**毛发移植术后注意事项（头发种植、胡须种植、 发际线调整等）**

虽然植发是一种微创手术，但依然是对人体的一种创伤，会对生活造成一些不便，因此知晓一些常见的术后反应及处理方法，有利于消除不适感，让头发更好生长：

一、疼痛

1、植发术后一般不会疼痛，如术后疼痛，可口服止痛片（比如芬必得、西乐葆等）。

2、极少数在术后1周左右开始感到术区偶尔刺痛，这是正常情况，可通过局部按摩、热敷及睡软枕头等改善，不理会术后1-3个月内也会消失。

二、肿胀

手术后3~5天,植发区域(主要指发际线调整、种植胡须等)可能会有不同程度的肿胀，建议冰敷额头3-5天，适当垫高枕头减轻肿胀。

三、麻木

术后部分发友会有轻微的术区麻木感，一般持续3-7天，部分人可能持续1-3个月。

四、换药

手术后48-72小时内，即可来诊所换药，并清洗血痂1次；换药后拆掉包扎的纱布，枕部供区涂抹抗生素药膏，每天涂抹1-2次，连续涂抹5天。

五、睡觉

术后可以平躺睡觉，但不要压迫种植区域的毛囊。如果鬓角处有种植头发，不要侧睡；如果头顶处有种植头发，务必注意不要摩擦引起头发脱出。枕头垫上无菌绵垫或纱布，保护后枕部的创面。为预防水肿，睡觉时垫高后背和头部，半卧位睡眠3-5天，之后恢复正常。

六、洗头

1、手术72小时后用无刺激洗发水搓出泡沫后，轻轻冲洗头发，种植毛囊区避免摩擦，只可轻轻拍打清洗；种植区冲洗时间不宜超过3分钟，洗头后用吹风机轻轻吹干头发。

2、手术后第5天（不包括手术当天）可以使用成人洗发水正常洗头。

七、血痂及头皮屑清洗

早期毛囊还没有长牢固，不要用力清洗血痂。术后5-7天，部分发友术后的种植区域可能会出现大量头皮屑(黑色或灰色硬痂皮)，术后7-10天建议来诊所清理痂皮。

八、出汗

术后24-48小时内尽量避免出大量出汗。

九、饮食

术后1个月内，严禁抽烟(包括二手烟)、喝酒，避免辛辣刺激食物、容易过敏海鲜食物和易发食物(比如尤其是羊肉、狗肉、鹅肉、鸭肉等)；

十、运动

1、手术7天后，可进行正常的运动，比如慢跑、瑜伽、健身等；

2、手术14天后，可进行剧烈运动(足球、羽毛球、等对抗性运动)。

十一、毛囊炎

手术后7~14天，供区(通常为后枕部)可能发生毛囊炎，引起局部刺痛，建议复查以便针对性治疗。

十二、脱落期

术后3周左右出现种植的头发脱落，脱落情况因人而异，这个是正常情况，但毛囊还在，脱落的毛发通常会在手术后6个月长出，因此通常需要6~9个月才能达到最佳手术效果。

十三、随访

为了更好评估毛发生长及术后效果，请在条件允许情况下，在手术后的2-3 周、3-4个月、6-7个月左右返回复查。