


شماره سند: ED-FO-01 شماره ویرایش: ۰۲ تاریخ بازنگری: ۱۴۰۱/۰۱/۲۹	عنوان سند: برگه پیام آموزشی	 بیمارستان مهر ملایر
--	--------------------------------	--

## کاشت مو

عمل جراحی پیوند مو روشی است که طی آن پزشک برشی در ناحیه اهدا کننده (بانک مو) ایجاد می‌کند و قسمتی از پوست آن ناحیه را جدا می‌کند و جای آن را بخیه می‌زند. سپس فولیکول‌های موی آن ناحیه را برای پیوند مو در ناحیه طاس استفاده می‌کند. بعد برای این که منطقه کاشت مو پوشیده شود، روی سر را با باند می‌بندد. این بانداژ باید چند روز روی سر بماند.

## مراقبت بعد از کاشت مو

\* داشتن تغذیه مناسب

\* نرفتن به حمام تا ۴۸ ساعت و سپس شستن سر با شوینده مناسب (شامپو بچه) طی یک تا دو هفته اول

برای شستشو کافی است به آرامی با نوک انگشتان، شامپو روی سطح سر مالیده شود. باید مراقب بود ناخنها به محل پیوند گیر نکند. سپس با آبی که با فشار ملایم روی سر میریزد، آبکشی شود. برای خشک کردن سر هم استفاده از حوله یا سشوار مجاز نیست و مو باید در معرض هوا خشک شود.

\* نرفتن به محیط‌های گرم و پرهیز از تابش نور خورشید چون عرق کردن به ناحیه پیوند آسیب می‌رساند

\* استفاده از کلاه فقط در صورتی که گشاد و بافت آن توری باشد و باعث ایجاد فضای بسته و حالت کیپ روی سر نشود، منعی ندارد

\* بهترین حالت خوابیدن بعد از عمل پیوند مو به پهلو یا به پشت است. البته زمانی که فرد به پشت می‌خوابد نحوه خوابیدن باید طوری باشد که حتما سر بالاتر از سطح بدن قرار بگیرد و نباید روی شکم خوابید.

\* پرهیز از استعمال دخانیات (سیگار میتواند جریان خون را در سر کاهش دهد و نتیجه کاشت مو را ضعیف کند)


\* خودداری از فعالیت ورزشی سنگین

\* موی پیوندزده معمولاً بعد از ۲ هفته، وارد فاز استراحت می‌شود و شروع به ریزش میکند که طبیعی است و جای نگرانی نیست

بانداژ سر پس از کاشت مو کمک می‌کند تا آسیب به محل پیوند را به حداقل ممکن برساند. ضربه‌ای که پس از کاشت مو به سر وارد می‌شود، می‌تواند باعث جابجایی یا حتی از بین رفتن پیوندها شود.

\* داروهای تجویزی بعد از کاشت مو شامل مسکن (استامینوفن)، آنتی بیوتیکها و داروهایی برای کاهش تورم بعد از جراحی است.

به علت تعریق، افزایش فشار خون و احتمال ضربه به سر تا ۱۰ الی ۱۲ روز بعد نباید رابطه جنسی برقرار کرد.

شماره سند: ED-FO-01 شماره ویرایش: ۰۲ تاریخ بازنگری: ۱۴۰۱/۰۱/۲۹	عنوان سند: برگه پیام آموزشی	 بیمارستان مهر ملایر
--	--------------------------------	--

## تغذیه مناسب بعد از کاشت مو

آهن : لوبیا ، اسفناج و دانه‌های روغنی منبع عالی از آهن هستند همچنین سبزیجات با برگ سبز

روی (زینک): آجیل، تخم مرغ، پنیر، غذاهای دریایی، غلات کامل و صدف

ویتامین دی : جگر، روغن ماهی، آب پرتقال غنی شده ، قارچ و لبنیات

امگا ۳ : به صورت قرص آماده وجود دارد. می‌توانید دانه‌های کدو تنبل، سالمون، قزل‌آلا و دانه‌های کتان را در رژیم غذایی خود بگنجانید زیرا این نوع مواد غذایی برای ساقه مو مهم هستند.

پروتئین: حبوبات ، گردو، تخم مرغ، لوبیا، ماهی و مرغ

برای جلوگیری از کم آبی پوست سر و تحریک رشد مو، مصرف آب را افزایش دهید.

## آیا غذایی وجود دارد که باید از خوردن آن اجتناب کنیم؟

پس از کاشت مو، افراد نباید غذاهای تند مصرف کنند و فست فود بخورند . علاوه بر این از مصرف نوشیدنی‌هایی که قند بالایی دارند خودداری کنند .

## عوامل خطر:

خونریزی گسترده در ناحیه بانک مو - عفونت‌های شدید - تورم زیاد و طولانی مدت پوست سر - کبودی در اطراف چشم‌ها  
 خارش زیاد و التهاب شدید - ریزش ناگهانی موهای پیوند زده شده  
 در صورت مشاهده علائم بالا به پزشک خود مراجعه کنید.

واحد آموزش بیمارستان مهر