ГМЦ

городской
медицинский
центр

# Пересадка волос

памятка после операции



# Что запрещено в ближайшие дни?

**3 дня**
Нельзя наклоняться вперед, поднимать тяжести, совершать активные движения головой, пить кофе.

**6 дней**
Нельзя спать в обычном положении. В первые 6 дней сна необходимо использовать специальную подушку – подголовник, которую Вам выдали в клинике. Она не только предотвращает соприкосновение пересаженной зоны с подушкой, но и фиксирует определенное положение головы, чтобы не провоцировать развитие отека и не травмировать во сне область пересаженных волос.
Подушку-подголовник в первую ночь следует обернуть одноразовой пеленкой, далее после снятия повязки с донорской зоны каждый день необходимо подкладывать чистое полотенце (или новую одноразовую пеленку) под голову. Рекомендуется спать на спине, с приподнятым изголовьем кровати или используя несколько подушек (подняв голову как минимум на 45 градусов).

**10 дней**
Нельзя трогать/ прикасаться к зоне пересаженных волос — это поможет избежать возможных повреждений и смещения трансплантатов. Также стоит обратить внимание на половую активность. Половой акт может вызвать повышенное потоотделение, что может привести к смещению трансплантатов. Поэтому рекомендуется быть осторожным и избегать интенсивных физических нагрузок в этот период.



**14 дней**

Нельзя носить головной убор, надевать одежду через голову.
Не рекомендовано употреблять алкоголь и курить.
Употребление алкогольных напитков и никотина может негативно сказаться на процессе заживления и увеличить риск осложнений.
Никотин может сужать кровеносные сосуды и замедлять процесс заживления. Также рекомендуется не чесать зону пересадки волос.
Царапание кожи головы ногтями может повредить корки и замедлить процесс заживления. Вместо этого, можно аккуратно потереть область или делать массаж во время мытья и после.
Это поможет уменьшить зуд и не повредить пересаженные волосы.

**1 месяц**

Необходимо ограничить интенсивные физические нагрузки, а также избегать посещения сауны, бани и иных воздействий высоких температур.

**3 месяц**

Исключить солярий и длительное нахождение под солнцем в течение 3 месяцев. Прямые солнечные лучи могут повредить кожу головы и оказать негативное воздействие на заживление.



# Вам выданы лекарственные репараты, ознакомьтесь с их инструкцией и следуйте ей

1 день:
Вечером (после операции):
- Омепразол 20 мг (за 30 мин. до еды 1 капсула)
- Ципрофлоксацин 500 мг (после еды 1 таб.)
- Тромбоасс 100 мл (после еды 1 таб.);
- Кеторолак 10 мл (при болях 1 таб. на ночь. Если болей нет, то не нужно)

2 день:
Утром до 11.00:
- Омепразол 20 мг (за 30 мин. до еды 1 капсула)
- Дексаметазон 1,0 мг (1 таб.)
- Тромбоасс 100 мл (после еды 1 таб.)
Вечером:
- Омепразол 20 мл (за 30 мин. до еды 1 кап.)
- Ципрофлоксацин 500 мл (после еды 1 таб.)

3 день:
Утром до 11.00:
- Омепразол 20 мг (за 30 мин. до еды 1 капсула)
- Дексаметазон 1,0 мг (1 таб.)
- Тромбоасс 100 мл (после еды 1 таб.)
Вечером:
- Омепразол 20 мг (за 30 мин. до еды 1 кап.)
- Ципрофлоксацин 500 мл (после еды 1 таб.)

4 день:
Утром до 11.00:
- Омепразол 20 мл (за 30 мин. до еды 1 капсула);
- Дексаметазон 1,0 (1 таб.)
- Тромбоасс 100 мг (после еды 1 таб.)
Вечером:
- Омепразол 20 мг (за 30 мин. до еды 1 кап.)
- Ципрофлоксацин 500 мг (после еды 1 таб.)

5 день:
Утром до 11.00:
- Омепразол 20 мг (за 30 мин. до еды 1 капсула)
- Дексаметазон 0,5 (1/2 таб.)
- Тромбоасс 100 мл (после еды 1 таб.)
Вечером:
- Омепразол 20 мг (за 30 мин. до еды 1 кап.)
- Ципрофлоксацин 500 мл (после еды 1 таб.)

