

## اقدامات قبل از لیزر موهای زائد

- همانطور که مراقبت های بعد از لیزر موهای زائد مهم است، باید پیش از انجام این کار هم، نکاتی را مد نظر گرفت. اقدامات قبل از لیزر موهای زائد عبارتند از:
- کندن و اپیلاسیون موها را متوقف کنید.
- ناحیه را با تیغ اصلاح کنید.
- از قرار گرفتن در معرض نور خورشید یا سولاریوم خودداری کنید.

## رعایت کدام نکات مراقبتی بعد از لیزر موهای زائد ضروری است؟

- مهم ترین مسئله و نکته ای که بعد از لیزر موهای زائد باید به آن توجه کنید، محافظت از پوست بعد و بین جلسات است.
- برای کاهش درد، ناراحتی یا تحریک، کیسه یخ را روی ناحیه تحت درمان قرار دهید.
- ژل آلوئه ورا یا کرم های آرام بخش را به مدت ۳ روز بعد از درمان استفاده کنید.
- برای جلوگیری از اصطکاک در ناحیه تحت درمان به مدت ۴۸ ساعت لباس های گشاد بپوشید.
- ناحیه تحت درمان را به مدت ۴۸ ساعت تمیز و خشک نگه دارید.

- آب زیاد بنوشید.
- حداقل به مدت ۲ هفته از ضد آفتاب
- با **SPF 50** همراه با روی استفاده کنید.
- مراقبت های بعد از اولین جلسه لیزر**
- از کمپرس خنک استفاده کنید.
- برای تسکین درد و به حداقل رساندن تورم، از کمپرس سرد یا یخ پیچیده شده در یک پارچه خشک استفاده نمایید. کمپرس را چند بار در روز به مدت ۵ تا ۱۰ دقیقه بر روی ناحیه درمان نگه دارید تا عوارض جانبی این روش درمانی کاهش یابد.
- پس از لیزر از لباس های گشاد استفاده کنید.
- فولیکول های مو اغلب تا چند روز پس از لیزر موهای زائد، گرمای لیزر را حفظ می کنند. در این مدت لباس های گشاد بپوشید تا از اصطکاک و تحریک پوست جلوگیری کنید.
- به مدت ۴۸ ساعت از آب خنک یا ولرم استفاده نمایید.
- آب داغ می تواند پوست را بعد از لیزر موهای زائد بسوزاند و منجر به تاول شود. برای جلوگیری از تحریک پوست هنگام دوش
- گرفتن و شستن صورت خود فقط از آب ولرم استفاده کنید.

## بعد از لیزر موهای زائد از چه کارهایی باید اجتناب کرد؟

- حداقل تا ۲ هفته بعد از درمان از قرار گرفتن پوست در معرض نور ماوراء بنفش (نور خورشید یا تخت آفتاب) یا برنزه شدن پوست خودداری کنید.
- به مدت ۷ روز از درمان های حرارتی مانند اتاق بخار و سونا خودداری کنید.



دانشگاه علوم پزشکی شیراز



مرکز آموزشی درمانی شهید دکتر فقیهی

## لیزر و مراقبتهای قبل و بعد از آن

ویژه آموزش به بیمار

### تهیه کننده:

افسون توفیق - کارشناس ارشد پرستاری

### تایید کننده:

دکتر مریم السادات ساداتی - متخصص پوست و مو

### منابع:

<https://www.uptodate.com/contents/removal-of-unwanted-hair> Dec 2024.

پاییز ۱۴۰۳

EDU-PT320/A

از اپیلاسیون، موچین و نخ زدن خودداری نمایید.

- بلافاصله بعد از درمان، ممکن است پوست شما دچار قرمزی و حساسیت شود. برای کاهش این عوارض، از لمس یا خراشیدن ناحیه تحت درمان پرهیز کنید. در صورت نیاز، از کمپرس سرد برای تسکین پوست استفاده نمایید.
- تا ۴۸ ساعت پس از درمان، از انجام فعالیت های ورزشی و هرگونه فعالیت فیزیکی شدید خودداری کنید. این فعالیت ها باعث افزایش دما و تحریک پوست می شوند.
- کرم های مرطوب کننده به حفظ رطوبت پوست کمک می کنند. بهتر است از محصولات طبیعی و بدون عطر استفاده کنید تا از بروز هرگونه حساسیت جلوگیری شود.

- به مدت ۴ تا ۵ روز از شستشوی بیش از حد یا اعمال فشار روی پوست خودداری کنید. این کار برای این است که به پوست درمان شده اجازه بهبودی داده تا از هرگونه عفونت جلوگیری شود.
- تا ۷۲ ساعت پس از درمان از اصلاح ناحیه تحت درمان خودداری کنید.
- حداقل تا ۴۸ ساعت از ورزش خودداری کنید.
- به مدت ۴۸ ساعت از حمام و دوش آب گرم خودداری نمایید.
- به مدت ۴۸ ساعت از هر چیزی که حاوی کلر است (مثلاً شنا) اجتناب کنید.
- حداقل به مدت ۴۸ ساعت از آرایش روی ناحیه تحت درمان خودداری نمایید.
- به مدت ۴۸ ساعت از محصولات معطر یا کرم های سفید کننده استفاده نکنید.
- در صورت ایجاد تاول یا پوسته پوسته شدن، از خاراندن ناحیه درمان خودداری کنید؛ زیرا می تواند باعث ایجاد اسکار شود.
- یکی دیگر از مراقبت های بعد از لیزر موهای زائد این است که در تمام طول دوره درمان