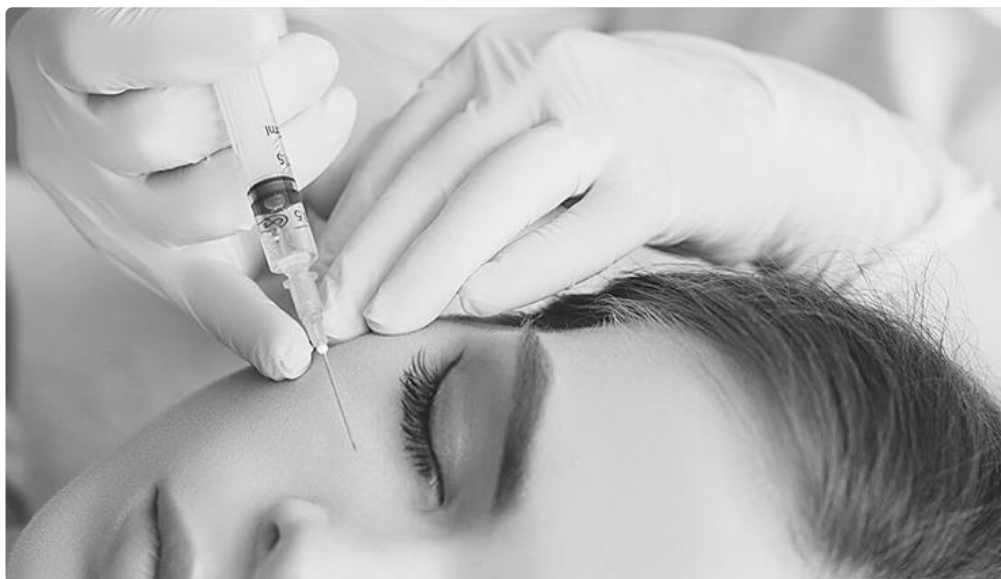


مراقبت‌های بعد از تزریق بوتاکس؛ چطور بهترین نتیجه را بگیریم؟



بوتاکس یک داروی تزریقی آرایشی است که به‌طور موقت ماهیچه‌های ناحیهٔ موردنظر را فلج می‌کند. بسیاری از خانم‌ها و آقایان که این درمان را انجام می‌دهند مدت‌های طولانی درباره آن تردید دارند، زمان زیادی را به جست‌وجو می‌پردازند، از اطرافیان‌شان پرس‌وجو می‌کنند تا بهترین پزشک را انتخاب کنند و در نهایت، تزریق خود را انجام می‌دهند. اگر شما هم این مراحل را با دقت و وسواس طی کرده‌اید، حتماً با همان دراپتی که در تصمیم‌گیری داشته‌اید، به دنبال بهترین مراقبت‌های بعد از بوتاکس هستید تا هم مشکلی ایجاد نشود و هم بهترین نتیجه را از درمان خود دریافت کنید. اگر چنین است، این مقاله حتماً برای‌تان مفید خواهد بود. با ما همراه باشید.

آنچه در ادامه خواهید خواند:

مراقبت‌های عمومی بعد از بوتاکس | مراقبت‌های تکمیلی بعد از بوتاکس | ماندگاری بوتاکس | عوارض جانبی بوتاکس | نشانه‌های خطر بوتاکس

در ابتدا لازم است عنوان کنیم در بوتاکس از بوتولینوم توکسین آ (Onobotulinumtoxin A) استفاده شده است. این ماده یک نوروتوکسین است که سم باکتری‌های کلستریدیوم آن را ساخته است. در واقع، بوتاکس نام تجاری این داروست. سایر انواع بوتولینوم توکسین نوع آ با نام‌های دیگری مانند زنومین (Xeomin) یا دیسپورت (Dysport) فروخته می‌شود. مراقبت‌های بعد از بوتاکس و سایر انواع این داروها مشابه هم است.

توجه کنید که در این مقاله به مراقبت‌های بعد از بوتاکس و تمام داروهای تزریقی بوتولینوم توکسین پرداخته شده است.

مراقبت‌های عمومی بعد از بوتاکس کدام‌اند؟



هدف اصلی مراقبت های بعد از بوتاکس این است که از درمان بیشترین نتیجه را بگیریم . همچنین مراقبت بعد از تزریق کمک می کند احتمال کبودی و انتقال مایع به بخش های دیگر به حداقل برسد . به طور کلی ، بعد از بوتاکس خوب است که:

- به آرامی صورت خود را نرمش دهید؛
- بعد از تزریق تا پایان روز استراحت کنید؛
- ناحیه درمان شده را به حال خود بگذارید؛
- ضربان قلب خود را در حد طبیعی نگه دارید؛
- ناحیه ای را که تزریق کرده اید لمس نکنید ، نمالید و به آن فشار وارد نکنید .

