Memorial Sloan Kettering Cancer Center

患者及照护者教育

眼睑成形术后的自我护理

本信息将帮助您在眼睑成形术（眼睑手术）后居家进行自我护理。

手术后的自我护理

手术后，请遵循以下指南进行自我护理。

- 回家途中佩戴深色太阳镜。 您可能会对光线敏感。
- 手术中使用的药膏可能会使您视力模糊。 这种情况只是暂时性的，通常会在 24 小时内好转。
- 手术后至少两周内请勿佩戴隐形眼镜。 可以佩戴眼镜。
- 在停止服用止痛药并且视力不再模糊之前，请勿驾驶车辆。 确保您可以安全舒适地驾驶汽车。 这通常是在手术后 5 到 10 天左右。
- 在手术后前 3 到 4 天，得到安静平和的休息非常重要。 为此，您需要：
  - 避免提重物和运动等活动。
  - 如果您有恶心（感觉想吐）或感冒症状，请告知您的医疗保健提供者。 尽可能避免打喷嚏、咳嗽和呕吐，这一点很重要。 这些行为都会使血压升高，导致手术部位出血。
  - 术后 4 到 6 周内，避免弯腰或抬起重量超过 5 磅（2.3 千克）

的物品。 在恢复平时的活动（如提重物和运动）之前，请先与您的外科医生进行讨论。

- 在 2 周内或遵照外科医生的指示，休息和睡觉时用 2 到 3 个枕头垫高头部。 这将有助于防止手术部位肿胀。
- 手术后，您的眼睛可能会肿胀和青紫。 眼睑肿胀通常在清晨较为严重，白天坐下或走动时会有所好转。
- 脸颊和下颌轮廓也可能会肿胀。 这将在术后 2 到 3 周开始好转。

冷敷疗法和滴眼液

手术前，护士会向您和您的照护者演示如何使用冷敷和无菌生理盐水滴眼液。 此外，护士还将为您提供无菌生理盐水、滴眼液和无菌纱布垫。

手术后，请按照以下步骤使用冷敷：

1. 在使用冷敷贴和滴眼液之前，洗手至少 20 秒。
2. 将无菌生理盐水涂抹在无菌纱布垫上进行冷敷。 可以将瓶装生理盐水置于冰箱、冰柜或冰块中。
3. 在手术后的前 24 小时内，每隔 10 到 15 分钟在眼睑上冷敷一次（敷 10 到 15 分钟，然后再敷 10 到 15 分钟）。 尽量在清醒时进行该操作。 24 小时后，冷敷效果将有所减弱。

如果您的视力模糊，或者医疗保健提供者给您开了眼药膏，请使用无菌生理盐水滴眼液。 每隔 4 小时在眼睛内侧滴一次滴眼液。 使用滴眼液时请勿拉扯眼睑。

淋浴和化妆

术后任何时候都可以从颈部以下开始淋浴。 在外科医生告知您这样做是安全的之前，请勿进行全身淋浴。 这通常是在术后 5 天。 您可以用湿巾或柔软的毛巾轻轻擦洗眼睛下方。 可以使用干洗发水洗头。 能够进行全身淋浴后，您可以使用温和的产品（如婴儿洗发水）清洗眼睑和洗发。

术后 2 周内，请勿在手术部位涂抹面霜或化妆（如眼影、眼线笔或睫毛膏）。 面部其他部位可以使用面霜和化妆品。

随访

手术后 2 到 7 天内，您将在 2 个不同的预约时间拆除缝线（缝针）。 您的护士会为您安排这些预约。

如果出现以下情况，请致电您的医疗保健提供者：

- 发热达 100.4°F (38 °C) 或更高
- 颤抖性寒战
- 恶心（想要呕吐的感觉）
- 呕吐
- 手术部位疼痛、肿胀和发红加重，并不断恶化
- 缝线持续出现渗出液
- 缝线分离
- 突然呼吸短促或呼吸困难
- 任何无法解释或非预期的症状

如果您有任何问题或顾虑，请联系您的医疗保健提供者。 医疗团队成员将在周一至周五 上午 9:00 至 下午 5:00 给与回复。 如在非上述时间段，您可以留言或与其他 MSK 服务提供者联系。 随时有值班医生或护士为您提供帮助。 如果您不确定如何联系医疗保健提供者，请致电 212-639-2000。

有关更多资源，请访问 www.mskcc.org/pe，在我们的虚拟图书馆中进行搜索。

Caring for Yourself After Your Blepharoplasty - Last updated on October 29, 2026
Memorial Sloan Kettering Cancer Center 拥有和保留所有权利