

# *Рекомендации после процедуры пересадки волос*

*Внимательно следуйте всем инструкциям что изложены ниже.*

## **Что запрещено в ближайшие дни?**

**3** дня нельзя наклоняться вперед, поднимать тяжести, совершать активные движения головой

**10** дней нельзя трогать/задевать зону пересаженных волос

**14** дней нельзя носить головной убор (либо по рекомендации специалиста), употреблять алкоголь и курить

Вам выданы лекарственные препараты, ознакомьтесь с их инструкцией и следуйте ей.

**Ципрофлоксацин** по 1 таблетке вечером во время еды, 7 дней (включая день операции).

**Дексаметазон** утром до 10.00 во время еды (со следующего дня после операции):

2-4 день - по 1 таблетке

5-6 день - половина таблетки

## **Что необходимо делать дома в ближайшие дни?**

**1 день (день операции) - прием препаратов, сон на специальной подушке**

Первые 5-7 дней для сна необходимо использовать специальную подушку-подголовник. Она не только предотвращает соприкосновение пересаженной зоны с подушкой, но и фиксирует определенное положение головы, чтобы не спровоцировать развитие отека и не травмировать во сне область пересаженных волос. Подушку-подголовник в первую ночь следует обернуть одноразовой пленкой, далее после снятия повязки с донорской зоны каждый день необходимо подкладывать чистое полотенце (или новую одноразовую пленку) под голову. Рекомендуется спать на спине, с приподнятым изголовьем кровати или используя несколько подушек (подняв голову как минимум на 45 градусов).

**2 день - прием препаратов, смена повязки в клинике, вечером самостоятельная мойка зоны пересаженных волос, сон на специальной подушке**

Вечером требуется начать мойку пересаженных волос. Она выполняется 2 раза в сутки до момента полного отхождения корочек (10-14 день). Вас будут беспокоить корочки на коже головы, делая мойку вы тем самым размягчаете и удаляете их. Мойка выполняется водой из душа или с помощью какой-либо емкости наполненной водой.

- 1) Нанести пантенол на зону пересаженных волос на 20-30 мин.
- 2) Наклонившись вперед под углом 45 градусов смыть нанесенный пантенол с помощью теплой воды из душа (очень маленький напор), либо используя любую емкость.
- 3) Нанести детский шампунь-пену на зону пересаженных волос, распределить кончиками пальцев не затрагиваясь до графтов, далее смыть тем же образом.

Зона остается мокрой, подсохнет самостоятельно!

\*если беспокоит сухость/стягивание из-за наличия большого количества корочек, то реципиентную зону рекомендуется орошать в течение дня водой (например, из пульверизатора).

В ближайшие дни после пересадки волос (3-4 день) появится незначительный отек ткани в зоне пересаженных волос, - процесс временный и не является осложнением (благодаря лекарственным препаратам все проявления уйдут за считанные дни).

**3 день - прием препаратов, мойка зоны пересаженных волос утром и вечером, снятие повязки, сон на специальной подушке**

Окончательно повязку необходимо снять на 3ий день вечером или на 4ый 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 дней.

#### **4-7 день - прием препаратов, мытье головы полностью, сон на специальной подушке**

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 1 раз в сутки, до 10 дня. Можно как совместно с мойкой пересаженных волос, так и отдельно.

#### **8-9 день - прием витаминов, мытье головы полностью, сон на своей подушке**

С 8го дня необходимо начать прием БАДов (витамины) согласно инструкции на упаковке. Биотин разрешено принимать до 6 месяцев, рекомендованная дозировка 5000.

Снятие ограничений на использование специальной подушки для сна (можно спать на своей подушке, на боку и спине).

#### **10-14 день - приемов витаминов, мытье головы + массаж**

Обработка хлоргексидином донорской зоны и нанесение д-пантенола больше не требуется.

К мойке 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.

Мойку 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).

В данный период Вы увидите свой первичный результат!

### **15 и далее - прием витаминов, мытье головы своим шампунем**

С 15 дня необходимо перейти на свой шампунь. Мы рекомендуем выбирать шампуни без сульфатов, с pH 5,5 и по типу кожи головы. Например, hair vital, supergetic 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.

### **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 в5, 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.*

### **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 и окончательный результат около 14-18 месяцев.*

### **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 2го 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 1го дня). С*

15 дня разрешены Цикапласт в5, крем бепантен, д-пантенол, пантенол 3-4 раза в сутки.

Для донорской зоны(после снятия повязки): цикапласт в5, 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).

**Прыщи.** Прыщи появляются в результате активного роста волос, встречаются как на донорской (первые 2мес), так и в реципиентной зоне(3-5мес). 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(ежедн), ducray argeal(ежедн), Vichy dercos шампунь-пилинг (3р в нед), маска-прешампунь «Глубокое очищение» от фирмы time to grow (2-3р в нед) и другие.

### **Что запрещено в ближайшие месяцы?**

**1 месяц нельзя** заниматься активным спортом, посещать бани/сауны, солярии, бассейны, плавать на открытой воде, загорать, питаться не сбалансированно

**4 месяца нельзя** пользоваться мезороллером

### **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 окончании 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 (cortexil)***

*Данный метод является более эффективным методом стимуляции по сравнению с плазмотерапией. Эффективность заключается в большом содержании тромбоцитов, до 1млн в 1мкл.*

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

*Курс 10 процедур с интервалом 2-3 недели, начиная с 6ой процедуры интервал 3-4 недели.*

*Подготовка к процедуре:*

*За 12 часов до проведения процедуры следует избегать пищевых*

перегрузок, особенно приема жирной, острой, соленой, жареной пищи, алкоголя.

Процедуру рекомендуется проводить через 4-6 часов после приема пищи (легкий завтрак, если процедура в дневное время (преимущественно белковая пища), легкий обед, с фруктами и овощами, если процедура вечерняя).

Соблюдать питьевой режим накануне и в день процедуры, пить побольше жидкости, не менее 2 литров воды в день.

После проведения процедуры следует соблюдать следующие рекомендации:

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

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

3. Не делать массаж кожи головы, не использовать пилинги и скрабирующие средства в течение 48 ч после процедуры.

Противопоказания к процедуре:

-Применение препаратов, нарушающих свертывание крови.

-Систематическое использование НПВС менее чем за 48 часов до процедуры (обезболивающие препараты).

-Перенесенные острые заболевания с повышенной температурой (менее 2 недель перед процедурой).

## **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 с 3-4 недели 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 тд.*

*\*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 с 3 недели, но эффективность их будет ниже. Препарат миноксидил является препаратом первой линии в борьбе с мужской андрогенетической алопецией.*

### **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.*

### **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*

### **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*

головой, 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.

Предварительно до процедуры вымойте волосы, при этом не используйте средства для стайлинга, спиртовые лосьоны или спреи. Установите прибор на минимальную мощность. Первые процедуры необходимо проводить именно на малой мощности, чтобы кожа головы адаптировалась.

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.