ولی می توانید برای مراقبت حرفه ای تر، مراحلی را که در ادامه گفته می شود رعایت کنید:

مراقبت های دقیق و حرفه ای بعد از بوتاکس کدام اند ؟

۱. به فعالیت های معمول خود بازگردید

تزریق بوتاکس به زمان بهبودی خاصی نیاز ندارد؛ بنابراین لازم نیست از کار یا دانشگاه خود مرخصی بگیرید . می توانید بلافاصله بعد از تزریق به فعالیت روزمره خود ادامه دهید . البته ممکن است سرکاری در کلاس درس کمی احساس سردرد کنید؛ اما میزان آن در حدی نیست که از فعالیت خود باز بمانید .

۲. یک روز تا ورزش دوباره صبر کنید

اگر ورزش بخش ثابتی از زندگی شماست ، حداقل ۱ روز برای شروع دوباره آن صبر کنید . در این مورد با پزشک خود مشورت کنید . فعالیت فیزیکی جریان خون را افزایش می دهد . همین موضوع ممکن است باعث پخش شدن توکسین به نواحی ناخواسته شود؛ پس اثرگذاری تزریق در محل مورد نظر کاهش می یابد . در ضمن ، احتمال کبودی هم بیشتر می شود .

ورزش ماهیچه ها را منقبض هم می کند . در صورتی که بوتاکس به این دلیل تزریق شده که جلوی انقباض را بگیرد . پس ورزش با هدفی که بوتاکس را تزریق کرده اید در تناقض است . البته بد نیست تمرین های صورت زیر را انجام دهید:

- اخم کردن؛

- لبخند زدن؛
- بالا بردن ابروها.

۳. بنشینید



تا حداقل ۴ ساعت بعد از تزریق بوتاکس بنشینید. لم دادن یا خوابیدن ممکن است باعث شود توکسین پخش شود یا کبودی ایجاد کند.

۴. با پزشک خود درباره تداخل دارویی مشورت کنید

بعضی از داروها احتمال کبودی را افزایش می دهند. با پزشک خود مشورت کنید تا به شما بگوید از چه زمانی می توانید به مصرف داروهای خود ادامه دهید.

۵. به صورت خود دست نزنید

برای اینکه جلوی پخش شدن بوتاکس را بگیرید، برای حداقل یک روز به صورت خود (یا هر جایی که تزریق انجام شده) دست نزنید. بعضی از پزشک ها حداقل ۳ روز را پیشنهاد می کنند. حتی ماساژ حرقه ای هم مجاز نیست. این مورد درباره مراقبت های بعد از بوتاکس پیشانی هم باید در نظر گرفته شود.

۶. درمان دیگری روی پوست خود انجام ندهید

بوتاکس برای اینکه اثر کند، نیاز دارد تا برای مدتی روی ماهیچه شما بماند. پس تا ۲۴ ساعت از درمان های پوستی مانند زیر خودداری کنید:

- ماساژ صورت؛
- اسکراب های لایه بردار؛
- فیلرهای (پرکننده) پوستی.

اگر از این درمان ها خیلی زود استفاده کنید، اثربخشی تزریق کاهش می یابد.

۷. روی قسمت تزریق شده نخوابید



تا جایی که می‌توانید از خوابیدن روی محل تزریق خودداری کنید. در این صورت، فشار فیزیکی حداقل می‌شود و بوتاکس فرصت خواهد داشت روی ماهیچه مستقر شود. همچنین تا ۴ ساعت بعد از تزریق نخوابید. البته باوری اشتباه هم وجود دارد مبنی بر اینکه اولین شب بعد از بوتاکس باید نشسته بخواهید! این درست نیست. به روند عادی شبانه‌روز خود ادامه دهید.

۷. از نور خورشید دور بمانید

حداقل ۴ ساعت از آفتاب دوری کنید. نور خورشید سبب گرگرفتگی و افزایش فشار خون می‌شود. این دو عامل می‌توانند کبودی ایجاد کنند. اگر دوست دارید احتیاط کامل کنید، ۲۴ تا ۴۸ ساعت در معرض تابش آفتاب قرار نگیرید. همین احتیاط‌ها درباره سایر منابع حرارتی هم باید رعایت شود، مثلاً تخت‌های برنزه‌کردن پوست، وان آب داغ، حمام آب گرم و سونا.