6 день:
Утром до 11.00:
- Омепразол 20 мг (за 30 мин. до еды 1 капсула)
- Дексаметазон 0,5 (1/2 таб.)
- Тромбоасс 100 мг (после еды 1 таб.)
Вечером:
- Омепразол 20 мг (за 30 мин. до еды 1 кап.)
- Ципрофлоксацин 500 мг (после еды 1 таб.)

7 день:
Утром до 11.00:
- Омепразол 20 мг (за 30 мин. до еды 1 капсула)
- Тромбоасс 100 мг (после еды 1 таб.)
Вечером:
- Омепразол 20 мг (за 30 мин. до еды 1 кап.)
- Ципрофлоксацин 500 мг (после еды 1 таб.)



# Что необходимо делать дома в ближайшие дни после пересадки?

**Через 24 часа** после пересадки необходимо приступить к первому самостоятельному мытью зоны пересаженных волос. Данную процедуру необходимо выполнять 2 раза в сутки до момента полного отхождения корочек (примерно 10-14 дней).
Если на 14 день после пересадки волос у вас все еще остались корки, свяжитесь с нами для дальнейших рекомендаций.
После снятия корок вы можете продолжать использовать Ваш привычный шампунь без добавок (без сульфатов, ментола, мяты).

**Как выполнять:**

1. Необходимо нанести пену Пантенол на зону пересаженных волос на 30 минут. Смывать пену необходимо немного наклонившись вперед под углом 45 градусов с помощью физ. раствора (NaCl). Физ. раствор предварительно нужно перелить в пульверизатор, выставив режим «распыления».

2. Затем на зону пересаженных волос необходимо нанести детский шампунь-пену слоем примерно 3 см и аккуратно похлопывать подушечками пальцев по поверхности пенки в течение 3 минут, не касаясь пересаженных графтов. После этого смыть физ.раствором, как указано выше в пункте 1.

Зона остается мокрой, подсохнет самостоятельно. Не нужно использовать бумажные полотенца, фен. В случае если беспокоит зуд, сухость или стягивание на зоне пересаженных волос рекомендовано орошать участок физ.раствором из пульвелизатора.



В ближайшие дни после пересадки волос (3–4 день) появится отечность рядом с зоной пересаженных волос. Не пугайтесь, процесс временный и не является осложнением (благодаря лекарственным препаратам все проявления уйдут за считанные дни).

**На 3 день** вечером или на 4 день утром самостоятельно нужно снять повязку необходимо снять на 3–й день вечером или на 4–й день утром (позднее снятие в случае если планируется поезд/самолет).

Необходимо сначала отклеить тканевой пластырь, затем удалить марлевые салфетки предварительно смочив их хлоргексидином. Трогать зону можно, но чистыми руками. После снятия повязки Вам понадобится (выдаются в клинике):

- **р-р хлоргексидина 0,05%**
- **мазь/крем д-пантенол (декспантенол)**
- **стерильные марлевые салфетки**




Перед тем как начать манипуляции требуется помыть руки. Далее промокнуть салфетку хлоргексидином, обработать всю раневую поверхность, дать подсохнуть 5 минут, нанести д-пантенол тонким слоем, не смывать.

**Действия повторять 2–3 раза в сутки, 10–14 дней.**

**На 4 сутки**

До этого дня мытье ограничивалось только зоной пересаженных графтов, теперь необходимо добавить в ежедневные манипуляции мытье головы полностью (то есть включая донорскую зону) и их можно объединить в одну процедуру. Требуется сначала выполнить нанесение пантенола на зону графтов, смыть через 20–30 мин, далее нанести детский шампунь-пену на всю голову (включая реципиентную и донорскую), через 1–2 мин тщательно смыть. После окончания мытья головы все зоны кроме реципиентной промокнуть чистым полотенцем (либо бумажным одноразовым). Сухую донорскую зону обработать хлоргексидином, далее нанести д-пантенол. Не смывать.

Мытье донорской зоны рекомендовано выполнять ежедневно 2 раза в сутки, до 10 дня. Можно как совместно с мойкой пересаженных волос, так и отдельно.

