاغط ليلاً ونهاراً لمدة أسبوعاً، وانزعه للاستحمام فقط.
- فرّغ أنابيب التصريف وسجّل الكمية كل يوم في الجدول.
- امش في البيت بهدوء عدة مرات في اليوم، وتناول الأدوية كما كُتبت.

التاريخ	الأنبوب 1	الأنبوب 2	ملاحظات

فك الأنبوب فك الغرز
المراجعة الأولى مراجعة المشد

ما تتجنبه، وإلى متى

- حمل الأشياء الثقيلة والرياضة لمدة أسبوعاً، والقيادة حتى
- الحوض والمسبح حتى, والتدخين.

متى تتصل بنا

- حمى، أو تورم أو ألم مفاجئ في جهة أكثر من الأخرى، أو نزيف.
- ألم أو تورم في ربة الساق، أو ضيق تنفس أو ألم في الصدر: اذهب إلى الطوارئ فوراً.

هاتف العيادة للطوارئ موعذك القادم
في حالة الطوارئ اذهب إلى أقرب قسم طوارئ.

بداية خطتك الغذائية

احتفظ بهذه الورقة. اتصل بنا إذا قلقت من أي شيء.

الاسم التاريخ

الطبيعي اليوم

- جوع أكثر أو أقل من المعتاد في البداية.
- تغير في الهضم مع تغير طعامك.
- تذبذب الوزن من يوم لآخر: هذا طبيعي.

ما تفعله

- اتبع خطة الوجبات واشرب الماء على مدار اليوم.
- سجّل ما تأكله في دفتر بسيط.
- قس وزنك يوم في الوقت نفسه كل أسبوع.

ما تتجنبه، وإلى متى

- تخطي الوجبات.
- المكملات الغذائية التي لم نتفق عليها.
- الحكم على النتيجة من وزن يوم واحد.

متى تتصل بنا

- دوخة أو إغماء أو تعب غير معتاد.
- قراءات سكر منخفضة أو مرتفعة إذا كنت مريض سكري.
- تحسس من طعام جديد.

هاتف العيادة للطوارئ موعذك القادم
في حالة الطوارئ اذهب إلى أقرب قسم طوارئ.

في ميديكولايز يُحفظ هذا المستند على ملف المريض: medicolize.com