۸. برای مشاهده نتیجه ۷ تا ۱۰ روز صبر کنید

درست است که بوتاکس خیلی سریع‌تر از کرم‌های مراقبت از پوست اثر می‌کند، اما در هر صورت در لحظه اثر نمی‌گذارد. بعد از ۳ تا ۴ روز، اثر لطافت و بی‌حرکتی ماهیچه‌های صورت خود را مشاهده خواهید کرد و اثر نهایی را بعد از حداکثر ۱۰ روز خواهید دید.

ماندگاری بوتاکس چقدر است؟



تأثیر بوتاکس به مرور زمان کم می‌شود. معمولاً افراد بعد از ۳ تا ۶ ماه برای تجدید بوتاکس مراجعه می‌کنند. اینکه هر چند ماه باید بوتاکس خود را

شارژ کنید، تصمیم سلیقه‌ای است. البته نظر پزشک شما در این زمینه خیلی مهم است. در ضمن، بوتاکس روی همه افراد عمل نمی‌کند. بدن در برابر بوتاکس آنتی‌بادی می‌سازد؛ پس در نهایت بدن نسبت به اثر بوتاکس مقاوم می‌شود. البته این مورد خیلی نادر است؛ اما امکان دارد اتفاق بیفتد. این را هم در نظر داشته باشید که بوتاکس درمانی پیشگیرانه نیست. یعنی اگر زودتر از زمان مقرر تزریق شود، مانع از ایجاد چین و چروک صورت نمی‌شود! پس از بوتاکس زود هنگام استفاده نکنید.

عوارض جانبی متداول تزریق بوتاکس چیست؟

بوتاکس عمل سرپایی بی‌خطری محسوب می‌شود؛ اما مثل هر فعالیت پزشکی دیگر، ممکن است عوارض جانبی داشته باشد. بعد از تزریق بوتاکس، طبیعی است که محیط اطراف آن قرمز، متورم یا حساس شود. این عوارض جانبی معمولاً بعد از ۱ روز از بین می‌روند. کبودی هم متداول است. برای رفع کبودی می‌توانید از کیسه آب یخ استفاده کنید. البته یخ را مستقیم روی محل مورد نظر قرار ندهید. کبودی اصولاً باید بعد از ۲ هفته از بین برود. بسیاری از پزشکان اعلام کرده‌اند تا به حال موردی از حساسیت (آلرژی) به بوتاکس ندیده‌اند.

ممکن است تا ۲۴ ساعت بعد از تزریق، احساس سردرد یا نشانه‌های آنفولانزا داشته باشید. همچنین احتمال دارد در بخش ابرو یا پلک خود احساس افتادگی کنید.

با مشاهده چه نشانه‌هایی به پزشک مراجعه کنیم؟



اگر از غلظت بالای این داروی تزریقی استفاده شود، سبب مسمومیت بوتولیسم می‌شود. بوتولیسم (Boltulism) نوع نادرا اما جدی از فلج عضله است که با ماده غذایی آلوده در ارتباط است؛ اما همان طور که گفته شد، به‌طور کلی پزشکان تزریق بوتاکس را بی‌خطر برآورد می‌کنند.

اما اگر هر کدام از اثرات زیر را مشاهده کردید، از پزشک خود کمک بگیرید:

- ضعف عضله؛
- مشکل در بلع؛
- مشکل در تنفس؛
- مشکل در صحبت؛
- کنترل ضعیف روی ادرار؛
- تغییر در بینایی (تار دیدن یا دوبینی، البته اگر تزریق در اطراف چشمانتان انجام شده باشد).

این نشانه‌ها هم خیلی نادرند؛ اما در صورت مشاهده باید به سرعت درمان پزشکی دریافت کنید.

سخن آخر

بوتاکس درمان ساده‌ای است که می‌توانید در کلینیک‌ها هم آن را دریافت کنید. نیازی به بستری ندارد و بلافاصله بعد از درمان می‌توانید به خانه برگردید؛ اما بهتر است برای احتیاط و اثرگذاری صددرصد، به توصیه‌های بعد از بوتاکس عمل کنید. اگر شک دارید بعد از تزریق بوتاکس مجازید چه کارهایی را انجام دهید یا باید از چه کارهایی دوری کنید، حتماً با پزشک خود مشورت کنید. پزشک شما با توجه به پیشینه‌ای که دارید و درمانی که دریافت کرده‌اید، بهترین توصیه‌ها را به شما خواهد کرد.

شما تا به حال تجربه بوتاکس داشته‌اید؟ خوش حال می‌شویم تجربه‌های موفق خود در زمینه مراقبت‌های بعد از تزریق بوتاکس را در بخش دیدگاه با ما در میان بگذارید.