**На 5-7 сутки** снятие ограничений на использование специальной подушки для сна (можно спать на своей подушке, на боку и спине).

**С 8-9–го дня** необходимо начать прием БАДов (витамины) согласно инструкции на упаковке. Биотин разрешено принимать до 6 месяцев, рекомендованная дозировка 5000 мкг/сут.

**10-14 день**

Обработка хлоргексидином донорской зоны и нанесение Левометила больше не требуется. К мытью пересаженных волос необходимо добавить легкий массаж кожи головы кончиками пальцев или ладонью по направлению роста волос (не должно быть круговых движений). Массаж требуется выполнять во время каждой мойки зоны пересаженных волос (2 раза в сутки) до момента полного самостоятельного отхождения корочек. В этот период Вы будете замечать как вместе с корочками Вы теряете пересаженные волосы, так постепенно начинается процесс шокового выпадения волос.

**В данный период Вы увидите свой первичный результат!**

Мытье зоны пересаженных волос с нанесением пантенола следует прекратить на моменте полного отхождения корочек, и можно переходить на обычное мытье головы своим шампунем либо с 15 дня (в зависимости от наличия/отсутствия корочек).

**С 15–го дня** необходимо перейти на свой шампунь. Мы рекомендуем выбирать шампуни без сульфатов, с ph 5,5, без ментола, мяты по типу кожи головы. Например, hair vital, synergetic и другие. Если есть склонность к появлению перхоти предпочтение следует отдать специализированным шампуням.

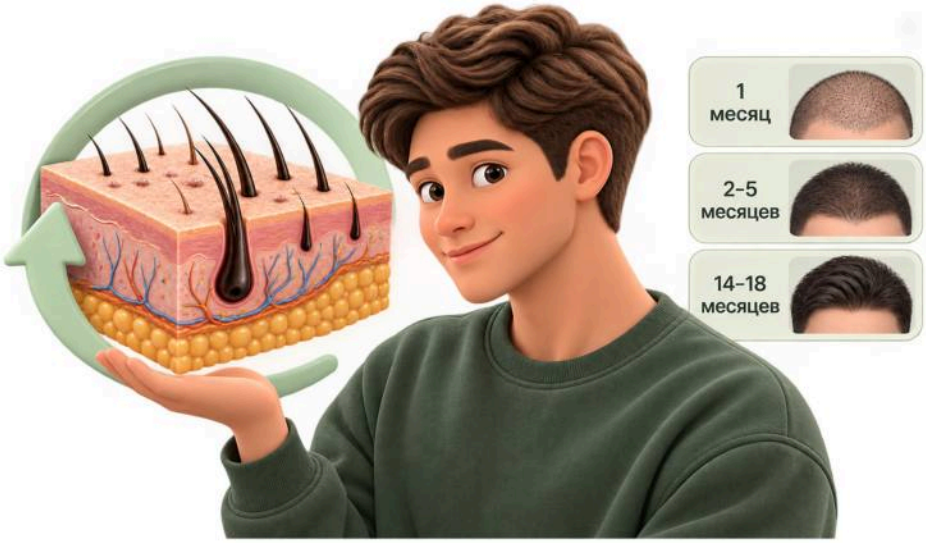



> Также разрешено носить головные уборы. Исключением является ношение шлемов и касок (разрешено через 1 мес после пересадки)

**Через 1 месяц**
После пересадки волос легкий массаж во время мытья головы сменяется привычными Вами движениями с нажатием кончиками пальцев, хаотичными во всех направлениях, поглаживаний быть не должно.

В этот период процесс шокового выпадения самый активный. Это физиологический процесс обновления и стрессового выпадения волос, который называется «шоковое (реактивное) выпадение». Он не затрагивает пересаженные фолликулы (иначе говоря, происходит обламывание волоса по длине).

Также этот процесс может затрагивать не все волосы в зоне посадки и присутствовать даже на донорской зоне. Новые волосы из пересаженных фолликулов начинают расти после «периода отдыха» не ранее, чем через 2–5 месяца после трансплантации.




## Когда отрастают волосы на макушке?

При пересадке волос на макушке пересаженные волосы вырастают позже, чем обычно. Причиной этого является более слабое кровоснабжение (циркуляция крови) и более плотная ткань.

> Начало роста волос в этой зоне стоит ожидать с 4–8 месяца окончательный результат около 14–18 месяцев.

# С какой скоростью растут пересаженные волосы?

3 месяца — 10%
4 месяца — 15–20%
5 месяцев — 35%
6 месяцев — 50%
7 месяцев — 60%
8 месяцев — 75%
9 месяцев — 80%
10 месяцев — 90%
11 месяцев — 95%
12 месяцев — 98%
14 месяцев — 100%

Покраснение кожи головы, а затем небольшой розовый оттенок в донорской и реципиентной зонах постепенно прекратится, в норме сохраняется до 2–4 месяцев.

> Разрешено использовать регенерирующие препараты (цикапласт B5, бепантен крем, крем ла-кри, гель алоэ и подобные)

В зоне пересаженных волос будет сохраняться незначительное онемение при прикосновении к коже — процесс является абсолютной нормой и сохраняется до 6–8 месяцев, проходит самостоятельно



# Что Вас может беспокоить?

**Отёк**
Отёк есть у большинства пациентов, самый сильный проявляется на 3–4 сутки и может перейти на лоб и виски.
Во время сильного отека не стоит ограничивать себя в приеме жидкости, следует правильно спать на выданной подушке и принимать рекомендованные препараты.

**Болезненность**
Обусловлена заживлением ткани в результате травматизации.
Мы рекомендуем к приему **обезболивающие препараты (например: нимесил, кеторол), прием по инструкции, не ранее вечера 2–го дня.** Рекомендовано также добавить заживляющие препараты (ниже).

**Сухость кожи головы и дискомфорт**
Рекомендованные нами препараты будут способствовать снятию чувства стягивания, увлажнению кожи, ускорению заживления, поддержанию кожного иммунитета.

---




Для зоны пересаженных волос:
Спрей «Неотанин», либо «Time to grow», «Здоровая укладка» — нанесение 3–4 раза в день (разрешено с 1–го дня).
С 15 дня разрешены цикапласт B5, крем бепантен, д-пантенол, пантенол 3–4 раза в сутки.

Для донорской зоны (после снятия повязки):
Цикапласт B5, крем бепантен, д-пантенол, пантенол, траумель, гель алоэ,озонированные масла 3–4 раза в сутки.

**Зуд кожи головы**
В случае возникновения нестерпимого зуда можно принимать **антигистаминные препараты (супрастин).** Также зуд обусловлен стягиванием и сухостью кожи головы (добавить регенерирующие препараты указанные выше).

**Фолликулит**
Прыщики появляются в результате активного роста волос, встречаются как на донорской (первые 2 месяца), так и в реципиентной зоне (3–5 месяцев). Необходимо обрабатывать элементы **мазью бетадин точечно до 3 раз в сутки,** и ежедневно мыть голову. Разрешено обрабатывать **хлоргексидином, также до 3 раз в сутки.**

> В случае возникновения большого количества элементов и появления зуда, необходимо обратиться к специалисту.

**Перхоть**
В течение первых 1–3 месяцев после операции Вы можете столкнуться с шелушением или перхотью. Если оно очень интенсивное, Вы можете использовать **средства против перхоти/себореи (например, линейка «Мед Планта», паста и шампунь «Сульсена форте»), а также шампуни с кетоконазолом («Низорал», «Себозол») по инструкции**




**Жирность кожи головы**
После пересадки у кожи происходит адаптация, происходит гиперпродукция кожного сала и мытье головы приходится выполнять чаще. С 15 дня, в случае повышения жирности, мы рекомендуем использовать **любые шампуни для жирной кожи головы: «Hair vital» для жирных волос (ежедневно), «Ducray argeal» (ежедневно), «Vichy dercos» шампунь-пилинг (3 раза в неделю), маска-прешампунь «Глубокое очищение» от фирмы «Time to grow» (2–3р в неделю) и другие.**

## Когда и каким способом можно стричь волосы?

Стричь разрешено в ближайшее время только ножницами:

- Донорскую зону (затылок) в течение **1 месяца после пересадки;**
- Зону пересаженных волос — **6 месяцев.**

По окончанию этого периода — любым способом.

## Что необходимо для стимуляции роста волос?

Все рекомендуемые нами методы стимуляции роста волос используемые в комплексе влияют на:

- улучшение прогноза при пересадке волос;
- усиление кровоснабжение волосяных фолликулов (улучшение питания и, соответственно, повышение приживаемости графтов);
- продление анагеновой стадии (фазы роста волос);
- остановку выпадения волос;
- улучшение качества структуры волос;
- нормализацию процессов салоотделения;
- восстановление нормальной микробиоты кожи;
- активизацию пролиферативных процессов.

---

Мы рекомендуем:

- PRP-терапия (плазмотерапия);
- Наружные стимуляторы роста волос;
- Массаж кожи головы;
- Мезороллер;
- Дарсонваль;
- Прием биологических добавок.

# PRP-терапия (плазмотерапия)

Данная процедура является эффективным методом стимуляции волосяных фолликулов. Благодаря ей ускорятся рост волос, просыпаются «спящие» фолликулы, улучшатся приживаемость пересаженных волос, улучшается качество волос – они становятся более плотными, сильными, упругими.

Плазмотерапию следует начать выполнять через 3 недели после пересадки волос
**(первая процедура бесплатная для наших пациентов).**

> Курс рассчитан на 7-10 процедур с интервалом 2-3 недели.

## После проведения процедуры следует соблюдать следующие рекомендации:

1. В течение суток не трогать кожу головы.

2. Не мыть голову в течение 24-48 ч, также в этот период необходимо носить головной убор, чтобы не подвергать голову воздействию ультрафиолетовых лучей.

3. Не использовать пилинги и скрабирующие средства в течение 48 ч после процедуры.

4. Не посещать сауну, баню, солярий, бассейн в течение 7 дней после процедуры.



# Наружные стимуляторы роста волос

**Раствор миноксидила 5% для мужчин, и миноксидил 2% для женщин.**
Мы рекомендуем аптечные формы (регейн, алерана, генеролон), либо аналогичные препараты, купленные в проверенных местах.

Применение следует начать спустя 3 месяца после пересадки волос. Наносить 1 мл наружно на зону алопеции (включая зону пересаженных волос), ежедневно, утром либо вечером после мытья головы. Разрешено также наносить 2 раза в сутки, в случае хорошей переносимости препарата. Использовать длительно, не менее 1 года. После отмены препарата пересаженные волосы не выпадают, лишь замедляются в росте.

Если требуется прекращение использования препарата — отменять следует постепенно(!):
нанесение через день 2 недели, через 2 дня 2 недели и т.д.

*важно понимать, что процесс выпадения волос в результате андрогенетической алопеции (главной причины выпадения волос у мужчин) длительный, и требует постоянной (!) терапии.



Помимо миноксидила разрешено использовать любые стимуляторы роста, также спустя 3 месяца, но эффективность их будет ниже. Препарат миноксидил является препаратом первой линии в борьбе с мужской  андрогенетической алопецией

# Мезороллер

Применять мезороллер разрешено с 3–4 месяца после пересадки волос на всю волосистую часть головы.  Подойдет любой понравившейся Вам фирмы, длина игл 0,5-0,7 оптимальна.

Рекомендовано его использовать совместно с наружными стимуляторами роста, до их нанесения. 1 раз в неделю, до кровяной росы и болевых ощущений.

Не забудьте про обработку игл антисептиком после каждого использования.

## Массаж кожи головы

Массаж необходимо начинать через 1 месяц после пересадки волос.

После нанесения сыворотки для стимуляции роста волос или во время мытья головы необходимо выполнять круговые массажные движения в течение 5–10 минут по всей волосистой части головы. Таким образом, Вы стимулируете кровообращение в зоне.



## Дарсонваль

Он является аппаратом для физиотерапии, оказывает свое воздействие на кожу головы импульсным высокочастотным током.

Из-за высокой частоты кровоток улучшается, что приводит к увеличению количества кислорода и питательных веществ в волосяном фолликуле. Также подходит тем у кого избыточная жирность кожи головы, есть склонность к появлению высыпаний и длительно сохраняется воспаление.

Начать использование следует, когда покраснение кожи в зоне пересадки отсутствует 2–4 месяца после пересадки волос.

Использовать Дарсонваль необходимо по «стимулирующему поляризованному лосьону» от «Time to grow» или без него, 2–3 раза в неделю. Требуется насадка-гребень для волос.

# Перед началом сеанса обязательно обработайте поверхность электрода (насадки) спиртовым раствором.

При этом, обработку стоит проводить не перед началом сеанса, а заблаговременно, чтобы она полностью высохла.

1. Предварительно до процедуры вымойте волосы, при этом не используйте средства для стайлинга, спиртовые лосьоны или спреи.

2. Установите прибор на минимальную мощность. Первые процедуры необходимо проводить именно на малой мощности, чтобы кожа головы адаптировалась.

3. Включите дарсонваль. Если волосы достаточно длинные, то прочесывайте их насадкой-гребнем в направлении ото лба к затылку, будто зачесываете назад. При короткой стрижке, прочесывайте в обратном направлении против роста волос.



> Во время работы прибора, основание электрода нужно держать весьма аккуратно иначе могут появиться искры.

> Подтверждением правильно настроенной работы прибора служат — ощущение тепла и легкого покалывания.

Продолжительность процедуры должна составлять 5–15 минут. Насадку-гребень после использования протрите антисептиком. Средняя продолжительность курса терапии — от 10 до 20 сеансов.

# Прием биологических добавок

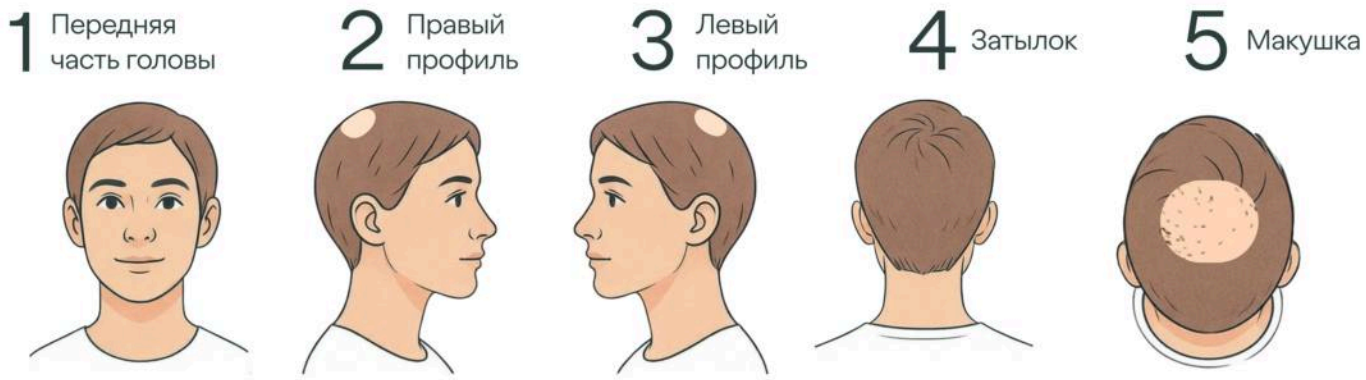
Помимо биотина рекомендовано принимать цинк, селен, медь, витамин Д, омега 3 (суточные нормы отражены на упаковках к препаратам).

Также разрешены комплексы - нуркрин/пантовигар и подобные. Инструкции на упаковках.

> Предварительно необходимо сдать анализы для уточнения есть ли дефицит.

ГМЦ городской медицинский центр

## Схема для консультации **по пересадке волос**




**Для фото** старайтесь повторять прическу и макияж, как на снимках, сделанных нами до операции

## Обратите внимание!

Следуя памятке, Вы сможете максимально эффективно подготовиться к процедуре.

Отсутствие некоторых анализов или несвоевременная их передача значительно увеличивает риск переноса операции.

**Номера для связи:**
Админ: +7 (923) 554-02-29
Трихолог : +7 (926) 998-56-65

ВКонтакте Telegram Сайт

Адрес: Москва, м. Рижская, Напрудный пер., д.8, стр.1



